



材 料

大黃瓜	1條(約 600 公克)
魚漿	100 公克
絞肉	100 公克
蔥	1 根
紅蘿蔔	2 片

調 味 料

味 精	少許
胡椒粉	少許
太白粉	1 湯匙

做 法

- 1** 大黃瓜去皮，橫切成十份，將中間瓜瓢以湯匙挖掉成環狀，洗淨瀝乾。
- 2** 蔥切成細蔥花、紅蘿蔔切末。
- 3** 將魚漿、絞肉、蔥花及紅蘿蔔末放於大碗內加味精及胡椒粉，以手抓拌均勻。
- 4** 環狀黃瓜之內層抹上太白粉，將(3)料塞入中間使飽滿。
- 5** 將黃瓜封放入蒸鍋內蒸至大黃瓜全熟即熄火，將黃瓜封仍置於蒸鍋內，五分鐘以後才取出食用。