

60道

零失誤料理 新手煮婦也不怕

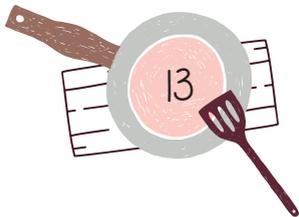
料理新手也能翻身變大廚

簡易・實用・健康・美味

陳瑞珠 | 著 趙振東 | 攝影







桃膠燴白菜

☆ 材料

山東白菜半顆
乾香菇5朵
肉片30克
金針菇20克
桃膠15克

☆ 調味料

紹興酒2茶匙
高湯600c.c.
大紅袍花椒鹽1/2茶匙

☆ 作法

- ① 桃膠泡軟（約需6小時以上）
去雜質、香菇洗淨泡軟、金針菇洗淨切成兩段。
- ② 山東白菜洗淨，切成約5公分大小的方塊備用。
- ③ 肉片以小火炒香+高湯600c.c.
+作法1，蓋鍋以小火煮至桃膠釋出膠質後+作法2，燜煮至山東白菜熟軟，再加入調味料拌均即可。



小祕訣

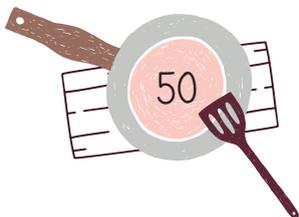
可依喜好加入蝦仁、花枝、魚片等……讓口感更多層次。











情人飯

☆ 材料

飯2碗
蛋2個
青芒果1個
肉鬆10克
白芝麻1茶匙

☆ 調味料

大紅袍花椒鹽1/2茶匙
油2茶匙

☆ 作法

- ① 青芒果洗淨去皮去籽切成絲備用。
- ② 蛋洗淨打散。
- ③ 冷鍋放入油+作法2，以小火炒香+作法1+飯+大紅袍花椒鹽，拌炒至微金黃。
- ④ 盛盤前撒上白芝麻、肉鬆即可。



小祕訣

可再加入切丁的紅、黃甜椒，顏色及口感更豐富。

