



干貝竹筴扒絲瓜



材 料：干貝5粒、竹筴6條、絲瓜2條、高湯3杯

調味料：鹽少許、太白粉2茶匙

做 法：1. 干貝泡軟入蒸籠蒸熟置冷撥絲堆放在盤中。
2. 竹筴泡軟切對半、川燙10秒鐘撈起備用。
3. 絲瓜去皮、切6公分長段、切半過油撈起。
4. 鍋中放高湯及絲瓜，小火煮2分鐘撈起排盤。第一層擺絲瓜、第二層擺上竹筴、中間堆放干貝絲，湯汁煮滾調味、勾芡淋上即可。

養生不老湯



材 料：魚翅（尾翅）5片、山藥300公克、雞翅2支、雞爪3支、香菇5朵、薑片3片、高湯1碗、米酒1碗、藥膳包（參鬚、當歸、黃耆、枸杞）

調味料：鹽、水、糖各少許

做 法：1. 先把藥膳包燉煮半小時濾渣取汁約半碗。
2. 魚翅泡軟洗淨，用蔥薑水煮開魚翅煮到變軟取出。
3. 香菇泡軟切除蒂頭、切半，山藥切滾刀塊。
4. 雞翅、雞爪川燙後洗淨、將爪剝掉切塊。
5. 拿砂鍋放入雞翅、雞爪、山藥、香菇、薑片、最上層鋪上魚翅注入高湯、藥膳汁、少許米酒把所有材料淹沒，用保鮮膜封住砂鍋口入蒸籠蒸1小時，起鍋時再加入調味料並灑上幾粒枸杞、淋上少許米酒即可。

