



海芋爭艷



材 料：白蘿蔔300公克、紅蘿蔔150公克、四季豆200公克、檸檬汁3湯匙、蒜末1茶匙、蜜金棗25公克

調味料：糖3湯匙、鹽1/4茶匙、醬油膏1湯匙

做 法：1. 白蘿蔔、紅蘿蔔去皮切圓薄片，川燙後泡入檸檬糖汁中備用。
2. 四季豆川燙備用、蜜金棗切成花蕊狀。
3. 將紅、白蘿蔔片包入金棗做成海芋狀排盤，用四季豆裝飾淋上醬汁即可。

椰水飄蛙香



材 料：椰汁700公克、蛙肉400公克、蒜頭40公克、當歸5公克、枸杞10公克、紅棗30公克、椰殼1個

調味料：鹽1茶匙、米酒1茶匙

做 法：1. 蛙肉洗淨切塊川燙備用。
2. 將椰汁煮滾後放入蛙塊、蒜頭、當歸、枸杞、紅棗煮至入味後加米酒提味。
3. 將椰殼置於盤上，再將成品盛入即可。