

速簡餐點

食譜

台北市立第一女子高級中學

家政科教學研究會

目錄

粉粿點心類	11
芋頭糕 (6~8 人份)	11
菜包 (3 人份)	11
發糕 (4 人份)	12
肉圓 (3 人份)	12
米製餡餅 (4~5 人份)	13
紅豆糕 (10 人份)	14
九層糕 (2 人份)	15
碗粿 (3 人份)	16
河粉捲 (3 人份)	16
蘿蔔糕 (6~8 人份)	18
鹹肉湯圓 (4 人份)	18
麵食點心類	19
蔥油餅 (4 人份)	19
台式潤餅 (4 人份)	20
春餅二式 (8 人份)	21
水餃 (4 人份)	22
饅頭漢堡 (6 人份)	22
菜肉餛飩 (4 人份)	23
紅油抄手 (4 人份)	24
刈包 (2 人份)	24
法式土司 (1 人份)	25

碎肉煎餅 (5 人份)	25
煎餅 (7 人份)	26
蘿蔔絲春餅 (3 人份)	27
玉米鬆餅 (5 人份)	27
馬拉糕 (12 人份)	28
薄餅配菜類	28
京醬肉絲 (4 人份)	28
素炒十香菜 (8 人份)	29
炒木須肉 (4 人份)	30
合菜戴帽 (4 人份)	31
咖哩炒雞鬆 (4 人份)	31
銀芽火鴨絲 (4 人份)	32
生炒蝦鬆 (4 人份)	33
李公雜碎 (4 人份)	34
生菜鴿鬆 (4 人份)	35
三明治類	35
火腿比薩三明治 (1 人份)	35
漢堡肉餅三明治 (8 人份)	36
無蓋式三明治 (1 人份)	37
潛水艇三明治 (1 人份)	37
花式三明治 (1 人份)	38
火腿蛋沙拉 (6 人份)	38
壽司捲三明治	39
牛肉總會三明治	39
鮪魚三明治	40

豬排沙拉三明治 (1 人份)	40
洋芋泥沙拉.....	41
火腿起司三明治 (1 人份)	41
英雄三明治.....	41
饅頭三明治.....	42
米飯點心	42
筒仔米糕 (5 人份)	42
油豆腐飯包 (6 人份)	43
紫菜飯捲 (蛋皮飯捲) (6 人份)	44
腊腸飯糰 (4 人份)	45
翡翠米捲 (1 人份)	45
三色飯 (2 人份)	46
速簡蔬菜類	47
麻辣黃瓜	47
高麗菜沙拉.....	47
簡易蘿蔔吃法.....	48
醃菜心二種.....	48
簡易泡菜	49
家常沙拉 (6 人份)	50
菜心沙拉	50
北平辣白菜.....	51
炒飯類	51
火腿蛋炒飯.....	51
蝦仁蛋炒飯.....	52
肉絲炒飯	52

翠翡飯	52
菠蘿炒飯	53
番茄醬炒飯.....	53
炒麵類	54
炒米粉（二人份）	54
炒烏龍麵（二人份）	54
炒麵（二人份）	55
炒河粉（二人份）	56
炒寧波年糕（二人份）	56
炒線麵（二人份）	57
拌醬類	58
肉燥（四人份）	58
茄汁拌醬（四人份）	58
炸醬（四人份）	59
麻醬（二人份）	59
意大利肉醬（二人份）	60
番茄拌醬（二人份）	61
菜飯類	61
咖哩肉醬飯（二人份）	61
咖哩雞飯（四人份）	62
咖哩魚片飯（二人份）	63
魚香肉絲飯（二人份）	63
紹子荷包蛋飯（二人份）	64
胡蘿蔔醬飯（二人份）	65
蝦仁蕃茄燴飯（二人份）	65

青椒牛肉飯（二人份）	66
芹菜牛肉飯.....	67
菠蘿雞丁飯.....	67
洋葱牛肉飯.....	68
什錦燴飯	68
油飯（四人份）	69
香腸燜飯（二人份）	70
滷肉飯（一人份）	71
燜雞飯（一人份）	72
西班牙飯（一人份）	73
臘味飯（一人份）	74
泡飯類	74
雞絲泡飯（二人份）	74
肉羹泡飯（二人份）	75
什錦豆腐羹飯（二人份）	76
貢丸湯泡飯（二人份）	77
雪菜肉絲泡飯（二人份）	78
海鮮泡飯（二人份）	79
魚丸粥（2 人份）	79
湯米麵類	80
米粉芋（二人份）	80
撥魚麵（二人份）	81
鮮湯煨麵（二人份）	82
大滷麵（二人份）	82
米條湯（二人份）	83

速簡牛肉麵.....	84
營養快餐.....	85
A. 肉末蒸豆腐.....	85
B. 素炒菠菜.....	85
C. 瓜片蛋花湯.....	86
A. 鹹蛋肉餅.....	86
B. 炒小白菜.....	87
C. 蕃茄豆腐湯.....	87
A. 銀魚花生.....	87
B. 肉絲炒空心菜.....	88
C. 海帶芽味噌湯.....	89
A. 火腿炒蛋.....	89
B. 涼拌綠花椰菜.....	90
C. 紫菜豆腐湯.....	90
A. 蔥油鮮魚.....	91
B. 炒四色.....	91
C. 蕃茄蛋花湯.....	92
A. 蘿蔔乾煎蛋.....	92
B. 沙茶四寶.....	93
C. 空心菜湯.....	94
A. 鼓汁排骨.....	94
B. 蛋絲拉皮.....	95
C. 味噌豆腐湯.....	95
A. 香菇扒豆腐.....	96
B. 金針菇拌雞絲.....	97

C. 蛤蜊湯.....	97
A. 四丁豆瓣.....	98
B. 素炒芥蘭菜.....	99
C. 冬瓜貢丸湯.....	99
A. 粉蒸肉.....	100
B. 炒合菜.....	100
C. 鮮蠔豆腐湯.....	101
A. 豆鼓炒雙干.....	101
B. 龍鬚菜（佛瓜苗）炒肉絲.....	102
C. 玉米湯.....	103
A. 茄汁木須肉.....	103
B. 素什錦.....	104
C. 蝦丸豆腐筒蒿湯.....	105
簡易的湯菜.....	105
芥菜肉片湯.....	105
榨菜肉絲湯.....	106
海帶芽味噌湯.....	107
白菜豆腐湯.....	107
金針豆腐湯.....	108
豆花湯.....	108
豆苗元寶湯.....	109
西洋菜魚片湯.....	110
白菜川丸子湯.....	110
肉片川黃瓜湯.....	111
肉絲髮菜蛋花湯.....	112

玉米貢丸湯.....	112
莧菜湯	113
酸辣湯	113
素三鮮湯	114
三片湯	115
豆苗蛋花湯 (2 人份)	115
蟹肉豆腐羹 (4 人份)	116
雞茸玉米羹 (6 人份)	116
玉米湯 (4 人份)	117
味噌湯 (8 人份)	117
香菇湯 (4 人份)	118
毛豆紫菜湯 (2 人份)	118
梅花菜類	119
A. 糖醋菊花魚 (十人份)	119
B. 蠔油牛肉 (十人份)	120
C. 雞油白菜 (十人份)	121
D. 腰果蝦仁 (十人份)	122
E. 麻婆豆腐 (十人份)	123
F. 三元湯 (十人份)	124
A. 豆瓣鯉魚 (十人份)	124
B. 棒棒雞 (十人份)	125
C. 酥炸金花 (十人份)	126
D. 浙醋排骨 (十人份)	127
E. 四色素菜 (十人份)	127
F. 蛋捲湯 (十人份)	128

A. 三杯雞 (十人份)	129
B. 鹽酥蝦 (十人份)	130
C. 烟鯧魚 (十人份)	130
D. 蟹肉豆腐 (十人份)	131
E. 木須肉 (十人份)	132
F. 羅宋湯 (十人份)	133
A. 菠蘿蝦仁 (十人份)	133
B. 紅油雞塊 (十人份)	134
C. 麻辣黃瓜 (十人份)	135
D. 冬菇扒豆腐 (十人份)	136
E. 清蒸海鮮 (十人份)	136
F. 連鍋湯 (十人份)	137
A. 東坡綉球 (10 人份)	138
B. 乾燒草蝦 (10 人份)	139
C. 涼拌海帶 (10 人份)	140
D. 辣子雞丁 (10 人份)	141
E. 豆芽雞絲 (10 人份)	142
F. 清蒸粉蚌 (10 人份)	142
A. 糖醋魚捲 (10 人份)	143
B. 蒜泥白肉 (10 人份)	145
C. 螞蟻上樹 (10 人份)	145
D. 什錦雜燴 (10 人份)	146
E. 紙包雞 (10 人份)	147
F. 冬瓜火腿夾 (10 人份)	147
A. 蠔油鳳翼 (10 人份)	148

B. 宮保魷魚捲 (10 人份)	149
C. 北菇扒双蔬 (10 人份)	150
D. 軟溜草魚 (10 人份)	151
E. 魚香肉絲 (10 人份)	152
F. 玉米湯 (10 人份)	152
A. 炸蝦土司 (10 人份)	153
B. 沙茶肉串捲 (10 人份)	154
C. 沙 拉 (10 人份)	154
D. 醬爆鴨絲 (10 人份)	155
E. 豆豉、辣椒蒸魚 (10 人份)	156
F. 清湯雙捲 (10 人份)	157
A. 芥蘭蝦球 (10 人份)	157
B. 雀巢雞丁 (10 人份)	158
C. 廣東泡菜 (10 人份)	160
D. 拌干絲 (10 人份)	160
E. 味噌魚 (10 人份)	161
F. 海帶排骨湯 (10 人份)	161
A. 雞絲碗豆 (10 人份)	162
B. 四喜湯 (10 人份)	162
C. 咖哩魚片 (10 人份)	163
D. 蕃茄鑲肉 (10 人份)	164
E. 沙拉墨魚 (10 人份)	165
F. 蒸烤排骨 (10 人份)	166
感謝	168

粉粿點心類

芋頭糕 (6~8 人份)

材料：

① 在來米粉 - 5 杯 (400g) 玉米粉 - ½ 杯 水 - 2 ½ 杯	芋頭一斤半、玻璃紙張 ¼張 ② 蝦米 1 兩、碎肉或腊肉 3 兩 香菇 3 朵 (切碎)
--	---

做法：

1. 芋頭去皮切丁或刨絲，①料調勻。
2. 起油鍋油 4 大匙，炒②料及芋頭丁，並加水 2 杯燜煮，湯汁開滾片刻即倒入①料調成糊。
3. 玻璃紙鋪在電鍋內鍋中，倒入糕糊，放入電鍋中蒸熟 (外鍋加水 2 杯)。

菜包 (3 人份)

材料：

皮： 糯米粉 2 杯、開水 ¼ 杯 在來粉 1 杯、冷水¾ ~1 杯	竹葉或枯葉 6~8 片
餡： 蘿蔔半斤 (刨絲燙熟)	
①	②

芹菜 1 棵、蝦米 $\frac{1}{2}$ 兩、油豆腐 1 個	鹽 1 $\frac{1}{2}$ 小匙
香菇 2 朵、豆干 2 個 (均切碎)	味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
	胡椒粉..... $\frac{1}{4}$ 小匙

做法：

1. 取一大匙糯米粉沖開水 $\frac{1}{4}$ 杯，調勻成糊加入糯米粉及在來粉的混合物中並和入冷水揉成糰分成 6~8 份。
2. 起油鍋 (油 1 $\frac{1}{2}$ 大匙) 炒①料繼下蘿蔔絲及②料均勻分 6~8 份。
3. 將每份糰搓圓後，按捏成凹窩的圓皮，包入餡料接口處向下在表面捏出一道凸起的褶邊，再將菜包放在塗油的柚葉或竹葉上入蒸籠蒸八分鐘即成。

發糕 (4 人份)

材料：

在來米粉..... 1 杯	水 1 杯
糖..... 4 大匙	麵粉..... $\frac{1}{2}$ 杯
發粉..... 2 小匙	

做法：

1. 將各項材料調勻充分攪拌後分裝在飯碗或飯盒中 (碗先預熱或塗油) 八分滿。
2. 入電鍋 (外鍋水 1 杯先預熱) 或蒸籠蒸 20 分鐘。

肉圓 (3 人份)

材料：

<p>① 在來粉..... ½ 杯 水.....2 ¾ 杯</p> <p>② 太白粉.....¾ 杯 水..... 1 杯 蕃薯粉..... 1 杯</p>	<p>④ 胡椒粉.....½ 小匙 味精.....¼ 小匙 醬油.....1 大匙 麻油.....1 小匙 鹽1 小匙</p>
<p>③ 絞肉..... 半斤 蒜末.....1 大匙 筍丁1 杯 (煮熟) 紅蔥末.....4 大匙</p>	<p>⑤ 甜辣醬.....1 大匙 糖.....1 大匙 水..... 1 杯 蕃茄醬.....2 大匙 在來粉.....1 ½ 大匙</p>

做法：

1. 起油鍋 (油 3 大匙) 爆炒③料調入④料即為餡。
2. ① 料調勻煮成糊，加入②料調勻。
3. 六個碗內分別抹油，舀入 4 大匙米糊，中央抹成凹型，再把餡填充凹處，上再覆蓋 4 大匙米糊，表面抹平，即可入電鍋蒸熟，外鍋加水半杯。
4. 稍涼再行扣出，食用時淋上炒成糊狀的⑤料醬汁。

米製餡餅 (4~5 人份)

材料：

<p>①</p> <p>在來米粉..... 2 杯</p> <p>糯米粉..... 2 杯</p> <p>水..... 1½ 杯</p>	<p>③</p> <p>玉米粉..... 3 大匙</p> <p>開水..... ½ 杯</p>
<p>②</p> <p>醬油..... 1 大匙</p> <p>胡椒粉..... ¼小匙</p> <p>蔥、薑末..... 少許</p> <p>鹽..... ½小匙</p>	<p>絞牛肉..... 半斤</p> <p>芹菜..... 1 斤</p> <p>鹽..... ½小匙</p> <p>沙拉油..... 5 大匙</p>

做法：

1. 芹菜洗淨切細末拌入鹽½小匙擠水，牛肉拌入②料，打入½杯水，再加 3 大匙沙拉油，攪拌至黏稠狀，加入芹菜拌勻即為餡。
2. ③料調成糊狀和①料混合拌成粉糰，分成 20 份。
3. 餡包入皮內，包成包子型略壓扁，放在已加熱 2 大匙油的平底鍋內，以小火將兩面煎黃，拎起鍋蓋灑些水，稍燜一下，待熱即成。

紅豆糕 (10 人份)

材料：

<p>①</p> <p>在來粉..... 4 杯</p>	<p>②</p> <p>紅豆..... 1½ 杯</p>
------------------------------	------------------------------

水..... 3 杯	水..... 5 杯
糖.....1½ 杯	玻璃紙.....¼ 杯

做法：

1. ②料在快鍋中煮 25 分，打開鍋蓋後加入糖。
2. 將①料調勻，拌入紅豆鍋中，至米漿糊化。
3. 玻璃紙鋪電鍋內鍋中，倒入紅豆米糊，入電鍋蒸熟（外鍋加水 3 杯）。
4. 待略涼即切片吃，最好煎著吃。

九層糕（2 人份）

材料：

① 玉米粉..... ½ 杯 糖..... ½ 杯 油..... 2 大匙 在來粉..... ½ 杯 水..... 2 ⅔ 杯	② 可可粉.....1 大匙
--	----------------

做法：

1. ①料調勻可分成二部份，其中之一調入可可粉，便成巧克力粉漿。
2. 便當盒放蒸鍋上蒸熟，隨即倒入¼杯米漿，使其均勻鋪滿盒底，蓋鍋蓋蒸 6~7 分鐘，再倒入巧克力粉漿¼杯，繼續蒸 6~7 分鐘，如此交替重複，直至粉漿倒完，至最後一層蒸熟，即可熄火取出。
3. 九層糕稍涼即行扣出並切成菱形，可當點心也可冰涼再食用。

碗粿 (3 人份)

材料：

① 在來粉.....1 包 (200g) 水..... 2 杯 冰糖..... 1 小匙	③ 醬油..... 1 大匙 糖..... 1 小匙 胡椒粉..... $\frac{1}{2}$ 小匙 味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
② 蔥頭末..... 1 大匙 絞肉..... 3 兩 蘿蔔干 (切碎) 1 兩 蝦米..... 1 兩	

做法：

1. 鍋中加水 3 杯燒開，將①料 (先調勻) 徐徐倒入 (熄火) 並不斷地攪拌，使成糊狀，分裝 5~6 碗 (空碗預先加熱)。
2. 起油鍋 (油 2 大匙) 炒香蔥頭，再加②料中其他材料，並調味炒好即分攤在碗粿上，入電鍋蒸熟 (或在蒸籠用大火蒸 10 分鐘，再改小火蒸 5 分鐘)。

河粉捲 (3 人份)

材料：

河粉.....3 張	③
------------	---

蝦仁..... 3 兩 太白粉..... ½小匙 油.....4 大匙 肉..... 4 兩 芝麻.....1 大匙	豆芽 3 兩 韭黃..... 5 兩 薑絲..... 1 大匙
① 醬油.....½大匙 水..... 1 大匙 酒..... ½小匙 太白粉..... 1 小匙 ② 香菇..... 2 朵 熟筍 4 兩	④ 酒.....½小匙 鹽..... 1 小匙 醬油.....½大匙 味精..... ½小匙 糖..... ½小匙 胡椒..... ¼ 小匙 麻油..... ¼ 小匙 水..... 2 大匙 太白粉.....½大匙

做法：

1. 肉切絲調味料①，蝦仁拌太白粉，香菇切絲，熟筍切絲，韭黃切段。
2. 油燒熱，分別把肉、蝦仁炒熟盛起，再將②炒香，加入③同炒，再放回肉和蝦仁及④料炒勻成餡。
3. 河粉一張切成 6 份，將餡分成 18 份，餡包入捲成筒狀，上蒸籠或電鍋蒸 10 分鐘，灑上芝麻及香菜即可供食。

蘿蔔糕 (6~8 人份)

材料：

① 在來米粉...5 杯 (約 400g) 玉米粉..... ½ 杯 水4 杯	蘿蔔.....1 斤半 玻璃紙..... ¼ 張 水 4 杯
② 蝦米..... 1 兩 香菇 (切碎)3 朵 腊肉或香腸 (切碎) ½ 杯	③ 鹽..... 2 小匙 胡椒粉..... 1 小匙 味精..... ½ 小匙

做法：

1. ①料調勻。
2. 蘿蔔去皮切絲 (擦絲) 。
3. 起油鍋 (油 4 大匙) 先炒②料再入蘿蔔絲炒軟，並調味③。
4. 調勻的①料入上項鍋中調成糊。
5. 玻璃紙鋪在電鍋內鍋中，倒入糕糊，放入電鍋中蒸熟 (外鍋加水 2 杯) 。

鹹肉湯圓 (4 人份)

材料：

①	④ 鹽..... ¼ 小匙
---	------------------

糯米粉.....2½ 杯 冷水.....¾~1 杯 ② 玉米粉.....3 大匙 開水.....½ 杯 ③ 蝦米 (切碎) 2 大匙 蔥頭末..... 1 大匙	醬油..... 1 小匙 胡椒..... ¼小匙 ⑤ 水..... 8 杯 鹽..... 2 ~3 匙 豬油..... 1 大匙 味精..... ½小匙 胡椒粉..... ¼小匙
絞肉..... 6 兩 茼蒿菜.....1 斤	芹菜末.....2 大匙

做法：

1. 起油鍋 (油 1 大匙) 爆香③料，入絞肉炒熟加④料成餡。
2. ②料調成糊狀加①料揉成糰。
3. 米糰分成 18~20 份包入肉餡搓圓。
4. ⑤料煮開入湯圓煮至浮起，下茼蒿菜一滾即可起鍋，再灑上芹菜末。

麵食點心類

蔥油餅 (4 人份)

材料：

①	豬油..... 4 大匙
---	--------------

麵粉..... 3 杯	蔥末..... 4 大匙
開水 1 杯	鹽..... 3 小匙
冷水..... ½ 杯	

做法：

- ①料依開水燙麵法和成光滑的麵糰，用溼布或 PE 膜覆蓋，使其鬆弛 15 分鐘。
- 麵糰分 4 塊，一一捏成一分厚的薄片，先刷上豬油（1 大匙），再灑上鹽（¾ 小匙）及蔥末（1 大匙），由手邊捲成長條，再盤成螺旋，用手壓扁再桿成約 0.3 cm 厚的餅。
- 平底鍋加油，油熱即將做好的餅放入慢火煎至兩面呈金黃色。

台式潤餅（4 人份）

材料：

<p>①</p> <p>豆干絲.....2 個匙</p> <p>鹽.....½小匙</p> <p>胡椒粉.....½小匙</p> <p>②</p> <p>肉絲..... 6 兩</p> <p>太白粉..... 1 小匙</p> <p>醬油..... 1 大匙</p>	<p>③</p> <p>胡蘿蔔絲.....半斤</p> <p>高麗菜絲..... 半斤</p> <p>綠豆芽..... 半斤</p> <p>芹菜絲..... 2 棵</p> <p>鹽..... 1 小匙</p> <p>味精..... ½小匙</p>
春捲皮... 12 張（約半斤）	花生粉拌糖..... 1C

甜辣醬 (或芥末醬)	香菜..... 數棵
--------------	------------

做法：

1. 起油鍋 3 大匙油，分別炒①②③，再合炒拌勻，分別裝盤亦可。
2. 每張春捲皮攤開，一邊抹上甜辣醬 (或芥末醬) 撒上花生粉，並包入適量的合菜，加些切碎的香菜包成粗條即可食用。

春餅二式 (8 人份)

材料：

瘦豬肉 (或牛肉) 絲... 半斤	②
筍絲..... 4 大匙	海鮮醬.....1 大匙
香菇絲..... 4 大匙	鹽.....1½小匙
韭黃..... 半斤	糖.....2 小匙
春捲皮..... 1 斤	味精..... ½小匙
太白粉水..... 3 大匙	酒..... ½小匙
①	胡椒粉.....½小匙
麵粉.....2 大匙	
清水.....2½大匙	

做法：

1. 韭黃切段和①料混合。
2. 起油鍋 (3 大匙沙拉油) 先下絲料，②料用大火炒 3 分鐘，再加入韭黃續炒數

下，淋下太白粉水勾芡，即是餡料。

3. 取一張春捲皮，放入 2 大匙料包成 7x2cm 的長條，即可供食。
4. 包好的春餅，亦可沾①料封口，投入 8 分熱油中炸至焦黃香脆，即可供食。

水餃 (4 人份)

材料：

水餃皮	1 斤	調味料：	
絞肉.....	1½ 斤	鹽	1 ½ 大匙
大白菜.....	1 斤	麻油	2 大匙
		薑末	1 大匙
		醬油.....	1 大匙
		味晶.....	½ 小匙
		葱末.....	2 大匙

做法：

1. 絞肉加調味料拌勻，打水 ½ 杯
2. 大白菜燙軟切碎，擠去水份（或切碎加鹽去水），拌入肉內，即成餡。
3. 皮包入餡，邊緣沾些水包攏。
4. 水大開下餃子，再度沸滾時要加碗水（連加 2 次），水再開，餃子浮起，即可撈出。

饅頭漢堡 (6 人份)

材料

<p>豬肉餅 8 個：</p> <p>豬絞肉..... ½ 斤</p> <p>① 麵包皮..... 2 片</p> <p>洋蔥末..... 4 大匙</p> <p>蒜末..... 1 小匙</p>	<p>調味料：</p> <p>醬油..... 1 大匙</p> <p>塩、胡椒..... 1 小匙</p> <p>糖、味精..... 1 小匙</p> <p>水..... ½ ~ ¾ 杯</p>
--	---

做法：

1. 麵包皮先浸水半杯，再與肉及 ① 料混合均勻，分成 8 等分，做成圓餅狀，平底鍋放少許油，肉餅排入煎至兩面呈金黃色即可。
2. 饅頭側面斜切，內側塗些芥末沙拉醬，夾入漢堡肉餅及蔬菜，淋上蕃茄醬。

菜肉餛飩 (4 人份)

材料：

<p>餛飩皮..... 1 斤 (約 60 個)</p> <p>絞肉..... 12 兩</p> <p>小白菜..... 12 兩</p>	<p>葱末..... 2 大匙</p> <p>薑末..... 1 大匙</p> <p>蒜油..... 2 大匙</p> <p>① 醬油..... 2 大匙</p> <p>鹽..... 1½ 小匙</p> <p>味精..... ½ 小匙</p> <p>蛋白..... 1 個</p>
---	--

做法：

1. 絞肉加上 ① 料拌至粘稠。
2. 白菜燙軟，擠去水份剝碎，拌入肉餡中。
3. 每張餛飩皮包入 1 小匙餡折半，再折半，兩頭再粘成護士帽形即成。
4. 餛飩放入沸水中煮熟後，倒入煮滾的高湯中，加進配料，不加亦可。(配料：蔥花少許、榨菜絲 1 大匙、熟火腿絲 1 大匙、蛋皮絲 1 大匙、醬油、鹽、蒜油適

量)。

紅油抄手(4人份)

材料：

餛飩皮..... 1斤 瘦絞肉.....半斤 蔥花.....1大匙	調味料： 味精..... 少許 麻油.....1大匙
---	----------------------------------

做法：

1. 將絞肉與蔥花攪拌均勻，加入調味料和成。
2. 每一張皮中間放入1小匙的，再將餛飩皮捏住，兩端沾水捏合。
3. 將煮好的餛飩放入碗中淋上淋料，拌均即可。(淋料：辣油1湯匙、蒜末1湯匙、花椒粉半小匙、醋半小匙。)

刈包(2人份)

材料：

五花肉..... 1斤	炒酸菜： 酸菜..... 10兩 蔥、薑末..... 少許 糖..... 2大匙 味精..... 1小匙
① 蔥..... 1支 薑..... 1小塊 酒..... 6大匙	
② 醬油..... 6大匙	花生粉加糖..... 1杯
③ 冰糖或糖..... 1大匙	香菜..... 1杯

做法：

1. 五花肉切成寬約 5~6 公分，厚 1 公分的片。
2. 鍋內放 ① 料及肉片燒滾，再加醬油改小火。燜煮至肉軟爛，再將糖放入，待糖溶解，豬肉有光澤。
3. 把酸菜切細炒好。
4. 刈包內夾一片肉，放適量酸菜、花生粉，即可供食。

法式土司 (1 人份)

材料：

葡萄乾麵包..... 3 片	糖 1 大匙
奶水..... ½ 杯	沙拉油..... ¼ 杯
蛋..... 1 個	

做法：

1. 奶水、蛋、糖混合均勻，葡萄乾麵包每片均勻地浸於此混合液內。
2. 平底鍋內放油 ¼ 杯，油熱後改以中火，放入麵包，煎至兩面呈金黃色即可。

註：喜甜食者，可再加上果醬和火腿、香腸、熱狗等一起做為早餐；再配上果汁、牛奶、紅茶或咖啡。

碎肉煎餅 (5 人份)

材料：

高筋麵粉..... 1 斤	鹽 2 小匙
洋蔥..... 2 粒 (約半斤)	① 味精..... ½ 小匙
香菜屑..... 2 大匙	胡椒粉..... ½ 小匙
	糖..... ½ 小匙

絞肉..... 4 兩	
70 °C 熱水適量	

做法：

1. 洋蔥去皮、及蒂洗淨，切成細絲。
2. 鍋入油 3 大匙，洋蔥炒軟，趁熱倒入麵粉中，和絞肉 ① 料攪拌成厚糊狀。（若水不夠，可酌加熱水）
3. 鍋入油，取糊料 8 大匙倒入烘煎至兩面焦黃脆香，即可食用。
4. 洋蔥可用茄子、南瓜、瓠瓜、絲瓜、四季豆或青菜代替，藉以多食青菜。

煎餅（7 人份）

材料：

麵粉..... 4 杯	糖..... 4 大匙
酸粉..... 4 小匙	豬油..... 2 大匙
鹽..... 1 小匙	奶粉或奶水..... 8 大匙
蜂蜜..... 5 大匙	奶油..... 5 大匙
蛋..... 2 個	

做法：

1. 麵粉和酸粉篩過，奶粉或奶水沖成 3 杯奶。（① 料）
2. 蛋打散，加糖再打。（② 料）
3. 將 ① 料調好，放入 ② 料中，4 大匙奶油融化，也放入輕輕混合均勻。（③ 料）
4. 鍋內油熱舀 ③ 料入鍋做成圓狀，兩面煎黃即可。
5. 煎好的餅二片合在一起，可以夾奶油或蜂蜜做為早餐用。

蘿蔔絲春餅 (3 人份)

材料：

蘿蔔..... 2 條	麵粉..... 2 小杯
蝦米..... 1 兩	水..... 1 小杯
葱末..... 2 大匙	② 蛋..... 1 個
① 鹽..... 1 小匙	鹽..... 1 小匙
麻油..... ½ 大匙	沙拉油..... 1 大匙
味精..... ½ 小匙	

做法：

1. 蘿蔔去皮刨成絲，撒上 1 小匙鹽拌勻，再擠去水分，再拌 ① 料及剝碎的蝦米。
2. ② 料調成均勻的麵糊。
3. 起油鍋（油 1 大匙）舀入 2 大匙麵粉，使它流成圓形薄餅，再夾 1 大匙蘿蔔餡，攤平在中央，再 2 大匙麵糊澆在餅上，使它蓋滿餡及下面的餅皮，待麵糊稍微凝固，即可翻面煎，煎黃即成。

玉米鬆餅 (5 人份)

材料：

① 麵粉 2 杯	蛋..... 1 個
發粉 1 ½ 小匙	砂糖 2 大匙
	② 奶油 1 大匙
	奶水 1 杯
	玉米醬..... 8 大匙

做法：

1. 把 ① 料混勻能好。
2. 把 ② 料中蛋先打散拌入糖，奶水及 4 大匙玉米醬，再慢慢把 ① 料倒入。
3. 上項麵糊分成 4 分在油熱的鍋內，兩面煎黃。
4. 剩下的玉米醬用奶油或沙拉油略炒澆在鬆餅上。

馬拉糕 (12 人份)

材料：

低筋麵粉..... 3 杯	發泡粉..... 1 大匙
香草片..... 半片	鹼水： a) 鹼粉..... 半匙
奶水..... 1 杯	b) 水..... 半大匙
蛋..... 8 個	雞油或豬油..... 1 杯
糖..... 3 杯	

做法：

1. 將蛋與糖打散，麵粉、發泡粉、香草粉篩勻，和奶水、鹼水拌勻成麵糊。
2. 雞油或豬油先融化稍涼和入麵糊中。
3. 牛皮紙鋪至模型中，刷油，倒入麵糊用大火蒸約 30 分鐘即成。
4. 冷熱吃皆適宜。

薄餅配菜類

京醬肉絲 (4 人份)

材料：

里肌肉..... 半斤	②
大葱..... 2 支	甜麵醬..... 1 大匙
單餅..... 24 張	糖..... ½大匙
①	醬油..... ½大匙
醬油..... 1 大匙	麻油..... 1 小匙
太白粉..... 2 小匙	酒..... 1 小匙
酒..... 1 大匙	

做法：

1. 里肌肉切絲拌①料，醃 10 分鐘。
2. 葱切長絲炒半熟置盤中。
3. 起油鍋（3 大匙油）炒肉絲，肉轉自白色加②料，炒勻盛葱絲上，用單餅包裹食用。

素炒十香菜（8 人份）

材料：

白蘿蔔..... 1 個	豆干..... 4 塊
胡蘿蔔..... 2 個	油豆腐..... 4 塊
熟筍..... 1 個	芹菜..... 2 兩
黃豆芽..... 4 兩	①
木耳..... 2 兩	鹽..... 1 大匙

金針菇..... 2 兩	味精..... 1 小匙
香菇..... 4 朵	麻油..... 3 大匙
	糖..... 1 小匙

做法：

1. 各種材料切細絲。
2. 視各材料的水分和熟的程度分別炒熟，再混合略炒加①料，起鍋前淋上麻油。

炒木須肉 (4 人份)

材料：

瘦豬肉絲..... 4 兩	①
木耳絲..... 半杯	醬油..... 1/2 大匙
菠菜 (切段) 2 兩	太白粉..... 1/2 大匙
筍 (切絲) 1 支	②
蔥花..... 1 大匙	醬油..... 1 大匙
蛋 (煎好切絲) 2 個	鹽..... 1/2 小匙
	味精..... 少許

做法：

1. 豬肉絲拌①料醃 10 分鐘。
2. 用 4 大匙油爆蔥花，下肉絲轉色起鍋。
3. 用餘油下筍、木耳炒數下，再下菠菜，炒熟後，最後蛋絲、肉絲放入調入②料即可。

註：木須肉食時，多配上葱段、甜麵醬及薄餅上桌包食。

合菜戴帽 (4 人份)

材料：

① 豬肉 (切絲) 3 兩 葱、薑 少許	③ 蛋 3 個 鹽 1/2 小匙
② 木耳 (切絲) 2 片 綠豆芽 4 兩 韭黃 (切段) 2 兩 粉絲 1 把	④ 醬油 2 大匙 鹽 1/2 小匙 味精 1/2 小匙

做法：

1. 蛋打散加鹽1/2小匙打勻攤成蛋皮，輕輕鏟在中號碗中。
2. 起油鍋 (2 大匙) 爆葱、薑及肉絲，依次再下②料拌炒，炒熟調味並鏟在鋪蛋皮的碗中，上桌前倒扣在盤中即成。

咖哩炒雞鬆 (4 人份)

材料：

大鷄胸 1 個	單餅 12 張
---------------	---------------

鷄肝..... 2 個	生菜葉..... 12 張
香菇..... 3 朵	①
洋火腿丁..... 半杯	鹽..... ¼小匙
荸薺 (或筍丁) 半杯	太白粉..... 1 大匙
青豆..... 2 杯	②
蛋皮..... 1 個	淡色醬油..... ½大匙
洋葱丁..... 半杯	鹽..... ½小匙
咖哩粉..... 2 杯	太白粉..... 2 大匙
米粉..... 2 兩	麻油..... 1 小匙
	清湯..... 2 大匙
	胡椒粉..... 少許

做法：

1. 將鷄胸除骨去皮，和鷄肝分別切丁，用①料醃好。
2. 將米粉在熱油炸碎（3 秒鐘）撈出瀝乾、壓碎放盤中。
3. 用 3 大匙油炒洋葱丁，放咖哩粉炒香後，其他材料一一放入，再傾入雞肉淋下②料拌勻，盛出配上生菜和單餅食用。

銀芽火鴨絲 (4 人份)

材料：

薰鴨 半隻	①
銀芽..... 6 兩	鹽..... ½小匙

韭黃..... 6 兩	味素..... ¼小匙
葱段..... 6 段	糖 1 小匙
	酒..... 少許
	胡椒粉..... 少許

做法：

1. 將薰鴨取肉撕成粗絲，銀芽去根，韭黃切段。
2. 油熱爆香葱段去掉，下銀芽、韭黃、鴨肉大火炒數下，加上①調味料即可。

生炒蝦鬆 (4 人份)

材料：

蝦仁..... 6 兩	生菜葉..... 12 張
香菇丁..... 半杯	①
洋火腿屑..... 半杯	鹽..... ⅓小匙
筍丁..... 半杯	太白粉..... ½小匙
青豆..... 半杯	②
蛋皮丁..... 半杯	淡色醬油..... 1 大匙
韭黃丁..... 半杯	鹽..... 1 小匙
米粉..... 2 兩	太白粉..... 2 小匙
單餅..... 12 張	清湯..... 2 大匙
	胡椒粉..... 少許
	麻油..... 少許

做法：

1. 蝦仁抽去腸泥，用鹽抓洗，沖淨瀝乾，切丁用①料醃 10 分鐘。
2. 米粉用熱油大火炸泡撈出壓碎，放盤中。
3. 油 4 湯匙燒九分熱，放下蝦仁炒熟盛起。
4. 鍋餘油續炒香菇、洋火腿、筍丁、青豆、蛋皮等，再傾入蝦仁及②料，大火快速炒勻，最後加入韭黃丁一拌起鍋，盛在米粉上，用單餅和生菜葉一起包裹食用。

李公雜碎 (4 人份)

材料：

叉燒肉..... 2 兩	葱、薑絲..... 2 大匙
①	米粉..... 2 兩
里肌肉..... 2 兩	②
魷魚..... ¼ 條	鹽..... 1¼ 小匙
蝦仁..... 2 兩	味素..... ½ 小匙
筍絲..... ½ 杯	糖..... 1½ 小匙
胡蘿蔔絲..... ½ 杯	麻油..... 1 小匙
青椒絲..... ½ 杯	太白粉..... ½ 大匙
韭黃..... 2 兩	水..... 3 大匙
綠豆芽..... 2 兩	酒..... 2 小匙
	醬油..... 2 大匙

做法：

1. 所有材料切絲或切段，用熱油炸米粉，瀝乾油，壓碎。

2. 3 大匙油炒葱薑絲後依序放入所有材料，再加②料急速拌炒淋上酒、醬油即可，倒在米粉上。

生菜鵪鬆 (4 人份)

材料：

① 豆腐干..... 2 杯 香菇..... ½ 杯 胡蘿蔔..... ½ 杯 荸薺..... ½ 杯 芹菜.....½ 杯	② 鹽..... 1 小匙 糖..... 1 小匙 味素..... ½小匙 醬油..... 1 大匙 胡椒粉..... ¼小匙 麻油..... 1 大匙
生菜片..... 24 片 單餅..... 24 片	花生粉..... ½ 杯 乾米粉..... 1½ 兩

做法：

1. ①料切碎備用。用八分熱油炸米粉至酥黃置盤備用。
2. 鍋留油 3 大匙加香菇炒香入其他①料，再下芹菜和調味料②，盛出裝在米粉上。
3. 食時與米粉拌勻，以生菜葉和單餅包食加上少許花生粉和海苔酥更佳。

三明治類

火腿比薩三明治 (1 人份)

材料：

<p>(A) 比薩汁</p> <p>蕃茄醬..... ½ 杯</p> <p>洋蔥末..... ½小個</p> <p>番茄丁..... 1 個 (中)</p> <p>胡椒粉..... ½小匙</p> <p>辣椒醬..... 2 大匙</p> <p>蒜末..... 1 小匙</p>	<p>(B)</p> <p>法國麵包.....1 條</p> <p>火腿絲..... ½ 杯</p> <p>洋菇片..... ½ 杯</p> <p>青椒丁..... 1 個</p> <p>起司絲..... ½ 杯</p>
---	--

做法：

1. (A) 部分材料一起煮沸，做為比薩汁。
2. 法國麵包切片，每片上抹一層比薩汁，撒上火腿絲、洋菇片、青椒絲，最後撒上乳酪絲，再入烤箱或放平底鍋上烘烤，至表面起司絲略熔即可。

漢堡肉餅三明治 (8 人份)

材料：

<p>猪肉餅..... 8 個</p> <p>豬絞肉..... ½ 斤</p> <p>麵包皮 2 片</p> <p>洋蔥末..... 4 大匙</p> <p>蒜末..... 1 小匙</p>	<p>調味料：</p> <p>醬油..... 1 大匙</p> <p>鹽..... 1 小匙</p> <p>胡椒..... 1 小匙</p> <p>糖..... 1 小匙</p> <p>味精..... 1 小匙</p> <p>水.....½ ~¾ 杯</p>
---	---

做法：1. 麵包皮先浸水半杯，再與肉及所有材料混合，分成 8 等分後，做成圓餅狀。平底鍋放少許油，餅排入煎至兩面呈金黃色即可。

2. 漢堡麵包側面斜切，內側塗些芥菜沙拉醬，夾入漢堡肉餅及蔬菜，淋上蕃茄醬。

無蓋式三明治 (1 人份)

這類三明治看起來比較豪華美觀，因為上面是打開的，可做各式各樣的擺飾。做法並不困難，主要以較硬挺的法國麵包或吐司麵包為主，麵包可烤或不烤，先塗上一層奶油，擺上鋸齒狀生菜葉，可放罐頭的鰻魚、蝦仁、蘆筍、蛋或烤肉片在上面，並淋上少許沙拉醬就很好了。

潛水艇三明治 (1 人份)

材料：

長形餐包.....	1 個	生菜	2 片
火腿片.....	4 片	甜酸黃瓜.....	3~4 片
起士.....	半片	沙拉醬.....	2 大匙

做法：1. 火腿片對切成三角形，起士切成 4 片。

2. 準夾心由側面斜切，不切斷，先於麵包內抹上沙拉，放入拭乾的生菜及黃瓜片，然後把三角形的火腿片捲起夾入麵包，再把起士片放入火腿捲內即可。

花式三明治 (1 人份)

材料：

吐司..... 4 片	熱狗..... 4 條
奶油..... 少許	蘆筍..... 4 條
生菜..... 4 片	蕃茄..... 4 個

做法：1. 吐司塗上奶油鋪好生菜。

2. 將炸好的熱狗及蘆筍放入，捲成喇叭狀。

3. 將其用玻璃紙包好，絲帶繫好，放上小蕃茄即可。

火腿蛋沙拉 (6 人份)

材料：

洋芋..... 2 個	沙拉醬..... 4 大匙
胡蘿蔔..... ½ 條	鹽、胡椒..... 少許
小黃瓜..... 1 條	(*) 芹菜末、洋蔥末..... 各 1 大匙
小黃瓜..... 1 條	料糖..... 1 小匙
火腿..... 2 片	長形餐包..... 6 個
硬煮蛋..... 2 個	

做法：1. 洋芋、胡蘿蔔連皮煮 (蒸) 熟後去皮切丁加入 (*) 料拌勻。

2. 小黃瓜切丁，加少許，待出水後用手擠去多餘的水分。

3. 火腿蛋可留下 2 片上面裝飾用，其餘切丁和洋芋、胡蘿蔔、小黃瓜及沙拉醬拌勻，以鹽、胡椒調味。

4. 準夾心麵包，由正中央切開，夾入沙拉。

壽司捲三明治

材料：

吐司..... 2 片	蛋皮條..... 2 條
紫菜..... 1 張	肉鬆..... 1 大匙
火腿條..... 2 條	沙拉醬..... 少許
甜酸黃瓜條 2 條	

做法：1. 紫菜對半剪開，可做二卷。

2. 紫菜於 $\frac{1}{3}$ 處抹上沙拉醬，把去邊吐司放於沒有抹沙拉醬之一方，另在吐司上抹上沙拉醬，在中間排好火腿（肉鬆）、蛋皮、甜酸黃瓜，用手捻緊成筒狀。

3. 每個麵包捲切成 4 小塊即可。

牛肉總會三明治

材料：

吐司..... 4 片	蛋皮（或硬煮蛋）..... 1 片 （數片）
滷牛肉..... 3 片	蕃茄..... 1 片
小黃瓜..... 3 片	沙拉醬..... 2 大匙

做法：1. 兩片吐司一組，每片均塗沙拉醬，各放上三片小黃瓜及牛肉片，夾好。

2. 兩組好的吐司各一面塗沙拉醬，中間夾入蛋皮及蕃茄片。

由對角線切開，分別包裝，可做午餐。

鮭魚三明治

材料：

鮭魚罐..... 1 罐 (150g)	甜酸黃瓜末..... 4 大匙
洋芋泥..... 1 個 (150g)	沙拉醬..... ¾ 杯
芹菜末..... 4 大匙	蕃茄醬..... 2 大匙
洋蔥末..... 4 大匙	胡椒、鹽..... 各少許
胡蘿蔔末 (熟) 4 大匙	

- 做法：1. 鮭魚用湯匙碾碎，洋芋、胡蘿蔔煮熟後，洋芋趁熱壓成泥，與其他材料混合均勻備用。
2. 準備三片吐司，第一片塗上鮭魚沙拉，蓋上第二片上面塗有沙拉醬的吐司，排上三片小黃瓜及一片蛋皮，蓋上塗好沙拉醬的第三片吐司。
3. 用鋸刀切去四邊，橫切為三等分。

豬排沙拉三明治 (1 人份)

材料：

吐司麵包..... 4 片	洋芋泥沙拉..... 2 大匙
豬排..... 1 片	沙拉醬..... ½ 大匙
小黃瓜片..... 3 片	

- 做法：1. 吐司抹上沙拉醬，放上炸好的豬排及小黃瓜片，蓋上第二片吐司，抹上調好的洋芋泥沙拉，再蓋上第三片吐司。
2. 夾好的三明治可對切為三角形或切為三個長方形。

洋芋泥沙拉

材料：

洋芋..... 1 個	小黃瓜..... $\frac{1}{3}$ 條
胡蘿蔔..... $\frac{1}{4}$ 條	沙拉醬..... 2 大匙

做法：1. 洋芋、胡蘿蔔煮熟，洋芋趁熱壓成泥。胡蘿蔔、小黃瓜切細丁，用鹽醃去掉水分。

2. 調味料混合與沙拉醬拌勻。

3. 吐司 2 片塗上洋芋泥沙拉和放上火腿片，可切各種形狀或做成捲心。

火腿起司三明治 (1 人份)

材料：

吐司..... 3 片	小黃瓜 6 片
火腿..... 1 片	沙拉醬..... 1 大匙
起司..... 1 片	

做法：1. 第一片吐司塗上沙拉醬，排上小黃瓜後放火腿片，蓋上第二片塗有沙拉醬之吐司，排上小黃瓜，放上起司，再蓋上第三片塗有沙拉醬的吐司。

2. 用利刀去邊，先橫切為二，共 6 小塊。

英雄三明治

材料：

生菜葉、蕃茄片、酸甜黃瓜及沙拉醬	
法國麵包..... 1 個	火腿..... 4 片

吐司..... 3 片	
-------------	--

- 做法：1. 法國麵包由縱面每隔 1 公分切開，不切斷，切口處塗上沙拉醬。
2. 每個開口處夾上生菜葉、蕃茄片、火腿片、起司片及甜酸黃瓜片即可。

饅頭三明治

材料：

里肌肉.....6 片 (約半斤)	醬油..... 3 大匙
① 蛋白..... 1 個	糖 1 大匙
太白粉..... 3 大匙	② 酒..... 1 大匙
	黑胡椒..... 1 小匙
	蔥、薑少許 (拍扁)

- 做法：1. 肉片拍鬆，筋斬斷用 ① 料醃 20 分鐘。
2. 醃好的肉片 (撿出蔥薑) 拌入 ② 料。
3. 將拌好的肉片攤平，入油鍋中炸或煎，直至兩面呈金黃。
4. 饅頭側面斜切，內側塗些芥末沙拉醬，夾入豬排及蔬菜，淋上蕃茄醬。

米飯點心

筒仔米糕 (5 人份)

材料：

尖糯米..... 3 杯	②
高湯..... 1/3 杯	醬油..... 3 大匙

沙拉油.....3 大匙	酒..... 1 大匙
①	味精.....1/2小匙
紅蔥頭..... 6 大匙	胡椒粉.....1/2小匙
蝦米..... 4 大匙	鹽..... 1/2小匙
香菇..... 5 朵	
狹心豬肉片..... 10 兩	

做法：

1. 米洗淨入滾水煮 5~8 分鐘，撈出瀝乾。
2. 炒鍋入油爆香紅蔥頭、香菇、蝦再加其他料，至肉變色，調味②料。
3. 上頂料盛起，湯汁留鍋，把半熟米倒入，以中火燜煮，並一面翻炒，一面淋高湯，至米熟透。
4. 筒底鋪一層肉料，上蓋炒熟的糯米約 8~9 分滿，移至蒸鍋以大火蒸 20~30 分鐘即可，食前倒扣出來。
5. 吃時，可淋上醬或香菜。

油豆腐飯包 (6 人份)

材料：

米..... 4 杯	黑芝麻..... 2 大匙
油豆腐..... 24 個	醬薑..... 3~4 塊
糖..... 5~6 大匙	糖..... 4 大匙
① 拌飯料：醋..... 4~5 大匙	② 滷料：醬油..... 4 大匙
鹽..... 1 1/2 小匙	水..... 2 杯

- 做法：1. 飯做法同紫菜飯捲的飯。
2. 芝麻洗淨炒香拌入飯中。
3. 油豆腐對角三角形，再入滷料中，滷 5 分鐘，撈出待涼。
4. 將拌好的飯分裝成油豆腐中即成。
5. 舊薑切絲，撒在飯包上。

紫菜飯捲 (蛋皮飯捲) (6 人份)

材料：

蓬萊米..... 4 杯	糖 5~6 大匙
紫菜..... 1 包	① 拌飯料：醋 4~5 大匙
蛋 4 個	鹽 ½ 小匙
竹簾..... 1 個	鹽 ½ 小匙
小黃瓜..... 3 ~ 4 條	② 蛋液調味料：糖 ½ 大匙
肉鬆..... 2~ 3 兩	酒 1 小匙
干瓢 ½ 兩	③ 香菇、干瓢調味料：糖 1 大匙
香菇..... 4~5 朵	醬油..... 2 大匙

- 做法：1. 米洗淨加同量的水泡 1 小時，再移至爐上煮至水將乾時改小火燜 20 分鐘，再倒入盆內。
2. ① 料煮片刻，待其沸滾即趁熱澆在飯上，均勻並扇涼。
3. 蛋打散加 ② 料拌勻，煎成 1 公分厚蛋餅，再切成 1 公分寬長條。

4. 香菇 (切絲) 、干瓢均泡軟加 ③ 料及水半杯煮至入味。
5. 小黃瓜切 1 公分寬長條，用 ½ 小匙醃軟。
6. 竹簾擦乾放上一張紫菜，半張位置鋪上厚薄均勻的米飯，飯中央擺上各式餡心，再捲成飯捲。

臘腸飯糰 (4 人份)

材料：

臘腸..... 4 條	淋加料：蕃茄醬或辣醬油
酸菜屑..... 少許	
白飯..... 3 ½ 杯	

- 做法：
1. 將臘腸煎熟或蒸熟，直切為 2。
 2. 將玻璃紙鋪在濕紗布上。
 3. 取出 ¼ 白飯平鋪玻璃紙上，把兩半之臘腸錯開放在中間，加一些酸菜或淋上少許蕃茄醬或辣醬油。
 4. 用手捏紗布使包起臘腸後成條形，要捏緊，然後外加鋁箔紙即可。
 5. 鋁箔紙包裝可直接加熱，蒸烤均可，省去筷匙的麻煩，並可存放冰箱。

翡翠米捲 (1 人份)

材料：

米飯..... 1 碗	調味料：
青江菜..... 6 兩	鹽..... 1 小匙
叉燒肉..... 2 兩	味精..... ½ 小匙

蛋..... 2 個	胡椒粉..... ½ 小匙
------------	---------------

- 做法：
1. 將青江菜用場鹽過，將水擠出，切碎。
 2. 米飯和青江菜略炒，加上調味料 (②) 。
 3. 蛋打散用小火煎成蛋皮。
 4. 叉燒肉切成長條，作為內餡。
 5. 利用蛋皮包入 ② 。以叉燒肉為肉餡。做成筒狀，切段。

三色飯 (2 人份)

材料：

米飯..... 340g	肉鬆..... 45g
蛋黃 2 個	蘿蔔干..... 30g
青江菜..... 65g	油..... 20g

- 做法：
1. 蘿蔔干切碎炒香，蛋煮熟取蛋黃壓碎加些調味料拌勻後摻入米飯內再拌勻，將肉鬆、蘿蔔干各取 $\frac{1}{3}$ 為餡包入黃色的飯中做成飯糰。
 2. 青江菜切段加入醃 20 分鐘後切細擠去水分，起油鍋炒青江菜，炒熟再加 85 g 之米飯炒成翠綠色，炒好的飯包入肉鬆、蘿蔔干各 $\frac{1}{3}$ 做成飯糰。
 3. 另以剩餘的白飯包入肉鬆和蘿蔔干再做成白色飯糰。

速簡蔬菜類

麻辣黃瓜

材料：	鹽1 小匙
小黃瓜.....1 斤	花椒粒.....1 小匙
調味料：	麻油.....2 大匙
蒜粒.....十數粒	醋.....1 大匙
辣醬油.....2 大匙	
糖.....2 大匙	
辣豆瓣醬.....1 小匙	

做法：

1. 小黃瓜切滾刀塊，用鹽醃過。
2. 起油鍋（1 大匙油），倒入調味料燒滾，再下小黃瓜翻炒數下即成，隔 4 小時即可食用。

高麗菜沙拉

材料：	①
高麗菜..... 10 兩	沙拉醬.....3 大匙
胡蘿蔔..... 2 兩	奶水.....2 大匙
	番茄醬.....2 大匙

做法：高麗菜、胡蘿蔔切細絲，淋上拌勻的粉紅色 ①料。

簡易蘿蔔吃法

材料： 白蘿蔔..... 2 斤 胡蘿蔔.....2 斤 醃料 鹽..... 1 ½ 小匙 糖..... 2 大匙	調味料： 醬油..... 3 大匙 麻油.....½大匙 味精.....½ 小匙
--	---

做法：

1. 白、胡蘿蔔不必去皮，洗淨切成大片，再每片切數刀使成梳狀。
2. 先用醃料充分抓醃均勻，約 20 分鐘後，將汁擠去，再用調味料浸泡 10 分鐘，即可食用，十分爽口清淡。

醃菜心二種

材料： 萵苣..... 2 支 大頭菜..... 1 粒 鹽3 小匙	調味料： ①萵苣用 醬油.....1 大匙 蒜末.....1 小匙 味精.....½ 小匙	②大頭菜用 白醋.....1 大匙 麻油.....2 小匙 辣椒末.....2 小匙 味精.....½ 小匙
---	---	--

做法：

1. 萵苣、大頭菜去皮、洗淨。
2. 萵苣切滾刀塊或成菱形，大頭菜切細絲。

3. 各以 1 ½ 小匙抓醃約 20 分鐘，擠去水份分別再用調味料拌勻即可食用，存放冰箱次日亦可食用。

簡易泡菜

材料：	泡菜汁：
白蘿蔔 1 條	冷開水..... 2 杯
胡蘿蔔..... 1 條	鹽.....1 大匙
小黃瓜..... 4 條	糖..... ½ 杯
砂糖..... 4 大匙	味精.....½ 小匙
鹽..... ½ 小匙	白醋 ⅔ 杯

做法：

1. 把上項材料切小方粒，先用 4 大匙糖、½ 小匙鹽用手抓醃 20 分鐘，擠出汁。
2. 將泡菜汁混合拌勻，放進醃過的丁粒浸 4 小時後即可食用。

家常沙拉 (6 人份)

材料：	①
包心菜..... 1/3 棵	沙拉醬 1 大包 (約 1 杯)
小黃瓜..... 2 條	鹽..... 1/2 小匙
煮熟馬鈴薯丁..... 1/3 杯	鮮奶..... 4 大匙
煮熟地瓜丁..... 1/3 杯	沙拉油..... 1 1/2 大匙
煮熟蝦仁..... 1/3 杯	白胡椒..... 1/2 小匙
煮熟肉丁..... 1/3 杯	味精..... 1/2 小匙
番茄片..... 1/3 杯	

做法：

1. 包心菜洗淨抹乾水份，撕成大片塊。
2. 小黃瓜切片。
3. 將全部材料放在 1 大盆中，放進①調味料拌勻即可。

菜心沙拉

材料：	雞蛋..... 2 個
菜心..... 2 條	沙拉醬 1 碗
青椒..... 2 個	
胡蘿蔔..... 半條	

做法：

1. 菜心去外皮，胡蘿蔔切成小長條，皆用盤醃一下，青椒切小方塊，備用。
2. 鵝蛋煮熟，切成圓片，與前項材料混合，澆上沙拉醬即可。

北平辣白菜

材料： 包心菜或大白菜.....1 斤 鹽.....1 ½ 小匙	② 花椒.....½ 大匙 麻油.....5 大匙
① 紅辣椒絲..... ⅓ 杯 薑絲.....1 大匙	③ 糖.....5 大匙 白醋.....5 大匙

做法：

1. 菜切寬條，全部放盤中拌鹽醃 4 小時，再擠去水份，放入大碗中，撒①料。
2. 麻油燒熱，爆香花椒，再將③料煮滾漲至白菜上，並迅速蓋上蓋子，放 3~4 小時即可食用。（可存放冰箱一星期以內）

炒飯類

火腿蛋炒飯

材料： 飯二碗（約 400 克）

洋火腿丁.....½ 杯 蛋.....1 個	蔥花.....1 大匙 熟青豆..... ¼ 杯
---------------------------	-----------------------------

調味料： 鹽 ½ 小匙、味精 1/8 小匙、油 2 大匙

做法：

1. 蛋先炒熟後盛出
2. 起油鍋炒炒飯、並拌入配料、調味拌勻即成

蝦仁蛋炒飯

材料： 飯二碗 (約 400 克)

蛋.....1 個	洋蔥..... 1/4 個
熟青豆..... 1/4 杯	油2 1/2 大匙
蝦仁 2 兩 (拌上鹽 1/8 小匙，太白粉、酒各 1/2 小匙)	

調味料： 鹽 1/2 小匙、味精 1/8 小匙、胡椒粉 1/8 小匙

做法：

1. 蛋、洋蔥、蝦仁等先分別炒熟後盛出
2. 再起油鍋炒飯，並拌入配料、調味料拌勻即成

肉絲炒飯

材料： 飯二碗 (約 400 克)

肉絲 2 兩 (拌醬油 1/2 大匙、太白粉 1/2 小匙)	油 1 1/2 大匙
蔥 (切斜絲) 1/4 杯	

調味料： 鹽 1/2 小匙、味精 1/8 小匙

做法：

1. 先將肉絲炒好盛出
2. 再起油鍋炒飯，並拌入配料、調味料拌勻即成

翠翡飯

材料： 飯二碗 (約 400 克)

洋火腿丁 1/4 杯	蒜末 1 小匙
蛋 1 個	油 1 1/2 大匙
青江菜 4 兩 (拌鹽 去水剝碎)	

調味料： 鹽 1/4 小匙、味精 1/4 小匙、胡椒粉 1/4 小匙

做法：

1. 先將蛋炒熟後切成小丁
2. 將青江菜屑炒半分鐘盛出備用
3. 再起油鍋炒飯，並拌入配料，調味即成

菠蘿炒飯

材料：飯二碗（約 400 克）

油..... 2 大匙	肉鬆.....1 大匙
鳳梨..... ¼ 個（切丁）	香腸.....1 條（切片）
蝦仁..... 2 兩	蔥末1 大匙

調味料：鹽 ½ 小匙、味精 ¼ 小匙

做法：

1. 將蝦仁、香腸炒熟後盛出
2. 加蔥末炒飯，炒勻即拌入蝦仁、香腸、鳳梨丁略翻炒即可
3. 最後拌入肉鬆

番茄醬炒飯

材料：飯二碗（約 400 克）

里肌肉.....2 兩	胡蘿蔔丁..... ¼ 杯
洋蔥..... ½ 個	油.....3 大匙
青豆.....¼ 杯	

調味料：番茄醬 4 大匙、鹽 ½ 小匙、味精 ¼ 小匙

做法：

1. 洋蔥、胡蘿蔔丁先下鍋炒熟
2. 再放入青豆、肉絲翻炒

3. 最後將飯放入鍋中炒，並調味，拌勻配料即成

炒麵類

炒米粉 (二人份)

材料：米粉 5 兩、豆芽 4 兩、蝦米½ 兩、葱 1 根

①	②
肉..... 3 兩	醬油.....1 大匙
香菇..... 2 片	鹽 1 小匙
木耳..... 2 朵	味精..... ¼ 小匙
胡蘿蔔 ½ 個	

做法：

1. 米粉用開水水川燙，並用筷子撥開待涼備用
2. ① 料切絲，葱切段、蝦米泡軟，
3. 起油鍋 (油 ¼ 杯) 炒葱段、蝦米、爆香即下料，炒至快熟時加水 1 杯，並加 ② 料調味，等湯開即將菜撈出
4. 利用鍋中剩餘湯汁炒豆芽、米粉，下鍋後用鏟子與筷子 翻炒，使豆芽及米粉混勻並沾上醬色，即蓋鍋悶片刻 (改小火)，再翻炒即成。

炒烏龍麵 (二人份)

材料：烏龍麵 12 兩、蝦仁 2 兩

①	③
洋蔥½ 個	糖 ½ 大匙
胡蘿蔔.....¼ 個	鹽½ 小匙

里肌肉.....2 兩	味精..... 1/4 小匙
②	番茄醬.....2 大匙
醬油.....1 小匙	
太白粉..... 1/2 小匙	

做法：

1. ① 料切絲、肉絲拌上②料
2. 起油鍋（油 2 大匙）依次炒香① 料再調入麵，並加水 1/2 杯（水蓋過麵），汁滾川入蝦仁，燜一下，再調入③ 料，拌炒至汁乾即成。

炒麵（二人份）

材料：麵條 12 兩

①	③
猪肉.....2 兩	醬油2 大匙
洋蔥..... (小) 1/2 個	味精.....1/4 小匙
香菇.....2 朵	胡椒粉.....1/4 小匙
大白菜 (或高麗菜)2 片	
②	④
醬油.....1 小匙	開水..... 1/4 杯
酒.....1 小匙	鹽1/2 小匙

做法：

1. ①料切絲、肉絲拌上② 料。
2. 麵煮熟過冷水備用。
3. 起油鍋（油 2 大匙）炒①料，炒熟調入③ 料拌勻，取出 2/3 量備用。
4. 鍋中剩餘的配料加入④料，待湯汁滾開，即將麵放入，用小火炒至湯汁收乾，即可起鍋。

5. 麵裝盤後，把取出的配料，擺在麵上即可。

炒河粉 (二人份)

材料：河粉½斤，蔥 1 枝 (切段)

① 肉片.....2 兩 胡蘿蔔 2 兩 墨魚 2 兩 碗豆夾 2 兩 香菇.....2 朵	② 醬油.....½ 大匙 太白粉.....½ 小匙 麻油.....1 小匙 ③ 鹽 ..½ 小匙 胡椒粉.....¼ 小匙 味精.....¼ 小匙 高湯.....¼ 杯
---	---

做法：

1. ①料切片，肉片醃上②料
2. 起油鍋 (油 1 ½ 大匙) 爆香蔥段炒①料至八分熟，調入③料並加入河粉炒透即成

炒寧波年糕 (二人份)

材料：寧波年糕半斤、蔥 1 枝 (切段)

① 里肌肉 2 兩 蝦仁 2 兩 大白菜 6 兩	② 醬油.....1 小匙 ③ 鹽½ 小匙 味精.....¼ 小匙
-----------------------------------	---

綠花椰菜 6 兩	
香菇 2 朵	

做法：

1. 新鮮年糕切 0.2 cm 的薄片 (乾硬的則要軟再切片) 。
2. 里肌肉、香菇切粗絲，大白菜切絲、肉絲拌上②料。
3. 起油鍋 (油 1 ½ 大匙) 爆香蔥段，再依次炒①料並加③料調味後下年糕，淋下水 ¼ 杯後炒勻，加蝦仁燜煮 2 分鐘 (改小火)，大白菜及年糕軟熟，即可起鍋。
4. 將綠花椰菜切小朵放入鍋中 (加水及鹽 ½ 小匙煮開) 然後把燙熟的綠花椰菜取出，圍邊以點綴。

炒線麵 (二人份)

材料：線麵 6 兩、蔥 1 枝 (切段)、蝦米 ¼ 兩、蚵 2 兩

① 香菇.....3 朵 里肌肉.....2 兩 胡蘿蔔..... ¼ 個 大白菜.....2 片 ② 醬油.....1 小匙 太白粉.....½ 小匙	③ 鹽½ 小匙 醬油.....½ 大匙 味精.....¼ 小匙
---	--

做法：

1. ①料切絲，肉絲拌上②料。
2. 再拿另一鍋裝水煮開，然後下線麵。
3. 起油鍋 (油 2 大匙) 爆香蔥段、蝦米，再依序炒①料至變色，菜軟下再調入③料，並下煮好的線麵，拌炒至汁乾，即可起鍋。

拌醬類

肉燥 (四人份)

材料：

① 紅蔥頭末.....4 大匙 香菇丁.....4 大匙 絞肉..... 6 兩	② 醬油.....4 大匙 糖.....2 小匙 味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙 麻油.....2 小匙 水 $\frac{1}{2}$ 杯
---	--

配菜：(一人份)

麵或米粉	菜.....1 兩切段 豆芽.....2 兩	飯	綠葉菜 泡菜或黃蘿蔔等
------	---------------------------	---	----------------

做法：

1. 起油鍋 (油 3 大匙) 炒香①料入②料調味，即為肉燥。
2. 燙熟配菜盛在煮熟的麵，米粉或飯盤中澆上肉燥即成。

茄汁拌醬 (四人份)

材料： 蒜末 1 大匙 ① 肉片.....6 兩 洋菇.....4 兩 (切片) 洋蔥.....1 個 (切片)	② 番茄醬.....4 大匙 醬油.....2 大匙 糖.....2 大匙 鹽 $\frac{3}{4}$ 小匙 水..... 1 杯
---	--

青豆.....4 兩 (切片)	胡椒粉.....1/2 小匙
	味精.....1/4 小匙

做法：

1. 起油鍋 (油 3 大匙) 爆香蒜末後炒①料，再加②料煮片刻，即成。
2. 可拌麵、通心粉、飯等。

炸醬 (四人份)

材料：	②
①	甜麵醬..... 1/2 杯
蔥末.....2 大匙	醬油.....3 大匙
肉丁..... 6 兩	糖.....1 大匙
豆腐干 1 大塊 (切丁)	

配菜：(一人份)

麵或米粉	綠豆芽.....2 兩	飯	綠色蔬菜
	黃瓜絲.....2 兩		泡菜等

做法：

1. 起油鍋 (油 4 大匙) 爆炒①料，再調入②料拌勻
2. 麵或通心粉等煮熟，配上燙熟的配菜再拌醬即成。

麻醬 (二人份)

材料：	②
①	蔥末..... 1 大匙

芝麻醬.....2 大匙 冷開水.....2 大匙	醋.....1 小匙 蒜末1 小匙 辣油.....1 小匙 醬油.....2½大匙 味精.....¼ 小匙
------------------------------	---

配菜： 肉絲.....2 兩（炒熟） 綠豆芽...半斤（燙熟）	蛋.....2 個（攤皮切絲） 小黃瓜1 條（刨絲）
---------------------------------------	-------------------------------------

做法：麵、米粉上鋪上配菜，再拌上調勻的①②料即成。

意大利肉醬（二人份）

芹菜末...½杯 蛋.....2 個 ① 洋蔥末.....½杯 絞肉（或牛肉）.....3 兩	② 番茄醬.....2 大匙 胡椒粉.....½ 小匙 鹽½ 小匙 玉米粉.....1 大匙 糖.....½大匙 水.....½杯
---	---

做法：

1. 起油鍋（油 2 大匙）煎蛋（兩個蛋分別煎一面凝固即可）。
2. 蛋起鍋後餘油爆炒①料，肉熟即調入②料並撒芹菜末。
3. 炒好的肉醬淋在麵、通心粉或飯上，再擺煎好的蛋。

番茄拌醬 (二人份)

材料： 肉.....4兩(片) 番茄.....半斤(去皮切丁) ① 葱末.....1大匙 薑末.....½大匙	② 醬油.....3大匙 麻油.....½大匙 糖.....1大匙
--	--

配菜：

麵、通心粉 或米粉	小黃瓜絲 1 杯 豆芽 (燙熟) 4 兩 蛋絲 2 個	飯	綠色青菜.....3兩 荷包蛋.....1個
--------------	-----------------------------------	---	---------------------------

做法：

1. 起油鍋(油2大匙)爆香①料，再炒肉片，肉變色，續下番茄丁加②料調味，再煮滾即成。
2. 麵、通心麵、米粉等配上配菜，再拌上茄汁肉片即成。飯上擺荷包蛋再淋茄汁肉片即可。

菜飯類

咖哩類

咖哩肉醬飯 (二人份)

材料： 洋蔥.....半個(切碎) 胡蘿蔔.....半個(切丁)	② 咖哩粉.....1大匙 鹽.....½小匙
--	-------------------------------

青豆.....½ 杯 (熟)	糖1 小匙
①	太白粉.....½ 大匙
絞肉.....3 兩	水.....1 杯
咖哩粉.....1 小匙	
醬油.....1 大匙	

做法：

- 1.起油鍋 (油 2 大匙) 先炒香洋蔥再下①料，肉炒散，即下胡蘿蔔及咖哩粉，炒香後即調入②料拌炒至汁撒上即成。
2. 拌麵、通心粉或飯均宜。

咖哩雞飯 (四人份)

材料：	
青豆.....½ 杯 (熟)	③
①	洋芋...2 個 (切塊)
雞腿..... 2 隻 (切塊)	胡蘿蔔...1 小個 (切塊)
麵粉.....4 大匙	④
鹽½ 小匙	咖哩粉.....1 ½ 大匙
②	鹽 1 小匙
洋蔥.....1 個 (切塊)	糖..... 1 小匙
蒜末.....1 大匙	酒.....小匙

做法：

1. 起油鍋 (3 大匙油) 炒拌勻的①料炒黃再加②料炒香後，續加③料及④料，炒香即加 4 杯水，蓋鍋蓋，燜煮至洋芋軟爛，撒上青豆拌勻即成。
2. 咖哩雞蓋飯，並配上青菜或泡茶等上桌。

咖哩魚片飯 (二人份)

材料： 魚肉..... 3 兩 洋蔥..... 半個 咖哩粉..... 1 大匙 ① 酒.....1 小匙 鹽 ¼ 小匙 太白粉.....1 小匙 蛋白..... 半個	② 鹽 ¼ 小匙 酒.....1 小匙 味精..... ¼ 小匙 太白粉..... 1 小匙 水..... ¼ 杯
--	--

做法：

1. 魚肉切片拌上①料，煎熟，洋蔥切塊。
2. 起油鍋（油 2 大匙）爆炒咖哩粉，洋蔥，再加②料拌至黏稠加入炒好的魚片即成。
3. 炒好的魚片蓋在飯上，並配上青菜上桌。

魚香肉絲飯 (二人份)

材料： 里肌肉..... 3 兩 蛋..... 2 個 ① 醬油.....1 小匙 太白粉.....1 小匙 ② 薑末.....1 小匙	④ 蔥末.....1 大匙 醬油..... ½ 大匙 鹽 ¼ 小匙 酒.....1 小匙 糖..... 1 小匙 辣豆瓣醬.....1 大匙 麻油.....1 小匙
---	---

蒜末.....1 小匙 ③ 木耳絲..... ½ 杯 筍絲 (熟) ½ 杯 青椒絲 (絲) ½ 個 胡蘿蔔絲..... ½ 杯	胡椒粉..... ¼ 小匙 鎮江醋..... ½ 大匙 太白粉..... 1 小匙 高湯..... ½ 杯
--	--

做法：

1. 蛋煎成荷包蛋，肉絲拌上①料炒熟。
2. 起油鍋 (油 1 大匙) 爆香②料，再炒③料，炒熟再和入肉絲同炒並加入④料拌炒至汁稠。
3. 荷包蛋擺飯上，再澆上魚香肉絲即成。

紹子荷包蛋飯 (二人份)

材料： 蛋 2 個 太白粉.....2 小匙 麻油.....½ 大匙 ① 絞肉.....2 兩 芹菜末.....2 大匙 蔥末..... 1 大匙 筍丁..... ½ 杯 胡蘿蔔丁..... ½ 杯 蒜末1 小匙	② 醬油2 大匙 味精.....¼ 小匙 糖..... 1 小匙 水..... ¾ 杯 酒.....½ 大匙 醋.....½ 小匙 胡椒粉..... ¼ 小匙
--	--

做法：

1. 蛋煎成荷包蛋。

2. 起油鍋 (油 2 大匙) 炒①料，炒熟加②料煮開即勾芡並淋下麻油，澆在擺上蛋的飯上。

胡蘿蔔醬飯 (二人份)

材料：	
①	太白粉.....1 小匙
里肌肉..... 2 兩	
胡蘿蔔丁..... 1 杯	③
豆腐干 (丁) ... 1 塊	醬油..... 1 大匙
蝦米.....¼ 兩	酒..... 1 小匙
②	味噌醬.....2 大匙
蔥末.....½ 大匙	糖½ 大匙
薑末.....½ 大匙	麻油.....½ 大匙

做法：

1. 起油鍋 (油 2 大匙) 爆香②料再炒①料，炒熟調入③料並加水½杯，湯開勾芡；汁稠，淋麻油即可蓋飯上。

菜飯類

蝦仁蕃茄燴飯 (二人份)

材料

蝦仁 4 兩 (拌上鹽 1/4 小匙，酒 1/2 小匙、太白粉 1 小匙)	①
	蔥末.....1 大匙
	薑末.....1 小匙

② 蕃茄.....2 個 (切丁) 青豆或毛豆.....1/2 杯 洋菇..... 4~5 個 (切片)	③ 蕃茄醬.....2 大匙 鹽.....1/2 小匙 糖.....1/2 大匙 胡椒粉.....1/4 小匙
勾芡料 水 1 杯 太白粉.....1 大匙	

做法

1. 起油鍋 (油 2 大匙) 爆香 ① 料，炒 ② 料，續加 ③ 料煮開即下蝦仁並勾芡 即可澆飯或麵上。

青椒牛肉飯 (二人份)

材料

牛肉絲.....3 兩 青椒.....2 個 (切絲) 薑末.....少許切絲	① 醬油.....1 大匙 油.....1 大匙 太白粉.....1/2 小匙
②	

鹽.....1/4 小匙
味精.....1/4 小匙

做法

1. 牛肉絲拌①料及薑絲醃片刻。
2. 起油鍋（油 2 大匙）炒牛肉絲，肉變色即鑊出，餘油再炒青椒，起鍋前再拌入②料即可蓋飯上。

芹菜牛肉飯

材料

牛肉絲.....3 兩 (拌上醬油 1 大匙、油 1 大匙、太白粉 1/2 小匙)	芹菜.....3 棵 (切段)
---	-------------------

做法

1. 起油鍋（3 大匙油）炒牛肉，炒散即盛起。
2. 餘油炒芹菜，洋蔥等配料，炒熟調味並倒入牛肉拌勻即可蓋在飯上。

菠蘿雞丁飯

材料

雞腿肉一隻（去骨切丁拌上醬油 1 大匙，	①
----------------------	---

酒 1 小匙醃片刻)	
洋蔥.....半個 (切丁)	醬油.....2 大匙
鳳梨丁2/3 杯 (約半罐)	酒.....1/2 大匙
鳳梨汁.....1/4 杯	勾芡料
麻油.....1/2 小匙	水..... 1 杯
	太白粉..... 1/2 大匙

做法

1. 起油鍋 (油 2 大匙) 爆炒洋蔥丁，炒香再下雞丁，再炒至變色即下鳳梨汁及 ① 料，煮滾即改小 火並加鳳梨丁，煮至肉熟，即可勾芡。
2. 起鍋前淋上麻油並澆飯上。

洋葱牛肉飯

材料：

牛肉絲...3 兩 (拌上醬油 1 大匙，油 1 大匙，太白粉小匙)	洋蔥.....1 個 (切絲)
--------------------------------------	-------------------

做法：

同芹菜牛肉飯。

什錦燴飯

材料：

<p>①</p> <p>墨魚</p> <p>豌豆夾</p> <p>雞肉 (猪肉片)2 兩 (拌上 1/2 大匙醬油及 1 小匙太白粉)</p>	<p>③</p> <p>醬油.....1 大匙</p> <p>鹽.....1/2 小匙</p> <p>糖.....1/2 大匙</p> <p>味精.....1/4 小匙</p> <p>水..... 1 杯</p> <p>胡椒粉.....1/4 小匙</p>
<p>②</p> <p>筍半個 (切片)</p> <p>胡蘿蔔.....半個 (切片)</p> <p>香菇.....2 朵 (切片)</p>	<p>葱、薑..... 少許</p> <p>太白粉1 大匙</p>

做法：

1.起油鍋 (油 2 大匙) 爆香葱薑，再炒②料，炒熟加③料，燒開後加①料，再煮至肉變色，即可勾芡，澆飯或麵上。

油飯 (四人份)

材料：

<p>①</p> <p>尖糯米.....3 杯</p>	<p>②</p>
-----------------------------	----------

水.....2 杯	里肌肉適量 香菇適量 胡蘿蔔適量
③ 醬油.....3 大匙 酒.....1 小匙 味精..... 1/2 大匙 鹽1/2 小匙 胡椒粉.....1/2 小匙	紅蔥頭 蝦米 毛豆

做法：

1. ② 料切丁，① 料泡 1 小時。
2. 起油鍋（油 3 大匙）爆香紅蔥頭，蝦米，再炒毛豆及② 料及① 料，並調入③ 料，炒至水收乾，再倒入電鍋煮熟。

香腸燜飯（二人份）

材料：

飯二碗	調味料：
-----	------

香腸 3 條	鹽1/2 小匙
青豆 2 兩	味精.....1/4 小匙
蝦米 1/2 兩	

做法：

- 1.起油鍋（油 2 大匙）爆香蝦米。
2. 香腸切片，下鍋炒片刻，再下青豆同炒至其轉綠，即將飯蓋其上，改小火燜至豆酥爛。
3. 灑下調味料，並將菜拌勻，即可起鍋。

滷肉飯（一人份）

材料：

熱飯..... 1 碗	①
絞肉..... 1 兩	醬油.....5/8 大匙
紅蔥末.....1/2 大匙	糖.....1/8 大匙
香菇.....1/2 朵	胡椒粉.....少許
	味精..... 少許
	酒.....1/8 大匙
	水.....3/16 杯

做法：

1. 起油鍋（油 1/4 大匙）爆香紅蔥頭，並撈出。
2. 絞肉入鍋中，炒散並加 ① 料及香菇，燒開後改小火，起鍋前加入爆香的蔥頭，再燒片刻，即可燒在熱飯上。

爛雞飯（一人份）

材料：

蓬來米.....2/3 杯 雞腿..... 半隻 蔥花..... 1/2 大匙	② 青蔥末.....1 大匙 香菜末.....1/2 大匙
① 鹽1/4 小匙 醬油.....1/2 大匙 味精.....1/8 小匙	

做法：

1. 起油鍋（油 2 大匙）炒雞塊，肉轉色即下蔥花炒香，再加①料拌炒，肉上色再將洗好的米及 1 杯水，倒入拌勻，再放入電鍋中去爛煮。
2. 飯熟撒 ② 料，略拌即成。

西班牙飯 (一人份)

材料：

蓬來米2/3 杯	
----------------	--

① 雞腿肉.....1 兩 (切丁) 蝦仁.....1 兩 洋蔥.....1/4 個 (切丁) 青豆..... 1/8 杯	② 味精 少許 鹽1/4 小匙 蕃茄醬.....1 大匙 胡椒粉..... 1/8 小匙
---	--

做法：

- 1.起油鍋 (油 1/2 大匙) 炒 ① 料，並調入②料炒勻。
2. 米洗好加適量水 (1/2 杯) 再將炒好的佐料加入電鍋煮熟。

臘味飯 (一人份)

材料：

米..... 2/3 杯	①
香腸..... 2 條	鹽..... 1/2 小匙
臘肉..... 2 兩 (切丁)	胡椒粉..... 1/4 小匙
蔥花..... 2 大匙	味精..... 1/4 小匙

做法：

1. 香腸、臘肉切丁。
2. 起油鍋 (2 大匙油) 爆香蔥花，再倒入臘味炒幾下，即倒入洗好的米，① 料及 1 杯水拌勻，即放入電鍋煮熟。

泡飯類

雞絲泡飯 (二人份)

材料：

①	②
高湯 3 杯	雞絲飯..... 2 兩 (拌 1 小匙太白粉)
醬油..... 1 大匙	香菇..... 2 朵 (切絲)
鹽..... 1/2 小匙	筍絲 (熟) 1 杯或胡蘿蔔絲 1/2 杯
味精..... 1/4 小匙	大白菜 (或小白菜) 3 兩切絲 (段)

<p>③</p> <p>黑醋.....1 小匙</p> <p>胡椒.....1/4 小匙</p>	<p>④</p> <p>飯.....2 碗</p>
--	---------------------------

做法：

①料煮開加入②料再開，倒入飯略滾調入③料即成。

肉羹泡飯 (二人份)

材料：

<p>①</p> <p>里肌肉.....3 兩 拍鬆切條</p> <p>太白粉.....1/2 大匙</p> <p>醬油.....1/2 大匙</p>	<p>③</p> <p>醬油.....1/2 大匙</p> <p>黑醋.....1 大匙</p> <p>胡椒粉.....1/4 小匙</p> <p>味精.....1/4 小匙</p> <p>鹽.....1/2 小匙</p>
<p>②</p> <p>香菇</p>	<p>④</p> <p>柴魚.....1 小包</p> <p>⑤</p> <p>飯.....2 碗</p>

蘿蔔絲 (半杯) 或大白菜絲 (1 杯)	
胡蘿蔔絲.....半杯	
水.....3 杯	

做法：

- ① 料用手抓成粘稠狀 (或用力甩打) 。
- ② 料煮開加入肉條，至肉變色調入③料並撒上④柴魚澆在⑤飯上。

什錦豆腐羹飯 (二人份)

材料：

飯.....2 碗 高湯.....3 杯 太白粉.....1 大匙	② 鹽.....1 小匙 胡椒粉..... 1/4 小匙 味精..... 1/4 小匙
① 豆腐.....一塊 (切丁) 火腿.....1 兩 (切丁) 香菇.....2 朵 (切丁)	

熟青豆1/4 杯	
蝦仁.....1 兩	
熟筍丁	

做法：

高湯煮開加① 料及② 料煮開後勾芡，澆在飯上即成。

貢丸湯泡飯 (二人份)

材料：

飯 2 碗	②
芹菜末.....1 大匙	鹽.....1/2 小匙
油.....1 大匙	味精..... 1/4 小匙
水..... 3 杯	白胡椒粉.....1/4 小匙
①	
貢丸.....3 兩 (4 個切丁)	
玉米.....1 杯 (3 兩) 或毛豆	
香菇.....2 朵 (切丁)	
胡蘿蔔丁.....1/2 杯	

做法：

起油鍋 (油 1 大匙) 炒① 料再加水，水開即調入②料並加入飯略滾，撒上芹菜末即可起鍋。

雪菜肉絲泡飯 (二人份)

材料：

飯 2 碗 水 3 杯 蛋絲 1 杯 (2 個蛋)	② 鹽1/4 小匙 胡椒粉1/4 小匙 味精..... 1/4 小匙
① 雪菜.....4 兩 (切絲) 肉絲.....2 兩 嫩蠶豆或毛豆.....2 兩	

做法：

1. 蛋攤蛋皮切絲。
2. 起油鍋 (油 1 大匙) 炒①料，再加水煮開，毛豆熟再倒入飯稍一滾，調入②料並撒上蛋絲即成。

海鮮泡飯 (二人份)

材料：

飯.....2 碗 高湯.....3 杯 蔥花.....1 大匙 芹菜末.....1 大匙 墨魚.....2 兩 (切絲)	① 蝦仁.....2 兩 太白粉.....1/4 小匙
② 胡蘿蔔.....2 兩 (切絲) 洋菇.....2 兩 (切片) 大白菜.....4 兩 (切絲)	③ 鹽.....1/2 小匙 味精.....1/4 小匙 胡椒粉.....1/4 小匙

做法：

起油鍋爆炒蔥花炒②料並加水 3 杯，水開加①料及墨魚。

再開調入③料並加入飯略滾，撒上芹菜末即成。

魚丸粥 (2 人份)

材料： 小魚丸.....5~6 粒 芹菜粒.....1/2 大匙 煮好的稀飯.....1 大碗 薑絲、香菜..... 少許	① 鹽 1/3 小匙 味精..... 少許 胡椒粉..... 少許
---	--

做法：

1. 稀飯煮好一大碗後調①料。
2. 再加小魚丸續煮 10 分鐘，灑上薑絲、香菜絲即可。

湯米麵類

米粉芋 (二人份)

材料：

米粉.....5 兩	①
芋頭.....約半斤	胡椒粉.....1/2 小匙
里肌肉.....2 兩	鹽少許
蝦米..... 1/2 兩	味精.....少許
水6 杯	
蔥頭末.....2 大匙	
韭菜.....4 兩	

做法：

1. 芋頭去皮切塊，肉切絲，韭菜切段，米粉稍沖洗。
2. 起油鍋 (2 大匙) 爆蔥頭、蝦米，再炒芋頭、肉絲等，即加水燜煮至芋頭鬆軟後加米粉，韭菜略滾即加①料。

撥魚麵 (二人份)

材料：

① 麵粉.....1 杯 蛋.....1 個 冷水..... 1/2 杯 沙拉油.....1 大匙	③ 醬油.....1/2 大匙 鹽.....1/2 小匙 胡椒粉.....1/4 小匙 麻油.....1/2 小匙
② 肉片.....2 兩 香菇.....1 朵 筍片 (熟)1/4 個 青菜.....2 兩	④ 蔥.....1 支

做法：

1. ① 料調成糊。
2. 鍋中加水 3 杯煮開。(先用 1/2 大匙油起油鍋爆葱段)。
3. 調好的麵糊用筷子沿碗邊撥入水中，使其形狀如小魚。
4. 肉片拌上太白粉與②料下鍋，並調入③料煮片刻即可起鍋。

鮮湯煨麵 (二人份)

材料：

現成的湯汁 (如紅燒肉、雞湯、火腿湯等) 對水約 3 杯	青菜 3 兩 麵條 3 兩 荷包蛋 1 個
------------------------------	-----------------------------

做法：

1. 湯汁煮開調味後加青菜。
2. 把麵條在滾水中煮一滾，再撈起來倒入湯汁中，再繼續滾幾滾，使麵煨爛進味即成，上桌時，擺上荷包蛋。

大滷麵 (二人份)

材料：

麵條 5 兩 蛋 1 個 麻油.....1/2 小匙	③ 葱段.....2 段 薑絲.....1/4 小匙
① 里肌肉.....2 兩 草菇.....1/2 兩 木耳.....1/2 片	④ 高湯.....3 杯 鹽.....1/2 小匙 醬油.....1/2 大匙

筒(熟)片.....1/4 杯 胡蘿蔔.....1/4 個 豌豆莢.....1/2 個	
② 醬油.....1/4 小匙 太白粉.....1/4 小匙	⑤ 太白粉.....1 大匙 水.....1/4 杯

做法：

- ①料切片，里肌肉拌上②料，麵煮熟撈在二個大碗中。
- 起油鍋（油1大匙）炒③料再加④料煮開即下①料煮滾，後以⑤料勾芡，淋下打勻的蛋液加麻油，淋上即成。

米條湯（二人份）

材料：

米條.....6 兩 火腿或里肌肉絲.....2 兩 香菇.....2 朵 葱.....1 枝	① 鹽.....若干 味精.....若干 胡椒粉.....1/4 小匙
--	--

小白菜.....2 兩	炸香紅蔥頭.....1 小匙
-------------	----------------

做法：

1. 香菇切絲，小白菜切段。
2. 起油鍋（1 大匙油）爆香蔥段，再炒香菇、肉絲，肉變色即加水 3 杯，湯滾，下米條及白菜，煮滾調入①料即成。

速簡牛肉麵

材料：

牛絞肉.....2 兩	①
蕃茄.....1/2 個	醬酒.....1/4 小匙
菠菜.....4 兩（切段）	酒.....1/2 小匙
葱.....3 段	
麵.....3 兩	
鹽.....1 小匙	

做法：

1. 絞牛肉拌上①料；煮八分熟過冷水。
2. 起油鍋（油 2 大匙）爆香蔥段，再下牛肉炒散，並加蕃茄、鹽，炒勻後加水 3 杯，等水開後下麵條，起鍋前下菠菜滾便成。

營養快餐

A. 肉末蒸豆腐

材料：

絞肉.....6 兩	①
豆腐.....2 方塊	醬酒.....1 大匙
	葱末.....1 大匙
	薑末.....1 大匙
	味精.....1/4 小匙
	鹽1/2 小匙
	酒2 大匙

做法：

1. 絞肉加①料拌勻。
2. 豆腐各橫片成兩塊（共 4 方塊），用開水淋燙後放深盤中，將調好的肉末鋪在豆腐上，煮飯時放電鍋上層蒸熟。

B. 素炒菠菜

材料：

菠菜.....12 兩	鹽1 小匙
蒜末.....1 大匙	油.....2 大匙

C. 瓜片蛋花湯

材料：

小黃瓜.....3 條	①
蔥花.....1 大匙	鹽.....1 小匙
蛋2 個	味精..... 1/4 小匙

做法：

1. 小黃瓜切薄片，用 1/4 小匙鹽醃一下。
2. 起油鍋（油 1 大匙），爆香蔥花，即加水 4 杯調入①料，湯滾就放黃瓜，再滾就淋下蛋汁即成。

A. 鹹蛋肉餅

材料：

鹹蛋.....2 個	①
絞肉.....4 兩	醬油.....1 小匙
	沙拉油.....1 大匙

做法：

1. 鹹蛋去殼，蛋白蛋黃分開，蛋黃切片，絞肉拌上①料。
2. 蛋白打起泡加水 2 大匙再打勻，即可拌入肉末再放深盤中，蛋黃分擺肉末上，即入鍋蒸熟。

B. 炒小白菜

材料：

小白菜.....12 兩	味精.....1/4 小匙
鹽1 小匙	

C. 蕃茄豆腐湯

材料：

蕃茄1 個	①
豆腐.....2 方塊	鹽1 小匙
	味精.....1/4 小匙
	麻油.....1 小匙

做法：

1. 蕃茄切片、豆腐切厚片。
2. 鍋中加水 3 杯，水開即下蕃茄和豆腐，再開調入①料，即可起鍋。

A. 銀魚花生

材料：

銀魚.....4 兩	①
------------	---

去皮的蒜茸花生.....3 兩	蔥花.....2~3 大匙
	紅辣椒 (切碎)1 大匙
	味精.....1/4 小匙

做法：

1. 起油鍋 (油 3 大匙) 爆銀魚，至魚乾酥起鍋。
2. 銀魚爆香①料熄火，拌入銀魚花生即成。

B. 肉絲炒空心菜

材料：

①	空心菜.....12 兩
肉絲.....2 兩	蒜末.....1 大匙
醬油.....1/2 大匙	
太白粉.....1 小匙	

做法：

1. ①料拌勻，起油鍋炒①料 (油 2 大匙) 肉變色，鑷出餘油爆香蒜末再炒空心菜，炒熟，再拌入肉絲。

C. 海帶芽味噌湯

材料：

海帶芽.....1 兩	味精.....1/2 小匙
味噌.....70 克 (約半包)	麻油.....1 小匙
蔥花.....2 大匙	

做法：

海帶芽洗淨泡開切段，味噌加 1/2 杯水調開，鍋中加水 3 杯，水開加入海帶芽及味噌並調入味精，起鍋前灑入蔥花，並滴入麻油。

A. 火腿炒蛋

材料：

①	②
蛋.....3 個	鹽.....1/2 小匙
火腿.....4 兩	味精1/4 小匙
蔥花.....2 大匙	

做法：

1. ① 料調入 ② 料打勻。
2. 起油鍋爆炒料即成。

B. 涼拌綠花椰菜

材料：

綠花椰菜一棵 (切成小剝花)	① 麻油.....1 小匙 味精.....1/4 小匙 鹽.....1 小匙
------------------	---

做法：

1. 水煮開，下花椰菜，稍一滾即熄火，撈出過冷開水。
2. 已冷的菜放入冰箱，冰冷的菜花取出調入①料即成 (事先做好存入冰箱，隨時可取用) 。

C. 紫菜豆腐湯

材料：

盒裝豆腐一盒	紫菜湯二包 (速食湯)
--------	---------------

做法：

鍋中加水 3 杯，水開將豆腐切塊加入，再開灑紫菜調味料即成。

A. 葱油鮮魚

材料：

尼羅紅魚...1 條約 1 斤	② 葱絲.....3 大匙 薑絲.....2 大匙
① 葱1 支 薑.....二片 (拍碎) 鹽.....1/2 小匙 酒.....1 大匙	③ 蒸魚原汁 白醬油.....1 大匙

做法：

1. 魚處理乾淨用①料醃 10 分鐘，後入蒸鍋蒸 12 分鐘，盛盤上鋪上②料，澆上調勻的③料，並淋 1 大匙熱油即成。

B. 炒四色

材料：

① 玉米.....4 兩 毛豆.....2 兩	② 蔥花.....1 大匙 鹽.....1 小匙
-------------------------------	--------------------------------

胡蘿蔔丁.....1/2 杯 火腿丁.....3 兩	
	③ 味精..... 1/4 小匙 麻油.....1 小匙

做法：

起油鍋爆香②再炒①料，炒熟調入③料即成。

C. 蕃茄蛋花湯

材料：

番茄.....1 個 蛋2 個 蔥花.....1 大匙	① 鹽1 小匙 味精.....1/4 小匙
---	-----------------------------------

做法：

起油鍋（油 1 大匙）爆蔥花，即加水 3 杯，水開下蕃茄，再開加入蛋液並加①料調味即成。

A. 蘿蔔乾煎蛋

材料：

蘿蔔乾 2 兩 (切碎)
 糖1/2 小匙
 味精.....1/4 小匙
 蛋.....3 個

做法：

起油鍋 (油 3 大匙) ， 倒入調勻的①料中 ， 小火煎成餅狀 。

B. 沙茶四寶

材料：

① 雞腿肉.....4 兩 胡蘿蔔.....1/3 條 黃瓜.....一條 豆干.....一塊	② 沙茶醬.....2 大匙 糖1/2 大匙 鹽 1/2 小匙 味精1/4 小匙 太白粉.....1 小匙 水1/4 杯
---	--

做法：

1.①料均切丁，②料調勻。

2.起油鍋 (油 2 大匙) 炒雞丁，肉轉白即下胡蘿蔔及豆干略炒，再以小黃瓜及②料拌勻即成。

C. 空心菜湯

材料：

空心菜6 兩	① 味精.....1/4 小匙 鹽.....1 小匙
小魚乾.....1/2 兩	
蒜末.....1 大匙	

做法：

起油鍋 (油 1 大匙) 爆香蒜末及小魚干，即加水 4 杯，水開再下洗摘好的空心菜，並調入①料，稍滾即成。

七菜：

A. 鼓汁排骨

材料：

小排骨...半斤切段	② 蒜末..... 2 大匙 薑末..... 1/2 大匙 紅辣椒.....一條 (切碎) 豆鼓..... 一包 蔥花.....1 大匙
①	
糖1/2 大匙	
味精.....1 小匙	
太白粉.....1 大匙	

酒.....1 大匙	
------------	--

做法：

排骨拌上①料醃片刻，再拌上②料入鍋蒸 20 分鐘，（或煮飯時在電鍋上層蒸）上桌前在撒蔥花。

B. 蛋絲拉皮

材料：

蛋 2 個	①
小黃瓜3 條	醬油.....2 大匙
洋菜..... 半兩	醋.....1 大匙
胡蘿蔔.....1 小個	麻油.....1 大匙
	味精..... 1/4 小匙
	沙拉油.....1 大匙

做法：

1. 蛋攤成蛋皮再切絲，小黃瓜、胡蘿蔔切絲，洋菜切段用冷開水洗過。
2. 將洋菜鋪盤底，依次擺上小黃瓜、胡蘿蔔絲淋上①料即成。

C. 味噌豆腐湯

材料：

豆腐.....一盒切塊
 味噌.....半包
 小魚干.....半兩
 蔥花.....兩大匙
 柴魚.....半小包
 味精..... ¼ 小匙

做法：

1. 湯鍋加水 4 杯與小魚干同煮，味噌加半杯水調開。
2. 湯開後加入豆腐，再開即倒入味噌醬，稍一滾加味精並撒蔥花、柴魚。

A. 香菇扒豆腐

材料：

豆腐四方塊 (每塊 2 ½ 見方) 切片 香菇 5 朵 (切片)	① 醬油.....1 大匙 味精..... ¼ 小匙 香菇.....5 朵 (切片) 鹽.....1 小匙 酒.....½ 大匙 太白粉.....½ 大匙 麻油.....1 小匙
-------------------------------------	--

做法：

起油鍋（油 1 大匙）炒香菇，續加泡香菇水約 1 杯，煮開即加豆腐及①料，再開勾芡，並淋上麻油即成。

B. 金針菇拌雞絲

材料：

雞胸肉.....6 兩	②
金針菇.....4 兩	鹽.....1 小匙
①	麻油.....1 大匙
胡蘿蔔.....半條	沙拉油.....1 大匙
蒜苗2 支	味精.....¼ 小匙

做法：

1. 雞胸肉煮熟撕成絲，金菇燙熟，①料切絲。
2. 所有材料拌上②料即成。

C. 蛤蜊湯

材料：

蛤蜊.....6 兩	①
嫩薑.....¼ 杯	鹽.....1 小匙
	味精.....¼ 小匙

做法：

鍋中加水 4 杯，下嫩薑絲煮開下蛤蜊，至蛤蜊開口，調入①料即成。

A. 四丁豆瓣

材料：

肉丁.....4 兩	②
毛豆.....2 兩	辣豆瓣醬.....2 大匙
豆干.....2 塊	味精.....¼ 小匙
熟花生.....2 兩	鹽.....½ 小匙
①	
醬油.....1 大匙	
酒.....½ 大匙	
糖.....½ 大匙	
太白粉.....1 小匙	

做法：

1. 肉拌上①料，毛豆煮熟，豆干切了。

2. 起油鍋 (油 2 大匙) ，炒肉丁炒至變色 ，下毛豆、豆干同炒熟 ，再加②料及花生米炒勻。

B. 素炒芥蘭菜

材料：

芥蘭菜.....	一斤
油.....	3 大匙

C. 冬瓜貢丸湯

材料：

冬瓜.....	半斤 (切塊)
貢丸.....	8 個 (十字切花)
薑絲.....	1 大匙
鹽.....	1 小匙
味精.....	1/4 小匙

做法：

鍋中加 6 杯水 ，下冬瓜薑絲 ，煮開再下貢丸 ，再開滾片刻 ，調味即成。

A. 粉蒸肉

材料：

夾心肉.....半斤 蒸肉粉.....4 兩	① 鹽.....1/2 小匙 醬油.....1 大匙 麻油.....1 小匙 味精.....1/4 小匙 胡椒粉.....1/4 匙
---------------------------	---

做法：

肉切片拌上①料醃 10 分鐘，兩面沾勻蒸肉粉，煮飯時放電鍋上蒸熟（或大火蒸 40 分鐘）。

B. 炒合菜

材料：

蛋 葱薑 ① 木耳 韭黃	② 醬油.....2 大匙 鹽.....1/2 小匙 味精.....1/4 小匙 麻油.....1 小匙
--------------------------	--

綠豆芽	
粉絲	

做法：

起油鍋（油 2 大匙）爆香蔥薑再炒①料，炒熟調入②料即成。

C. 鮮蠔豆腐湯

材料：

①	豆腐.....一方塊（切塊）
蚶仔.....4 兩（加鹽洗淨）	蔥絲.....2 大匙
太白粉.....1 大匙	薑絲.....1 大匙
（拌勻）	麻油.....1 小匙

做法：

鍋中加水 4 杯，下薑絲，煮開下①料及豆腐，再開調味，並淋下蒜油撒蔥蒜即成。

A. 豆鼓炒雙干

材料：

豆鼓.....1 小包	①
豆干.....4 塊	醬油.....1 大匙

小魚干.....2 兩	味精.....1/4 小匙
紅辣椒.....1 支	
蔥末.....2 大匙	
蒜末.....1 大匙	

做法：

1. 豆干、紅辣椒切絲。
2. 起油鍋（油 2 大匙）、爆香蔥蒜豆豉，再炒小魚干及豆干，紅辣椒，炒勻加①料即成。

B. 龍鬚菜（佛瓜苗）炒肉絲

材料：

<p>①</p> <p>肉絲.....4 兩</p> <p>太白粉.....1/2 大匙</p> <p>醬油.....1 小匙</p>	<p>③</p> <p>鹽.....1 小匙</p> <p>味精.....1/4 小匙</p>
<p>②</p> <p>瓜苗.....半斤（切段）</p>	

做法：

起油鍋（油 3 大匙）炒拌勻的①料，再炒瓜苗，炒熟調入③料即成。

C. 玉米湯

材料：

玉米醬.....一罐	①
蛋.....2 個	肉末.....2 兩
	太白粉.....1 小匙
	②
	鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙
	太白粉.....2 大匙

做法：

鍋中加水 4 杯，煮開加①料及玉米醬，再用加鹽，並勾芡，再淋下蛋液即成。

A. 茄汁木須肉

材料：

蛋.....4 個	②
肉絲.....4 兩	番茄醬.....2 大匙
熟筍絲..... $\frac{1}{2}$ 杯	味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
木耳.....2 片	糖.....1 小匙

① 蒜末.....1 大匙 薑末..... 1 大匙 鹽.....½ 小匙 糖.....1 小匙	
--	--

做法：

1. 蛋加①料打勻。
2. 起油鍋（油 2 大匙）炒肉絲、木耳、炒熟盛出。
3. 起油鍋（油 2 大匙）快速炒蛋，蛋凝固，即加上項材料，並調入②料。

B. 素什錦

材料：

胡蘿蔔 包心菜 芹菜 香菇 麵筋捲 油麵筋	① 醬油.....1 ½大匙 糖.....½ 大匙 味精.....¼ 匙 胡椒粉.....¼ 小匙 麻油.....½ 大匙 ②
--------------------------------------	---

	水.....1 大匙
	太白粉.....1/2 杯

做法：

起油鍋（油 3 大匙）炒各項材料，炒熟加水煮開，加①料調味，並調入②料勾芡即成。

C. 蝦丸豆腐筒蒿湯

蝦丸.....4	①
豆腐.....一盒	鹽.....1 小匙
蔥..... (段) 1 支	味精.....1/4 小匙

做法：

起油鍋（油 1 大匙）爆蔥段，加水 4 杯，並下蝦丸煮開，下豆腐（切塊）及筒蒿菜並調味，再開即成。

簡易的湯菜

芥菜肉片湯

材料：

芥菜一葉（幫切斜片，菜葉切塊）

薑一片 (切絲)

肉片 2 兩 (拌上 1 小匙太白粉， $\frac{1}{2}$ 大匙醬油)

做法：

鍋中放薑絲，並加水 2 杯，水開先放入茼蒿煮一會，就放菜葉，菜葉一轉碧綠，湯滾就放拌好的肉片等再滾即可起鍋。

榨菜肉絲湯

材料：

粉絲.....一把 (泡好切兩段)	①
榨菜絲.....一兩	醬油.....2 大匙
肉絲.....一兩	太白粉.....1 小匙
蔥絲.....2 大匙	②
	鹽..... $\frac{1}{4}$ 小匙
	味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙

做法：

起油鍋 (油 1 小匙) 爆香蔥絲，加水 3 杯，放榨菜，滾後放粉絲，再滾放拌好①料的肉絲。肉絲一熟，調入②料，即可起鍋。

海帶芽味噌湯

材料：

海帶芽.....一兩 (洗淨切段)
味噌..... $\frac{1}{3}$ 包 (加 $\frac{1}{4}$ 杯水調開)
味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
蔥花..... 2 大匙

做法：

鍋中加水 2 杯，水開加入海帶芽及味噌，再開調入味精即可。

白菜豆腐湯

材料：

凍豆腐.....1 塊 (擠去水分切塊)	①
粉絲.....一包 (泡軟切段)	鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙
蝦米..... $\frac{1}{2}$ 兩	味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
大白菜.....4 兩 (切段)	

做法：

起油鍋 (油 1 大匙) 爆蝦米，炒大白菜，炒軟加水 2 杯，水開加凍豆腐及粉絲，再開調入料①即成。

金針豆腐湯

材料：

豆腐.....一塊	①
金針.....半兩	肉絲.....一兩
太白粉.....1 小匙	
	②
	鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙
	味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
	麻油..... $\frac{1}{2}$ 小匙

做法：

1. 金針洗淨去硬尖，切段或打結。
2. 2 杯水煮開下金針，再加豆腐，及拌好之①料，並加②料，再開即成。

豆花湯

材料：

豆花半碗（約 5 元左右），或嫩豆腐一盒。	③
	蔥花..... 1 大匙
	味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
①	鹽..... $\frac{1}{4}$ 小匙
絞肉.....2 兩	麻油.....1 小匙

太白粉.....1/2 小匙 ② 薑絲.....1/2 大匙 榨菜絲.....1/2 兩	胡椒.....1/2 小匙
---	---------------

做法：

鍋加水 2 杯，加②料煮開，續加 ① 料，再開加豆花及 ③ 料即成。

豆苗元寶湯

材料：

燕丸.....一盒 豆苗.....2 兩	① 鹽.....1/2 小匙 味精.....1/4 小匙 麻油.....1 小匙
-------------------------	---

做法：

鍋中加水 2 杯，煮燕丸，水開下豆苗，調入 ① 料即成。

西洋菜魚片湯

材料：

鮮魚肉.....2 兩 (片)	②
西洋菜.....4 兩	鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙
嫩薑絲..... 1 大匙	酒..... $\frac{1}{2}$ 小匙
①	麻油..... $\frac{1}{2}$ 小匙
鹽..... $\frac{1}{4}$ 小匙	胡椒粉..... $\frac{1}{4}$ 小匙
酒..... $\frac{1}{4}$ 小匙	味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
太白粉..... $\frac{1}{2}$ 小匙	

做法：

1. 鮮魚片拌上 ① 料，西洋菜切段。
2. 水 2 杯加嫩薑絲煮開，下魚片、西洋菜，大火略滾調入 ② 料便成。

白菜川丸子湯

材料：

絞肉.....2 兩	①
小白菜.....2 兩 (切段)	薑末..... $\frac{1}{2}$ 小匙
醬油..... $\frac{1}{2}$ 大匙	酒..... $\frac{1}{4}$ 小匙
	太白粉..... $\frac{1}{2}$ 小匙

	② 鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙 味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙
--	--

做法：

1. 絞肉拌上 ① 料攪至粘稠，再做成小丸子。
2. 鍋中加水 2 杯，煮開下肉丸，再煮開片刻，下白菜並調入 ② 料再稍煮即可。

肉片川黃瓜湯

材料：

里肌肉.....2 兩 小黃瓜.....1 條 (切片) ① 蠔油.....1 小匙 薑末..... $\frac{1}{2}$ 小匙 醬油..... $\frac{1}{2}$ 小匙 太白粉.....1 小匙	② 鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙 味精..... $\frac{1}{4}$ 小匙 香菜.....2 大匙 麻油.....1 小匙
---	--

做法：

1. 鍋中加水 2 杯，煮開下黃瓜片，再開即入拌好 ① 料之肉片，再滾調入 ② 料即成。

肉絲髮菜蛋花湯

材料：

肉絲.....2 兩	①
髮菜.....¼ 兩 (洗淨泡開)	醬油.....½ 小匙
蛋.....1 個	太白粉.....1 小匙
芹菜末.....2 大匙	②
	鹽.....½ 小匙
	味精.....¼ 小匙
	麻油.....1 小匙

做法：

鍋中加水 2 杯煮開，下肉絲（先拌上 ① 料）及髮菜，再開淋下蛋汁調入 ② 料，並撒下芹菜末即可。

玉米貢丸湯

材料：

玉米.....1 支 (切 3 cm 節)	①
貢丸.....6 個	鹽.....1 小匙

芹菜末.....1 大匙	味精.....1/4 小匙
--------------	---------------

做法：

鍋中加水 3 杯，下貢丸與玉米同煮，煮至玉米熟再調入 ① 料，撒下芹菜末即成。

莧菜湯

材料：

莧菜.....6 兩（摘段）
蒜末.....1/2 大匙
鹽.....1/2 小匙
味精.....1/4 小匙

做法：

起油鍋（油一大匙）爆香蒜末炒莧菜，炒至軟，加水，水開調味即成。

酸辣湯

材料：

里肌肉絲.....1 兩（拌小匙太白粉）	①
嫩豆腐.....一塊（切條）	醬油.....1/2 大匙
胡蘿蔔絲.....1/2 杯	黑醋.....1 小匙

雞血.....½ 塊 (切條)	鹽.....½ 小匙
榨菜絲.....1 大匙	味精.....¼ 小匙
蛋.....1 個	胡椒.....¼ 小匙
太白粉.....½ 大匙	麻油.....1 小匙

做法：

起油鍋 (油 1 大匙) 炒榨菜及胡蘿蔔絲，並即加水 3 杯，水開下肉絲及豆腐，雞血並調入 ① 料，再開勾芡並淋下蛋液。

素三鮮湯

材料：

鮮磨菇.....½ 兩	①
綠竹筍..... (小) 一個	鹽.....½ 小匙
雪菜 (切碎)1 大匙	味精.....¼ 小匙

做法：

1. 磨菇、筍均切片。
2. 鍋中加水 3 杯，放下磨菇、筍片，雪菜煮滾，即改小火煮片刻，至筍熟即調入 ① 料。

三片湯

材料：

雞胸肉.....2 兩 (切片)	②
香菇.....3 朵	高湯.....2 杯一條 (切碎)
熟筍片.....½ 杯	鹽.....½ 小匙
①	胡椒.....¼ 小匙
太白粉.....1 小匙	
鹽.....½ 小匙	
茼蒿菜.....2 兩	

做法：

1. 雞胸肉拌上 ① 料，香菇切片。 ..
2. ②料煮開下肉片、香菇片、筍片，再開加茼蒿菜滾一滾，調味即可。

豆苗蛋花湯 (2 人份)

材料：

豆苗..... 1 小紮	青蒜 1 支
雞蛋..... 1 個	① 鹽 1 小匙
肉片..... 2 兩	味精 ½小匙

做法：1. 豆苗嫩葉梗摘下，洗淨，青蒜斜切片。

2. 水 2 杯煮開，加肉片，肉轉色加調勻之蛋液，略調動至凝結時放入豆苗，青蒜片，並調味即可。

蟹肉豆腐羹 (4 人份)

材料：

油	3 大匙	營養豆腐.....	1 盒
蔥	2 支	② 豆腐衣.....	2 張
薑	3 片	蟹肉罐頭	半罐
① 酒	1 大匙	③ 醬油.....	1 大匙
清湯	1 大匙	鹽	1 小匙
青蒜絲.....	少許	④ 太白粉.....	4 大匙
香菜末.....	少許	水	6 大匙
胡椒粉.....	適量		

做法：1. 爆香 ① 料，注入清湯 6 杯，煮滾加 ② 料、③ 料。

2. 用 ④ 料勾芡後裝至大碗中，撒下青蒜絲、香菜末及胡椒粉即可。

雞茸玉米羹 (6 人份)

材料：

雞胸.....	1 件	玉米粉.....	1 大匙
蛋.....	1 個	玉米醬.....	1 罐

洋火腿末..... 1 大匙	水..... 6 杯
----------------	------------

做法：1. 雞胸去骨去皮剁碎加玉米粉拌勻。

2. 6 杯水煮滾放入鍋骨，葱數段、薑數片，小火燜煮半小時，去葱薑、鍋骨。

3. 倒入玉米醬，再滾時倒入鍋肉並調味，最後傾入蛋液，灑入火腿末即可。

玉米湯 (4 人份)

材料：

雞胸..... 1 件	鹽..... 1½ 小匙
① 玉米醬..... 1 罐	糖..... 2 小匙
麵粉..... ½ 杯	③ 黑胡椒..... 1 小匙
清湯..... 4½ 杯	鮮奶油..... 2 大匙
肉丁..... 4 大匙	烤麵包丁..... 少許
② 胡蘿蔔..... 4 大匙	
青豆..... 4 大匙	

做法：1. 將 ① 料混合調勻，用中火慢慢煮滾，不停攪拌免焦底。

2. 加 ② 料續煮 5 分鐘，再加 ③ 之調味料即可。

味噌湯 (8 人份)

材料：

嫩豆腐 (切塊) 2 盒	柴魚..... 1 小包
味噌..... 1 小包	味精..... ½ 小匙

小魚乾	1 兩	水	10 杯
葱	2 大匙		

做法：1. 湯鍋加水 10 杯與小魚同煮，味增加半杯水調勻。

2. 湯煮出味後加豆腐，再開即倒入味噌湯，滾幾下加入味精，並灑下柴魚及蔥花即成。

香菇湯 (4 人份)

材料：	①
香菇..... 10 朵	薑汁..... ½ 小匙
雞胸肉..... 100g	太白粉.....1 小匙
小黃瓜 ½ 條	鹽 少許
高湯..... 4 杯	
泡香菇水..... 1 杯	②
	醬油½ 大匙
	鹽½ 小匙
	麻油少許

做法：

1. 香菇泡軟去蒂，雞肉切片醃①料。
2. 高湯煮開加入香菇，煮 10 分鐘調入②料。
3. 放雞肉片和小黃瓜。

毛豆紫菜湯 (2 人份)

材料：	①
-----	---

紫菜.....2 張	鹽1/2 小匙
毛豆.....75 公克	味素..... 1/3 小匙
葱..... 2 支	麻油.....1/2小匙

做法：

1. 紫菜小片，放入大碗中。
2. 毛豆入鍋加 1 大碗水，把毛豆煮熟調入①料，立即倒入紫菜湯碗中。

梅花菜類

A. 糖醋菊花魚 (十人份)

材料：

草魚 (中段)1 斤	②
蔥.....1 根	糖.....4 大匙
薑.....2、3 片	醋.....4 大匙
太白粉.....1 杯	番茄醬.....4 大匙水.....2/3 杯
①	麻油.....1/2 大匙
酒.....1 大匙鹽..... 1/3 小匙	太白粉.....1 大匙
胡椒.....1/4 小匙	水.....1 大匙
麻油.....1 小匙	

做法：

1. 草魚剖半，去掉大骨頭，切花，再切成塊（三角形）。
2. 蔥切段，薑拍碎。
3. 草魚片用①料及蔥、薑醃 $\frac{1}{2}$ 小時，再拍上太白粉，炸酥，取出擺盤。
4. 鍋熱，放3大匙的油，油熱後，放入②料，煮滾之後淋上太白粉汁勾芡，再淋上1大匙的熱油，取出澆在魚片上。

B. 蠔油牛肉（十人份）

材料：

牛肉（全瘦）..... $\frac{1}{2}$ 斤	②
蔥.....3支	蠔油.....2大匙
薑.....10片	水..... $\frac{1}{2}$ 大匙
甘藍菜.....6兩	糖..... $\frac{1}{2}$ 小匙
①	太白粉..... $\frac{1}{2}$ 小匙
醬油.....1大匙	麻油..... $\frac{1}{2}$ 大匙
濕太白粉.....1大匙	酒.....1大匙
嫩精（或小蘇打）..... $\frac{1}{2}$ 小匙	
糖..... $\frac{1}{2}$ 小匙	
水.....2大匙	
鹽..... $\frac{1}{2}$ 小匙	

做法：

1. 牛肉逆絲切薄片（邊長一寸之四方形），加入①料攪勻，再拌入1大匙的油，2大匙的水，拌勻後醃 $\frac{1}{2}$ 小時。
2. 蔥3支切成1公分長的小段。
3. 甘藍菜用開水燙一下，取出過冷水或冰水。
4. 起油鍋，放入2大匙的油，油熱後放入甘藍菜及 $\frac{1}{2}$ 小匙的鹽， $\frac{1}{2}$ 小匙的糖拌勻，淋上1大匙的酒，再炒一下，取出擺盤。
5. 起油鍋，放入2杯油，油熱過牛肉，牛肉變色即撈起。
6. 用1大匙的油爆蔥、薑，再放入牛肉及②料炒勻，淋1大匙的油，取出放在甘藍菜上。

C. 雞油白菜（十人份）

材料：

山東白菜.....1斤	①
薑.....2片	鹽.....1 ½ 小匙
冬菇.....3朵	味精.....½ 小匙
火腿.....6片	②
蝦米.....2大匙	太白粉.....½ 大匙
酒.....½ 大匙	水.....½ 大匙
	雞油.....½ 大匙

做法：

1. 白茶洗淨，切大塊。
2. 冬菇泡軟，切塊。
3. 油 2 大匙燒熱，將薑、冬菇、火腿、蝦米炒香，再加酒 $\frac{1}{2}$ 大匙，及白菜和 ① 料，待白菜軟，以 ② 料勾成薄汁，再淋上雞油即可。

D. 腰果蝦仁（十人份）

材料：

蝦仁..... $\frac{1}{2}$ 斤	①
腰果.....4 兩	蛋白..... $\frac{1}{2}$ 個
蔥.....1 支	濕太白粉.....1 大匙
薑.....6 片	鹽.....1 小匙
	②
	鹽..... $\frac{1}{4}$ 小匙
	酒..... $\frac{1}{2}$ 小匙
	麻油..... $\frac{1}{4}$ 小匙

做法：

1. 蝦仁洗淨拭乾，調①料拌勻，醃 30 分鐘，過油，變紅，撈起。
2. 腰果用 5 分熱的油，小火炸 3 分鐘（要不斷的炒），然後取出，放在紙上，放涼。
3. 蔥 1 支，切小段。

4. 油 2 大匙，油熱，放入葱薑爆炒，再放入蝦仁及 ② 料拌炒，再將腰果放入拌勻，即可。

E. 麻婆豆腐 (十人份)

材料：

豆腐.....3 塊	②
絞肉.....3 兩	酒.....1 大匙水.....1 杯
辣豆瓣醬.....1 大匙	味精.....1/2 小匙
蒜苗或蔥花.....少許	鹽.....1/2 小匙
①	醬油.....1 1/2 大匙
蒜末.....1 小匙	辣油.....1 大匙
蔥末.....1 小匙	花椒粉.....1/4 小匙
薑末.....1 小匙	③
	太白粉.....1 1/2 小匙
	水.....1 大匙

做法：

1. 豆腐切成約 1 公分白小塊。
2. 油 3 大匙燒熱，以中火將 ① 料炒香，再放入絞肉及辣豆瓣醬，拌炒後，再加 ② 料及豆腐，燒滾即用小火燜煮約 3 分鐘；以 ③ 料勾成薄汁，洒下蒜苗、花椒粉和熱油 1/2 大匙，即成。

F. 三元湯 (十人份)

材料：

白蘿蔔球.....2 杯
紅蘿蔔球.....1 杯
菜心球.....1 杯
鹽.....1 大匙
味精.....1/2 小匙
麻油.....1/2 小匙
高湯.....6 杯

做法：

1. 高湯煮滾放入白、紅蘿蔔球、塊、味精，煮 5 分鐘，再放入菜心球，煮熟，淋上麻油即可。
2. 註：請客時，上面可撒干貝絲。

A. 豆瓣鯉魚 (十人份)

材料：

鯉魚.....一條 (約一斤)	②
辣豆瓣醬.....1 1/2 大匙	酒.....1 大匙
	鹽.....1/2 小匙

①	味精.....1/2 小匙
蒜末.....1 1/2 大匙	醬油.....1 大匙
蔥末.....1 1/2 大匙	糖.....1/2 大匙
薑末.....1 1/2 大匙	醋.....1 大匙
	水.....2 杯

做法：

1.起油鍋，放入 6 匙油，油熱後，將鯉魚兩面煎黃取出，餘油將①料炒香，再放入魚及②料，燒煮約十分鐘，並以料勾成薄汁，再灑下 1 大匙蔥末即成。

B. 棒棒雞 (十人份)

材料：

①	②
雞半隻..... (或雞胸 1 個)	薑末..... 1/2 大匙
粉皮.....10 張	蒜末.....1/2 大匙
小黃瓜.....1/2 斤	花椒粉..... 1 小匙
麻油.....1/2 大匙	辣油.....1 大匙
鹽.....1/4 小匙	麻油..... 1 大匙
	醬油.....2 大匙
	醋.....1 大匙
	糖.....2 小匙

	芝麻醬 2 大匙
	鹽 ¼ 小匙

做法：

1. 小黃瓜刨絲，用 1 塊拌醃 10 分鐘，擠乾水分，放在盤底。
2. 粉皮用開水沖洗乾淨，切成 1 公分寬條用料拌勻，放在小黃瓜絲上。
3. 將雞蒸熟或煮熟（約 15 分鐘）取出冷後去骨，將雞肉連片切成寬條放在粉皮上。
4. 用小碗放下芝麻醬，徐徐加入 2 大匙醬油拌勻，再加其餘之料全部調勻，淋在雞肉上即可。

C. 酥炸金花（十人份）

材料：

油豆腐..... (20 個)	①
絞肉..... 6 兩	鹽 ½ 小匙
蝦仁..... 3 兩	醬油 1 小匙
香菇..... 2 個	太白粉 1 大匙
荸薺..... 3 個	蒜油 ½ 小匙
蔥..... 1 根	胡椒粉..... ½ 小匙

做法：

1. 香菇泡軟碎，蝦仁去腸泥，洗淨瀝乾剁碎、李蓉、蔥、切碎。
2. 絞肉、蝦仁、香菇、荸薺、蔥，均放在一起，加入①料拌勻成餡。
3. 油豆腐切半，將白的挖掉，然後翻面（白的朝外），將餡鑲入（鑲緊）。
4. 炒菜鍋放半鍋油、油熱，將鑲好的油豆腐放入炸成金黃色即可。

D. 浙醋排骨（十人份）

材料：

排骨.....1 斤	①
紅蔥頭.....1 粒	酒 1 大匙
猪油.....½大匙	糖 1 大匙
	醋.....1 大匙
	醬油.....2 大匙

做法：

1. 紅蔥頭切碎。
2. 砂鍋加熱，放入 1 匙油，爆香紅蔥頭，放入排骨炒至排骨變白，再放入①料拌勻，用中火煮半小時至汁乾。最後淋入½ 匙猪油，使顏色更亮。

E. 四色素菜（十人份）

材料：

青江菜 (小棵)1 斤	①
玉米筍.....2 罐	高湯.....4 杯
香菇.....1 罐	鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙
蕃茄.....3 個	味精1 小匙
	②
雞油1 大匙	太白粉 2 小匙
	水..... 2 小匙

做法：

1. 青江菜切半，蕃茄去皮，每只對開成 4 塊。
2. 鍋中放入 $\frac{2}{3}$ 的①料燒滾，將青江菜、玉米筍、草菇、蕃茄分別放入川燙。
3. 撈出，取大盤，整齊的排上青江菜、玉米筍，再將蕃茄置於上，草菇放中央。
4. 剩餘的 $\frac{1}{3}$ ①料燒滾，放入②勾成薄汁，淋在四色素菜上，再淋雞油即可。

F. 蛋捲湯 (十人份)

材料：

絞肉.....6 兩	①
胡蘿蔔 $\frac{1}{2}$ 個	鹽.....1 小匙
太白粉.....1 小匙	酒..... $\frac{1}{2}$ 大匙
蛋3 個	太白粉.....1 小匙
	②

菠菜 (或豆苗)3 兩	鹽.....1 小匙
高湯5 碗	味精.....¼ 小匙
	胡椒粉.....½ 小匙

做法：

1. 絞肉加入一個蛋白及①拌至粘稠，做成餡。
2. 剩餘的蛋打散，加入 1 大匙水，1 小匙太白粉調勻，攤成蛋皮。
3. 蛋皮上均勻的塗上肉餡，捲成筒狀，大火蒸熟（約 8 分鐘），取出切成 1 公分厚，移入湯碗內。
4. 胡蘿蔔煮熟切片（亦可切花），放在高湯中一起煮滾，再加入 菠菜（豆苗）並放入②料，即可沖入大湯碗中。

A. 三杯雞（十人份）

材料：

雞半隻.....1 斤	①
香菇.....6 朵	酒¼ 杯
薑片.....2 片	醬油.....¼ 杯
大蒜（拍碎）.....2 粒	麻油.....¼ 杯
	糖.....2 小匙

做法：

1. 雞剁塊，香菇泡軟（大朵則切成兩半）。

2. 鍋熱加油 2 大匙燒熱，放入薑片、大蒜炒香，再入雞塊，用大火爆炒至雞皮呈金黃色，加入香菇及①料，蓋上鍋蓋，中火燒開，改小火悶煮 20 分鐘，翻轉後再悶至雞肉軟，湯汁快收乾時起鍋盛起。（亦可用砂鍋煮至熟透，一同上桌）。

B. 鹽酥蝦（十人份）

材料：

鮮蝦.....1 斤	②
①	薑汁.....½ 大匙
鹽.....2 大匙	酒.....1 大匙
味精.....1 大匙	太白粉.....1 大匙

做法：

1. 蝦剪腳除鬚，並去腸泥，瀝乾水分，加①料拌勻醃 20 分鐘，炸熟撈出，瀝乾油。
2. 炒菜鍋洗淨，加熱至鍋熱，放入炸好的蝦，一面炒，一面灑上②料，炒勻即可。

C. 烟鯧魚（十人份）

材料：

白鯧魚 1 條.....（約 1 斤重）	①
②	酒.....1 大匙
茶葉.....½ 杯	鹽.....2 小匙

糖.....1/2 杯	醬油.....4 大匙
	糖.....1 大匙
	蔥段..... (4 公分長) 4 枚
	薑.....4 片 (拍碎)

做法：

1. 白鯧魚斜切成四段，加①料醃 1 小時。
2. 鐵絲網塗油少許，將魚置上。
3. 烤箱燒至 450 °F，魚放在烤箱上層把②料置烤盤放烤箱下層，大火烤約 25 分鐘，取出用麻油或熟油塗亮魚面。 ※若無烤箱，亦可在舊鍋內放下②料，上面放鐵絲網，將魚擱在網上，蓋好鍋蓋用小火燃燻 25 分鐘即可，再用麻油或熟油塗亮魚表面。

D. 蟹肉豆腐 (十人份)

材料：

海蟹.....1 隻	①
豆腐.....3 塊	水.....2 杯
蔥末.....1 大匙	醬油.....1 大匙
酒.....1 大匙	鹽.....1/2 大匙
麻油.....1 大匙	味精.....1/4 大匙
胡椒粉.....1/4 大匙	②

	太白粉.....1 大匙
	水.....1 大匙

做法：1. 海蟹洗净蒸熟，剥出肉，撕小，蟹黄先洗净剁碎。

2. 豆腐切成 1 公分方块，瀝乾水分。

3. 2 湯匙油燒熱，炒香葱末，淋入酒 1 大匙及①料.再放入豆腐，煮滾放入蟹肉、蟹黃，再用②勾成薄汁，淋上麻油 1 大匙，胡椒粉 ¼大匙。

E. 木須肉 (十人份)

材料：

里肌肉.....4 兩	②
蛋2 個	韭黃.....2 兩
葱、薑末.....各 1 大匙	木耳絲.....1 杯
①	熟筍絲.....1 杯
醬油.....2 大匙	③
水.....1½ 大匙	酒.....1 大匙
太白粉1 大匙	醬油.....1 大匙
	鹽.....½ 大匙
	味精.....¼ 大匙

做法：

1. 里肌肉切細絲加①料醃 10 分鐘，過油顏色變白撈起。
2. 鍋熱加油 3 湯匙燒熱入蔥薑炒香，再將蛋液倒入炒至凝固，隨加入肉絲，②料及③料以大火拌炒約 1 分鐘即可。

F. 羅宋湯 (十人份)

材料：

牛尾 (豬尾)1 條	①
洋蔥.....1/2 個	醬油.....1 大匙
蕃茄.....2 個	酒.....1 大匙
馬鈴薯.....2 個	②
紅蘿蔔.....1 個	鹽.....2 大匙
	味精.....1/4 大匙
	胡椒粉.....1/4 大匙

做法：

1. 牛尾洗淨，用快鍋煮爛。
2. 洋蔥、蕃茄、馬鈴薯、紅蘿蔔切丁。
3. 油 4 湯匙炒洋蔥丁，炒香，加入蕃茄丁，再加①料，炒一下放入高湯 6 杯、馬鈴薯丁、紅蘿蔔丁及牛尾煮爛，再調入②料，即可。

A. 菠蘿蝦仁 (十人份)

材料：

蝦仁.....½斤	②
鳳梨.....1 個	鹽.....1 小匙
紅辣椒.....1 個	太白粉2 小匙
青椒.....1 個	高湯.....½個
①	胡椒粉.....少許
鹽.....½ 小匙	蒜油.....少許
濕太白粉1 大匙	薑末.....1 大匙
蛋白.....½個	蒜末.....1 大匙

做法：

1. 蝦仁去腸泥，洗淨擦乾，用①料拌勻醃 30 分鐘。
2. 鳳梨切半取其肉切小丁，青椒、紅辣椒切小丁。
3. 蝦仁過油取出，鍋內留 2 大匙油，先爆炒薑蒜再放入鳳梨丁、青椒、紅辣椒炒一下，放入②料煮滾後，再放入蝦仁迅速拌勻，再倒入鳳梨肉即可！

B. 紅油雞塊 (十人份)

材料：

雞.....半隻	①
花生.....1 杯	醬油.....2 大匙
蔥花.....2 大匙	糖.....1 大匙
	紅油1 大匙
	醋.....1 小匙

	麻油.....1 大匙 花椒粉.....1 小匙
--	-----------------------------

做法：

1. 雞½隻，蒸熟（30 分鐘），取出去骨，切塊擺盤。
2. ①調味料，調勻加入蔥花拌勻。
3. 雞塊上洒上去皮花生，淋上調味即可。

C. 麻辣黃瓜（十人份）

材料：

小黃瓜1 斤 鹽.....1 大匙 薑.....10 片 紅辣椒.....1 條 花椒粒.....1 小匙 麻油.....½ 杯	① 鎮江醋.....2½ 大匙 糖2 大匙 醬油..... 大匙
---	---

做法：

1. 薑、紅辣椒切絲。
2. 小黃瓜去頭尾，視其大小，對剖成 4 或 6 條，再切成 4 或 5 公分的小段，用 1 大

匙鹽醃 20 分鐘，再用冷水洗淨，擠乾水分 擺盤，上酒薑絲、紅辣椒絲。

3. 麻油燒加入花椒粒略炒一下，再淋在小黃瓜上，並淋上①料醃 6 小時。

D. 冬菇扒豆腐 (十人份)

材料：

三角形油豆腐.....20 塊	①
冬菇.....5 朵 (泡軟)	高湯..... $\frac{3}{4}$ 杯
葱.....10 枝 (3 公分長)	醬油、蠔油.....各 1 大匙
蒜油.....1 小匙	糖、味精.....各 $\frac{1}{4}$ 小匙
	②
	太白粉.....1 小匙
	水.....2 小匙

做法：

1. 冬菇切塊

2. 油 4 大匙燒熱，先將葱段及冬菇炒香，隨加入①料及油豆腐，蓋上鍋蓋用小火燒煮五分鐘，見餘汁剩一半時，以②料勾汁加上 1 小匙蒜油即可。

E. 清蒸海鮮 (十人份)

材料：

白鯧魚.....1 條	②
鹽.....1 小匙	醬油.....½ 小匙
蔥絲.....2 大匙	味精.....¼ 小匙
①	糖.....¼ 小匙
里肌肉絲.....2 大匙	酒.....1 小匙
冬菇絲.....1 大匙	③
薑絲.....1 大匙	胡椒粉.....¼ 小匙
	麻油.....½ 小匙

做法：

- 1.魚加鹽 1 小匙置於蒸盤上，上擺①料再淋上②料用大火蒸 15.分鐘。
2. 倒出蒸汁，魚身上擺上蔥絲，澆 2 大匙燒滾的油，再將蒸汁淋上即可。

F. 連鍋湯 (十人份)

材料：

後腿肉 (厚)½ 斤	蔥花.....1 大匙
白蘿蔔.....1 斤	味精.....少許
花椒.....1 小匙	辣油.....½ 大匙
蔥.....2 支	水.....¾ 杯
薑絲.....2 片	醬油.....2 大匙
辣豆瓣醬.....½大匙	辣豆瓣醬.....½ 大匙

胡椒粉..... $\frac{1}{2}$ 小匙	胡椒粉..... $\frac{1}{2}$ 小匙
---------------------------	---------------------------

做法：

1. 鍋中放入 10 碗水煮滾，放入後腿肉加入 1 小匙花椒、蔥段、薑片煮 20 分鐘至肉熟。
2. 將肉取出，稍涼去皮，豎著切大薄片，白蘿蔔亦切成長 2 寸、寬 1 寸的大薄片，放在煮肉之鍋內約煮 8 分鐘至白蘿蔔透明再放入肉片，用大火煮 3 分鐘，取出蔥、薑，連鍋一起上桌。
3. 用 2 大匙油，炒辣豆瓣醬、蔥花，再加醬油、水，加辣油、胡椒粉做蘸料。

A. 東坡綉球 (10 人份)

材料：

<p>①</p> <p>絞肉.....$\frac{1}{2}$ 斤</p> <p>蝦仁..... 4 兩</p> <p>香菇..... 4 朵</p> <p>②</p> <p>鹽..... 1 小匙</p> <p>糖.....$\frac{1}{2}$ 小匙</p> <p>味精.....$\frac{1}{4}$ 小匙</p>	<p>③</p> <p>高湯..... 1 杯</p> <p>鹽.....$\frac{1}{2}$ 小匙</p> <p>味精.....$\frac{1}{4}$ 小匙</p> <p>麻油.....$\frac{1}{2}$ 小匙</p> <p>胡椒粉.....$\frac{1}{2}$ 小匙</p> <p>④</p> <p>太白粉..... 1 大匙</p>
--	---

胡椒粉..... 1/2 小匙	水.....1 大匙
麻油1 小匙	
水.....2 大匙	酒.....1/2 小匙
太白粉.....1 大匙	菠菜.....1/2 斤
	鹽.....1/2 小匙
蛋.....6 個	

做法：

- 1.蝦仁切碎，冬菇泡軟切碎，與絞肉及②料攪拌成餡，分成 20 個圓形肉丸備用。
- 2.蛋打勻，攤成 3 張蛋皮，切成細絲。
3. 將肉丸滾上蛋絲成球狀，置於抹油之蒸盤，大火蒸約 10 分鐘。
- 4.油 2 大匙燒熱，加酒1/2小匙及③料燒開，以④勾成薄汁，澆在蛋球上即成。
5. 圍邊材料;用 3 大匙油，油熱放入菠菜及小是炒熟，取出圍在蛋球旁邊。

B. 乾燒草蝦 (10 人份)

材料：	③
草蝦.....1 斤	辣豆瓣醬.....1 小匙
①	酒.....1 大匙
蒜末.....1 大匙	番茄醬.....4 大匙

薑末.....1 大匙	鹽.....½ 小匙
蔥花.....1 大匙	糖.....1 大匙
②	水.....2 大匙
太白粉.....1 小匙	
水.....1 大匙	

做法：

1. 草蝦剪腳除鬚，並剪開背部，去腸泥洗淨。
2. 油 5 大匙燒熱，放入草蝦（入鍋時，要將每隻蝦彎曲著放下），炒熟取出。
3. 油 2 大匙燒熱，爆香①料，加③料及草蝦，並以②料勾成薄汁，再淋熟油 1 大匙即可。

C. 涼拌海帶（10 人份）

材料：

海帶絲.....1 斤	②
①	嫩薑絲.....3 大匙
鹽.....1 大匙	紅辣椒絲.....1 大匙
水.....6 杯	鹽.....1 小匙
	味精.....¼ 小匙
	蔥絲.....2 大匙
	蒜油.....1 小匙
	醋.....1 大匙

做法：

1. 海帶絲略切，放入①料中燒開撈出，隨即調入②料拌勻置於菜盤即可。

D. 辣子雞丁 (10 人份)

材料：

雞胸肉 (去骨)1 個 (約 12 兩)	②
蔥段 (半吋長)6 支	醬油.....1 大匙
青椒.....1 個	醋.....1 大匙
紅辣椒.....3 支	糖.....½ 小匙
薑片.....15 片	鹽.....½ 小匙
①	太白粉.....1 大匙
蛋白.....½ 個	蒜油.....½ 小匙
醬油.....1 大匙	胡椒粉.....½ 小匙
太白粉.....1 大匙	

做法：

1. 雞肉用刀輕輕拍鬆，連皮切成半吋四方大小之丁狀，用①料拌醃½小時，過油，至雞丁轉白即取出。
2. 青椒、紅辣椒洗淨去籽後，切成與雞丁同大小。
3. 油 2 大匙燒熱，爆炒蔥、薑、青紅辣椒，再下雞丁及②料，用大火迅速拌炒均勻即可。

E. 豆芽雞絲 (10 人份)

材料：

綠豆芽..... $\frac{1}{2}$ 斤	②
雞胸肉 (去骨) $\frac{1}{2}$ 個	酒.....1 小匙
①	味精..... $\frac{1}{4}$ 大匙
鹽..... $\frac{1}{4}$ 小匙	胡椒粉..... $\frac{1}{4}$ 小匙
酒.....1 小匙	蒜油..... $\frac{1}{4}$ 小匙
蛋白..... $\frac{1}{2}$ 個	水.....1 $\frac{1}{2}$ 小匙
太白粉.....1 小匙	太白粉.....1 小匙
	鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙
	糖..... $\frac{1}{4}$ 小匙

做法：

1. 鍋肉切細絲加①料拌勻醃 20 分鐘，過油撈出。
2. 油 1 大匙燒熱，放入綠豆芽及雞絲略炒，隨加②料炒勻即可。

F. 清蒸粉蚌 (10 人份)

材料：

蚌.....1 斤	①
蝦仁.....2 兩	鹽.....1 小匙
荸薺.....1 兩	酒.....½ 大匙
絞肉.....4 兩	胡椒粉.....¼ 小匙
嫩薑絲.....1 大匙	香菇末.....1 大匙
②	太白粉.....1 小匙
鹽.....½ 小匙	味精.....½ 小匙
味精.....¼ 大匙	蘇油.....½ 小匙
胡椒粉.....⅛ 小匙	洋火腿末.....1 大匙

做法：

1. 蝦仁去腸泥，洗淨拭乾水分，與荸薺均剁碎。
2. 蚌洗淨放入煮滾之清湯（約 5 杯），見蚌殼口微閉時，即熄火候冷，蚌湯留用。
3. 將蚌肉取出與絞肉、蝦絨、荸薺末及①料攪勻做成肉餡，鑲入蚌殼內抹平，用大火蒸熟（約 5 分鐘左右），取出放入湯碗。
4. 將蚌湯燒開，調入②料，倒入湯碗，上面灑上薑絲即可。

A. 糖醋魚捲（10 人份）

材料：

白色魚肉.....1/2斤	①
豆腐皮.....5張	蛋白.....1/2個
③	鹽.....1/2小匙
番茄醬.....2大匙	酒.....1小匙
糖.....3大匙	蘇油.....1小匙
醋.....2大匙	胡椒粉.....1/4小匙
清水.....4大匙	蔥末.....1/2大匙
鹽.....1/2小匙	薑汁.....1/2小匙
太白粉.....2小匙	②
蘇油.....1小匙	蔥末.....1大匙
	薑末.....1小匙
	蒜末.....1大匙

做法：

1. 將魚肉切成 1 公分正方之片狀，以①料拌勻。
2. 將每張豆腐皮平均切成 4 張長方形小張，分別用來包裹上項材料（每張放 1 大匙），包成 1 吋寬、2 吋長之長方形小包（封口用少許調水之麵粉糊黏住）。
3. 炸油燒到八分熟，將全部魚捲用小火炸至金黃色，撈出瀝乾，排列在盤內。
4. 另外燒熱 2 大匙油，爆香②料，再放入③料用大火煮滾，再淋下 1 大匙熱油，撒下蔥屑，馬上熄火，即全部澆到盤中魚捲去。

B. 蒜泥白肉 (10 人份)

材料：

豬後腿肉.....1 斤	②
蒜頭.....3 粒	糖.....1 小匙
①	醋.....1 小匙
酒.....1 大匙	醬油露 (或醬油)2 大匙
蔥段.....3 枝	味精.....1/2 小匙
薑末.....2 片	辣油.....1 大匙

做法：

1. 猪肉洗淨放鍋內，倒入清水（水需滿過肉為宜），加入①料，蓋鍋蓋，煮開後，改用小火再煮 30 分鐘，撈出，豎起，切大薄片，食時，再在開水中燙過，排列在菜盤上。
2. 蒜去皮，打爛成泥，盛小碗內，調入②料攪勻，淋在排好的肉片上即可。

C. 螞蟻上樹 (10 人份)

材料：

絞肉..... 4 兩	鹽.....1/2 小匙
粉絲..... 3 把	味精.....1/4 小匙
	②醬油.....2 大匙

葱末.....2 大匙	糖1 小匙
①薑末.....2 小匙	太白粉.....1 小匙
辣豆瓣醬.....½大匙	高湯.....2 杯

做法：1.粉絲用剪刀略剪，以開水燙軟，撈起備用。

2.油 4 大匙燒熱，將絞肉炒約 2 分鐘，加入料拌炒，並下粉絲，及料，改小火燜煮 8 分鐘即成。

D. 什錦雜燴（10 人份）

材料：

熟筍片.....½杯	酒1 小匙
豌豆夾.....½杯	① 鹽.....¼小匙
紅蘿蔔片.....½杯	蛋白.....½個
香菇.....3 朵	太白粉.....1 小匙
小黃瓜.....1 條	② 鹽.....½小匙
肉片.....4 兩	味精.....¼小匙
蝦米.....2 大匙	

做法：1.所有菜均切片。

2. 蝦米泡軟。

3. 肉片用料醃，過油。

4.起油鍋，油 3 大匙，油熱，放入蝦米炒一下，再放入紅蘿蔔片、豌豆、香菇、小

黃瓜、筍片，炒熟後，加入肉片及料，拌勻即可。

E. 紙包雞 (10 人份)

材料：

雞肉..... 1 斤	① 鹽.....1 小匙
玻璃紙 (12 公分見方) 30 張	糖.....1 小匙
	酒.....2 小匙
	味精.....1/4小匙

做法：

1. 鍋肉切 30 塊拌上料，醃約 20 分鐘。
2. 每張玻璃紙包上一塊雞肉。
3. 油燒五分熟，將包好之纂塊 (封口向下) 放下去，用小火炸，炸至肉變白即成。

F. 冬瓜火腿夾 (10 人份)

材料：	① 鹽.....1/2小匙
瘦火腿 (3 公分 X1 公分)24 片 (約 2 兩)	酒.....1/2小匙
瘦肉..... 3 兩	太白粉.....1 大匙
冬瓜.....1 斤半	
②高湯.....1/4杯	③高湯.....4 杯
鹽.....1/2小匙	鹽.....1/2小匙

味精.....1/4小匙	味精.....1/2小匙
酒.....1/2大匙	胡椒.....1/8小匙
	麻油.....1/2小匙
	嫩薑絲.....1大匙

做法：

1. 冬瓜切片，第一刀不斷，第二刀切斷，共切 24 塊（中間留「縫」，每塊約 6 公分 × 3 公分 × 1 公分）。
2. 瘦肉切片，拌上料，冬菇泡軟，每架切四片。
3. 火腿夾在冬瓜縫裡，取一中型湯碗，將來好火腿之冬瓜，整齊排列湯碗內，上置肉片（預先在高湯內燙熟）、冬菇，並淋上②料，用大火蒸 20 分鐘，取出倒出湯汁（加於③料中），反扣在大湯碗。
4. ③料燒開，倒入大湯碗，上灑嫩薑絲即成。

A. 蠔油鳳翼 (10 人份)

材料：	蠔油.....1大匙
雞翅膀.....10隻	酒.....1/2小匙
葱(3公分長).....6枝	味精.....1/4小匙
薑.....6片	①糖.....1/2小匙
醬油.....1大匙	胡椒粉.....1/4小匙
酒.....1/2大匙	

②太白粉.....1/2大匙	水.....1 杯
水.....1/2大匙	麻油.....1/2大匙

做法：

1. 雞翅膀切成二節，加醬油 1 大匙拌勻，炸成金黃色，撈起。
2. 油 3 大匙燒熱，爆香蔥、薑，再放入炸好之雞翅膀及大匙酒，並調入①料蓋鍋，以中火燜煮 15 分鐘後，以②料勾汁，並淋上蒜油大匙，即可盛盤。

B. 宮保魷魚捲 (10 人份)

材料：

水發魷魚..... 2 條	醬油.....2 大匙
乾紅辣椒..... 8 支	酒.....1 大匙
薑末.....1 小匙	糖.....1 大匙
① 蒜末.....1 小匙	②醋.....1/2大匙
花椒粒.....1 小匙	太白粉.....1/2大匙
	麻油.....1/2大匙
	水.....2 大匙

做法：

1. 魷魚洗淨，對下一層皮，先直剖兩半，然後在內面切以交叉之細粒斜刀花紋，再分割成一吋寬之長條，然後切成一吋半長之長方塊。
2. 乾辣椒用濕布擦淨後，切成半吋長之小段。

- 鍋內放半鍋水，水滾，將魷魚放入川燙，見其捲成筒狀後即撈出，瀝乾水分。
- 3 大匙油燒熱，放乾辣椒段炸至黑褐色，再加入料爆香，淋入料以大火炒至粘稠狀後，倒入魷魚捲迅速拌炒，並淋入 1 大匙熱油，趁熱食之。

C. 北菇扒双蔬 (10 人份)

材料：

小冬菇.....15 朵	油.....1 大匙
蘆筍.....1 罐	醬油.....1 大匙
高湯.....1 杯	①糖.....½小匙
小芥菜.....1 斤	葱.....2 段
油.....1 大匙	薑.....2 片
雞油.....1 大匙	
②高湯.....1 杯	③高湯.....1 杯
鹽.....½小匙	鹽.....½小匙
④太白粉.....½大匙	
水.....1 大匙	

做法：

- 冬菇泡軟，去蒂，加①料蒸 15 分鐘，瀝乾排列在盤中間。
- 蘆筍由罐中取出盛在盆中，加高湯 1 杯，蒸 15 分鐘，瀝乾並排在盤一邊。
- 芥菜去老葉取嫩梗，斜切大片，用開水燙 5 分鐘，撈出過冷水，用 1 大匙油炒過並加入②料，烘煮 5 分鐘，撈出瀝乾，排在盤之另一邊。

4. 在鍋內燒滾③料，並用④勾薄汁，並淋下 1 大匙雞油，再澆在菜上。

D. 軟溜草魚 (10 人份)

材料：

草魚中段.....1 斤 粉絲.....2 網 酒.....1 大匙 油.....4 大匙	③高湯.....6 大匙 醋.....4 大匙 糖.....3 大匙 醬油.....2 大匙 太白粉.....1 大匙 鹽.....1 小匙 味精.....½小匙 胡椒粉.....⅓小匙
①蔥段 (3 公分長)3 支 薑.....2 片 鹽.....1 小匙	
②蒜末.....2 大匙 紅辣椒末.....2 大匙 蝦米末.....2 大匙 蔥末.....2 大匙	

做法：

1. 魚洗淨，剖開成兩大片，每片斜刀切成 7 片。
2. 粉絲泡軟切兩段，以開水燙一下，撈出瀝乾再拌入油 1 大匙，置於大盤中央用以墊底。
3. 在燙過粉絲之開水中放入①料燒滾，再淋入 1 大匙酒，再放入魚片，用中火燙煮 1 分鐘至熟撈出瀝乾，放在粉絲上面。
4. 油 3 大匙燒熱，放入②料爆香，再加入③料煮滾，淋上 1 大匙熱油，迅速澆到魚片上。

E. 魚香肉絲 (10 人份)

材料：

里肌肉.....½斤	③酒.....1 大匙
木耳.....10 朵	醬油.....1 大匙
荸薺.....2 兩	味精.....¼小匙
①醬油.....1 大匙	糖.....2 小匙
油.....1 小匙	麻油.....½小匙
水.....3 大匙	醋.....1 小匙
太白粉.....2 小匙	太白粉.....1 小匙
②辣豆瓣醬.....1 大匙	水.....1½大匙
蔥薑蒜末.....各 1 大匙	

做法：

1. 里肌肉切細絲，拌上①料，過油泡熟撈起。
2. 木耳用溫水泡軟切細絲，荸薺用沸水略煮撈起，漂涼切碎。
3. 油 3 大匙燒熱，將②料炒香，續入木耳、荸薺略炒，隨即入肉絲及③料迅速拌炒均勻即成。

F. 玉米湯 (10 人份)

材料：

①高湯.....6 杯	火腿末.....1 大匙
玉米.....1 罐	②太白粉.....4 大匙

鹽.....2 小匙	水4 大匙
味精.....1 小匙	③蛋白.....2 個 水.....2 大匙
胡椒.....¼小匙	
麻油.....1 小匙	

做法：

1. 將①料燒開後，以②料勾成薄汁，再打散③料由高處慢慢細絲淋入鍋中，並用湯杓攪動，使蛋白成為細碎之花片狀，並淋上熱油 1 大匙，灑上火腿末即可。

註：此湯亦可加入干貝絲、雞茸、蝦仁、蟹肉等。

A. 炸蝦土司 (10 人份)

材料：

蝦仁..... 4 兩	①蛋白.....1 個
肥豬肉..... 2 兩	酒.....1 大匙
土司..... 8 片	鹽.....¼小匙
白芝麻..... 1 杯	胡椒粉.....¼小匙
太白粉.....2 大匙	味精.....¼小匙
	蔥、薑末.....各½大匙

做法：

1. 蝦仁洗淨拭乾，剁碎，肥豬肉亦剁碎。
2. 蝦絨、肥豬肉加入①料，攪拌至粘稠再加入太白粉 2 大匙拌勻。

- 土司用模型壓成圓形或去邊，一片切成四小片。
- 兩片土司中間夾蝦泥，溢出之蝦泥抹在吐司邊緣，再沾上芝麻炸黃即可。

B. 沙茶肉串捲 (10 人份)

材料：

里肌肉.....12 兩	①酒.....1 小匙
葱 (4cm 長)24 枝	醬油.....1½大匙
香菇絲.....24 條	鹽.....1 小匙
筍絲 (煮熟)24 條	味精.....½小匙
胡蘿蔔絲.....24 條	糖.....1½小匙
牙籤24 枝	胡椒.....¼小匙
	麻油.....1 小匙

做法：

- 里肌肉 24 片 (0.3 cm 厚，每片 6cm x 4cm)，調入①料，醃 20 分鐘。
- 里肌肉一片，上面塗少許沙茶醬，然後放上葱段、香菇段、筍段、胡蘿蔔段各 1 枝，用手捲成筒形，用牙籤從中間串上，按此法，全部做好；再將肉串放入 500 °F 烤箱烤 6~7 分鐘。

C. 沙拉 (10 人份)

材料：

小黃瓜.....3 條	洋火腿丁.....½杯~1 杯
-------------	-----------------

紅蘿蔔.....1 條	鹽.....1 小匙
馬鈴薯.....2 個	①沙拉醬.....1 杯
蛋 (煮熟)2 個	糖.....3 大匙

做法：

1. 小黃瓜絲·加 1 小匙鹽拌醃 15 分鐘·擠乾水份。
2. 紅蘿蔔、馬鈴薯 (連皮) 整個煮熟·再去皮切碎。
3. 蛋切小丁。
4. 小黃瓜、紅蘿蔔、馬鈴薯、蛋、洋火腿丁加①料拌勻。

註：可用蕃茄片、生菜等擺盤。

D. 醬爆鴨絲 (10 人份)

材料：

熟鴨 (燒鴨或滷鴨)半隻 (約 1 斤)	①酒.....1 大匙
蒜末2 大匙	醬油.....1½大匙
紅辣椒絲2 大匙	鹽.....½小匙
嫩薑絲.....3 大匙	糖.....1 小匙
筍絲 (1 吋半長)¾ 杯	味精.....¼小匙
胡蘿蔔絲 (1 吋半長)½ 杯	醋.....½大匙
芹菜絲 (1 吋半長)½ 杯	麻油.....1 小匙

做法：

1. 將鴨骨剔除，取全部鴨肉連皮切成 1 吋半長之粗絲。
2. 在炒菜鍋內燒熱 5 大匙油，油熱炒香蒜末及紅辣椒絲，續將鴨絲、薑絲、筍絲及胡蘿蔔絲等落鍋用大火拌炒，再淋下①料調味後，再將芹菜絲加入拌炒數下，馬上熄火。
3. 盛入盤中，可隨同薄餅或春捲皮一碟上桌，以便包裹此菜而食。

E. 豆鼓、辣椒蒸魚 (10 人份)

材料：

魚 (約 1 斤重) 1 條	乾豆鼓.....2 湯匙
①鹽.....½小匙 酒.....1 大匙	③醬油.....1 大匙 鹽.....½小匙
②薑末.....1 大匙 紅辣椒末.....1 大匙 熟火腿末.....1 大匙	蔥粒.....1 大匙 熱油.....2 大匙

做法：

1. 魚洗淨，由腹部從頭至尾全部劃開，使魚成為背部仍相連之一大片，再在魚肉較厚處直切兩刀刀口，用①料醃 10 分鐘。
2. 豆鼓用水洗過，放在碗中，加入②料及③料拌勻。
3. 魚放在長方菜盤上 (魚背向上) ，在面上平均撒下前項混拌之材料放在蒸鍋中，用大火蒸 10 分鐘，取出，撒下蔥粒，並淋下燒滾之熱油 2 大匙，趁熱上桌供食。

F. 清湯雙捲 (10 人份)

材料：

絞肉.....12 兩	①醬油.....1 大匙
豆腐衣.....5 張	油.....1 大匙
高湯6 杯	鹽.....1/2小匙
鹽.....2 小匙	太白粉.....2 小匙
包心菜 (或大白菜)12 張	
熟火腿片 (1 吋長) 或香菇 (8 架)8 片	

做法：

1. 絞肉加入①料拌勻。
2. 取一只中型蒸碗，將熟火腿片一列排在碗的中間。
3. 在開水內泡軟包心菜，再切除每張菜葉中間之老梗部分，使 成為 3 吋寬 4 吋長之大小後，分別包卷肉餡 (1 大匙多) 成 為 2 吋多長之筒狀，光面向下，全部排列在蒸碗中之半邊內。
4. 豆腐衣，每張切三等份，成為相同大小之三角形，分別包捲肉餡 (封口用太白粉汁粘住)，捲成筒狀排在蒸碗中之另半邊。
5. 將蒸碗放在蒸鍋中蒸 30 分鐘，倒扣在大湯碗內。
6. 高湯煮滾加入 2 小匙，再倒入大湯碗內。

A. 芥蘭蝦球 (10 人份)

材料：

草蝦.....1 斤 芥蘭菜.....1½斤 葱 (3 公分長)6 支 薑6 片 鹽.....2 小匙	③鹽.....1 小匙 味精.....½小匙 糖.....½小匙 麻油.....1 小匙 太白粉.....2 小匙 水.....2 大匙
①酒.....½大匙 鹽.....⅓小匙 蛋白.....½個 太白粉.....2 小匙	②酒.....½大匙 鹽.....⅓小匙 糖.....⅓小匙

做法：

1. 草蝦剝蝦仁，且從背部切開，去腸泥，洗淨瀝乾，加①料拌勻醃 20 分鐘，過油撈出。
2. 芥蘭菜取嫩葉切段，放入沸水（水中加鹽 2 小匙）燙煮 1 分鐘，撈出，過冷水瀝乾。
3. 油 3 大匙燒熱，炒芥蘭菜，加②料，用大火炒半分鐘倒出。
4. 油 1 大匙燒熱，爆香葱、薑，再入蝦及芥蘭菜，並淋入酒½大匙及③料炒勻，澆上½大匙熱油即可。

B. 雀巢雞丁 (10 人份)

材料：

雞胸肉.....12 兩	①醬油.....2 大匙
草菇.....10 個	太白粉.....½大匙
青椒丁.....1 杯	酒.....1 大匙
筍丁 (熟)½杯	鹽.....¼大匙
胡蘿蔔丁 (熟)½杯	糖.....½小匙
蔥花.....3 大匙	胡椒粉.....¼小匙
薑末.....1 大匙	麻油.....½小匙

②	③
蛋白.....1 大匙	馬鈴薯..... 10 兩
太白粉.....1 ½ 大匙	太 白 粉..... 1 杯
醬油.....1 大匙	鹽..... ¼ 小匙
	炸油..... 8 杯

做法：

1. 鍋肉切成半吋四方大小之小丁後用②料醃 ½ 小時，再用八分熱炸油，泡熟撈出。
2. 草菇切片。
3. 3 大匙油燒熱，爆香蔥、薑並加入香菇片、青椒丁、筍丁、胡蘿蔔丁同炒，再放入鍋丁，並下料，用大火急炒拌勻，裝入雀巢中。
4. 雀巢的作法：馬鈴薯刨成細絲後，用冷水沖過，瀝乾，加入③料拌勻。一只漏沾油後，內鋪滿洋芋絲，再用另一只漏氣（亦沾油）壓在上面，輕輕放進熱油中炸約 4 分鐘（臨起鍋改用火），炸至金黃色，酥脆，瀝乾油後輕輕取下洋芋，即為雀巢。

C. 廣東泡菜 (10 人份)

材料：	①
嫩薑片..... 10 片	小黃瓜.....½ 斤
紅辣椒..... 1 條	紅蘿蔔..... ½ 條
鹽1 大匙	白蘿蔔..... ½ 條
	②
	糖.....4 大匙
	腊4 大匙

做法：

1. ①料均切成滾刀塊與薑片、紅辣椒 (切段) 加鹽 1 大匙，醃 2~4 小時。
2. 醃好後再以冷開水輕輕沖洗，擠乾水分，加料②拌勻，再醃 16 小時，即可供食。

D. 拌干絲 (10 人份)

材料：	①
干絲..... ½ 斤	鹽.....2 小匙
開水..... 6 杯	味精.....1/2 小匙
胡蘿蔔絲..... 4 杯	油...2 大匙
鹽 1/2 小匙 : :	辣油.....1 大匙
小蘇打粉.....1 小匙	
芹菜段 (1 吋長) 1/2 杯	

做法：

1. 6 杯水燒滾加入小蘇打粉 1 小匙 (或用鹼塊約 1 粒花生米大小) ，隨即入干絲，還煮 2~3 分鐘，見干絲泛白，且變得滑嫩，即可撈出，沖過冷水洗淨，再用冷開水泡過瀝乾，盛在大碗內。
2. 芹菜用沸水略燙 (約 10 秒) 撈出，用冷開水沖涼擠乾，放入碗內。
3. 胡蘿蔔絲用鹽小匙拌醃 10 分鐘擠乾亦放入干絲中拌合，再加入①料拌勻即可。

E. 味噌魚 (10 人份)

材料：	①
新鮮魚肉 (旗魚或土魷魚)2 片 (10 兩)	味噌..... 4 兩 糖 3 兩 醬油.....2 大匙 酒.....5 大匙

做法：

1. ①料拌勻，抹在魚肉兩面醃 24 小時。
2. 洗去味噌，放入 450 °F 烤箱烤 10~15 分鐘即可。

F. 海帶排骨湯 (10 人份)

材料：	①
海帶結..... 1/2 斤，	鹽.....1 1/2 小匙
排骨 1/2 斤	味精..... 1/4 小匙
嫩薑絲.....2 ~3 大匙	胡椒粉..... 1/2 小匙

做法：

1. 排骨用開水燙過，洗淨。
2. 洗淨之排骨加 6 碗水煮 10~15 分鐘，再加入海帶結煮 20 分鐘，加嫩薑絲及 ①料調味即可。

A. 雞絲碗豆 (10 人份)

材料：雞胸肉 (去皮) 10 兩 碗豆 (熟) 4 兩 ① 鹽.....1/4 小匙 蛋白..... 1/2 個 太白粉..... 1/2 大匙	② 鹽.....1/4 小匙 酒.....1/2 大匙 味精.....1/2大匙
---	---

做法：

1. 雞胸肉切成細絲加 ①料拌醃 30 分鐘，過油，雞絲變白，即撈起。
2. 油 2 大匙，燒熱，加入雞絲，碗豆及②料，拌勻即可。

B. 四喜湯 (10 人份)

材料： ① 瘦肉絲..... 48 條	金針..... 48 條 高湯..... 6 杯 ②
---------------------------	----------------------------------

熟筍絲..... 48 條	鹽.....1 小匙
酸菜絲..... 48 條	胡椒粉..... 少許
香菇絲.....48 條	味精.....1/4 小匙

做法：

1. 金針泡軟。
2. ①料之每種材料各取一條，用金針捆起來，如此做成 48 個金針結。
3. 高湯煮滾，將捆好之金針結放入煮熟，加②料即可。

C. 咖哩魚片 (10 人份)

材料：	②
新鮮白色魚肉..... 1 斤	糖1 大匙
青豆 (煮熟)2 大匙	高湯.....5 大匙
雞蛋白... 1 個	酒.....1/2 大匙
洋蔥丁..... 1/2 杯	蕃茄醬.....1 大匙
冬菇丁..... 1/4 杯	太白粉.....1 小匙
太白粉..... 1/2 杯	鹽.....1/2 小匙
咖哩粉.....1 1/2 大匙	麻油.....1/2 小匙

① 太白粉.....1 大匙 鹽.....1/4 小匙	
-----------------------------------	--

做法：

1. 魚去皮除骨，順絲切成 1 吋半長、2 吋寬之長方形薄片。
2. 蛋白先打散，加入①料，調勻成糊狀，再拌入魚片，醃 30 分鐘。
3. 醃好之魚片兩面沾上乾太白粉，放入炸油中，炸黃（大火約 1 分鐘）。
4. 另在鍋中燒熱 2 大匙油，先炒洋蔥丁，再入咖哩粉炒香，繼續放下冬菇丁同炒數下，隨後將②綜合調味料傾入，以大火煮滾（需不停加以攪動），放下青豆即熄火，炸好之魚片拌勻即可。

D. 蕃茄鑲肉 (10 人份)

材料： 蕃茄 (2 吋直徑大) 8 個 豬絞肉.....1/2 斤 蝦仁..... 3 兩 荸薺屑.....1 大匙 ① 酒，醬油.....各 1 大匙 鹽.....1/2 小匙	② 糖2 小匙 醬油.....2 大匙 高湯1/2 杯 ③ 太白粉.....2 小匙
--	---

水.....2 大匙 胡椒粉.....1/4 小匙	水.....1 大匙
------------------------------	------------

做法：

1. 蝦仁碎與絞肉、荸薺屑及①料拌勻。
2. 將蕃茄在水內浸 5 秒後，撈出剝皮，橫切兩半，用小匙挖除籽與瓢，並撒下少許太白粉在裡面塞入肉餡進去，並用手指沾水抹平肉面。
3. 炒菜鍋放入 3 大匙油，油熱，將蕃茄肉面向下滑入鍋內煎黃，取出排列在蒸碗內（肉面向碗底），淋下②料用大火蒸 20 分鐘，蒸好後，將汁先倒去，再倒扣在盤子上，汁用③料勾成薄汁，
4. 再淋在蕃茄上。

E. 沙拉墨魚（10 人份）

材料：

墨魚..... 1 斤

熟筍..... 1 斤

沙拉醬..... 1 杯

紅油汁	椒麻汁	蒜泥汁
醬油..... 2 大匙	醬油..... 2 大匙	醬油膏..... 2 大匙

味精.....1/4 小匙	味精.....1/4 小匙	味精.....1/4 小匙
糖.....1/2 大匙	糖.....1 大匙	糖.....1 小匙
醋.....2 大匙	醋.....1/2 大匙	醋.....1 小匙
葱、薑末.....各1/2 大匙	麻油.....2 大匙	蒜末.....1 小匙
辣油..... 1 大匙	花椒粉.....1/2 小匙	辣油..... 1 大匙
	葱、薑末.....各 1 大匙	

做法:

1. 熟筍切片，或切滾刀塊移在盤上。
2. 墨魚內面切花，再切成 4 公分之薄片，放入熱水川燙(約 4 秒鐘)。見墨魚捲成花捲，撈起，擺在熟筍上，淋上沙拉醬。

註:亦可依口味淋上紅油汁、蒜泥汁、椒麻汁。

F. 蒸烤排骨 (10 人份)

材料：

小排骨..... 1 斤
葱段 (7m 長) 12 條
①
酒1 大匙
醬油.....1 大匙
鹽.....1 小匙
糖.....1 大匙

蕃茄醬.....1 大匙

五香粉..... $\frac{1}{8}$ 小匙

蒜頭 (拍碎) 3 粒

做法：

1. 排骨洗淨拭乾加①料醃 1 小時以上，醃泡時須常翻拌，使其入味。
2. 烤箱，燒至 450F，烤盤加水 1 杯，置於烤箱底層（便於接排骨所滴下之油漬，以免冒煙弄髒烤箱），將排骨放在鐵絲網上，移入烤箱中層，烤約 30 分鐘至熟，表面呈焦紅色取出，按肋骨分切成單條，排列盤內，每間隔插入蔥花。（蔥段綠色部份切花即可）

感謝

以下 1987 屆校友將食譜轉換成電子檔:

林怡君

游苑瑜

陶雅芳

譚韻潔

鍾淑英

陳敏心

吳潔凌

儲明智