

如意海參捲



材 料：1・海參3條、雞胸肉120公克、洋火腿120公克、玉米筍150公克、花椰菜1朵、玻璃紙3張

2・雞茸料：酒1茶匙、蔥、薑、水各1茶匙、鹽及糖少許、太白粉2茶匙

調味料：高湯1杯半、醬油、酒、香油各半茶匙、鹽、胡椒粉各少許、太白粉2茶匙

做 法：1・雞胸肉剁成雞茸加入雞茸料拌勻。

2・海參洗淨腸沙、加入蔥、薑各2片、酒1湯匙、冷水3杯煮軟擦乾內部、灑上乾太白粉將雞茸料塞入中央，再放入火腿條以玻璃紙包住蒸10分。

3・海參包冷卻後拆去玻璃紙切片排盤。

4・用油爆香蔥、薑加入水作透明芡淋入海參片。

碧玉鮮魚捲



材 料：鱸魚1條、蘆筍10根、蔥花1湯匙

醃魚料：蔥2支、薑2片、鹽1/4茶匙

調味料：蠔油1¹/₂湯匙、酒1茶匙、醬油1/2茶匙、油1/2湯匙、麻油1茶匙、水1/2杯、太白粉1茶匙

做 法：1・鱸魚切去頭尾用醃魚料醃5分鐘，排入盤中以大火蒸4分鐘。

2・取下兩邊魚肉片切成雙飛片，將燙過蘆筍半支捲入魚片中，魚捲排在魚頭四周、再蒸4分鐘取出。

3・撇下蔥花將調味料煮滾淋上魚捲即可。

養生櫻花蝦捲



材 料：櫻花蝦75公克、紫高麗菜140公克、雞蛋8粒、苜蓿芽180公克、蘋果2個、素肉鬆280公克

調味料：三寶粉、沙拉醬、芥末醬等適量

做 法：1・櫻花蝦過油撈起備用。

2・苜蓿芽、紫高麗菜洗淨、紫高麗菜切絲瀝乾水份備用。

3・蛋打散加入1湯匙太白粉水拌勻，過濾後用平底鍋煎成12小張蛋皮備用。

4・蘋果去皮切成長條形。

5・取一張全麥麵皮上面加一張蛋皮再加入所有材料和調味料捲成圓形狀，封口抹上芥末醬，切成兩半排盤。