

百菇蔬燴

材料：

青江菜300公克、白蘿蔔
紅蘿蔔1支、芥心菜3粒
鴻禧菇1盒、美白菇1盒
磨菇、草菇各100公克
素高湯1杯

做法：

1. 青江菜整形去葉，紅蘿蔔和白蘿蔔切菱形塊，剩下的菇類清洗乾淨備用。
2. 滾水中加入鹽和沙拉油將所有的材料燙熟，擺盤淋上素高湯芡汁即可。



鱈扒芋薯

材料：

鱈魚600公克、芋頭2粒
紫地瓜1粒、黃地瓜1粒
辣椒3條、小豆苗150公克

醃料：

胡椒、糖、米酒
香油1茶匙

調味料：

XO醬1湯匙、蠔油1茶匙
醬油1茶匙、糖1湯匙、酒1茶匙
香油1茶匙、太白粉水2湯匙、鹽少許

做法：

1. 鱈魚醃調味料，背上切紋備用。
2. 地瓜蒸熟，取出壓泥。
3. 辣椒切絲，小豆苗燙熟備用。
4. 取6個瓷碗內側抹上沙拉油，鱈魚鋪底。
5. 將紫地瓜戳成球狀，把黃地瓜壓包上紫地瓜，再將花枝漿包上，放入已鋪上鱈魚的瓷碗中，封上保鮮膜，用大火蒸30分鐘，取出倒扣備用。
6. 倒入少許油把XO醬炒香，加入調味料和水煮滾後勾芡滴香油，淋上鱈魚表面後鋪上辣椒絲，周圍鋪上小豆苗皆可。

