

蜜世界蝦船



材 料：哈密瓜1/2粒、草蝦6尾、綠竹筍1支、洋芹菜100公克、青豆仁20公克、沙拉100公克

擺飾材料：紅蘿蔔1條、巴西力10公克、筍尾1只

做 法：

1. 哈密瓜切6等分去籽、頭尾斜切1刀、果身挖長5公分、寬1.5公分、高1.5公分果肉備用。
2. 草蝦、綠竹筍、青豆仁煮熟，泡冰水備用。
3. 洋芹菜削皮去絲，切大塊泡水。
4. 草蝦剝殼留頭尾，插在哈密瓜頭尾備用。
5. 綠竹筍去皮留尾段擺飾切塊。
6. 哈密瓜身擺上蝦肉、洋芹菜、綠竹筍、哈密瓜，擠上沙拉放上青豆仁擺飾裝盤即可。

木瓜蛤蜊奶



材 料：(1) 木瓜3粒(每粒約600公克)

(2) 蛤蜊12粒、洋蔥末30克、玉米粒30公克、紅蘿蔔末30公克、馬鈴薯30公克

(3) 青花菜末20公克、牛奶1杯

調味料：雞粉2湯匙、鹽3公克、水5杯、奶油10公克、太白粉3湯匙、黑胡椒粒3公克

擺飾材料：芋頭2粒、巴西力10公克

做 法：

1. 木瓜對切去籽備用(不可破底)。
2. 熱油鍋下奶油、洋蔥爆香加入5杯水，放入(2)料滾10分鐘，撈起蛤蜊殼擺盤。
3. 加調味料放青花菜末、牛奶1杯，水滾以太白粉水勾芡撒上黑胡椒粒，即可起鍋。把蛤蜊奶裝入木瓜盅擺盤。