

鐵板聖女



材 料：梅花肉片300公克、小聖女蕃茄150公克、綠豆芽150公克、綠花菜200公克、蒜片

調味料：蠔油2湯匙、黑胡椒少許、太白粉1湯匙

做 法：1. 梅花肉片醃蠔油、太白粉過油。
2. 綠花菜洗淨川燙排盤圍邊、綠豆芽去頭尾洗淨。
3. 起油鍋爆香蒜片炒綠豆芽加入小聖女和梅花肉拌勻盛盤。

青木瓜排骨湯



材 料：青木瓜600公克、排骨300公克、竹筴50公克、薑片5片、紅棗30公克

調味料：酒1/2杯、鹽、味精各少許

做 法：1. 排骨切塊洗淨川燙，青木瓜去籽、去皮、切塊。
2. 竹筴洗淨切段，紅棗洗淨。
3. 鍋中放水煮開放入排骨、紅棗、竹筴、薑片燉煮約1.5小時。
4. 加入青木瓜燉煮20分鐘即可調味熄火，盛盤前加酒。