



粉蒸肉

★材料：山藥1斤、五花肉1斤、蒸肉粉1包、米酒1茶匙、醬油3湯匙。

★作法：1. 山藥去皮切滾刀小塊拌入少許鹽及胡椒粉備用。2. 五花肉洗淨切小方塊，加醬油、酒及蒸肉粉拌勻、醃漬20分鐘使之入味。3. 將2.料排放在蒸碗內，再將1.料放在蒸碗上，蒸1小時取出扣在大盤上即可上桌。



山藥炒魚板

★材料：山藥半斤、魚板一小塊、蔥1支。

★調味料：鹽1茶匙、味精1/4茶匙、紅蘿蔔1兩、油1湯匙。

★作法：1. 山藥、紅蘿蔔洗淨去皮切片，魚板切片，蔥切段。2. 起油鍋下蔥炒香，入紅蘿蔔、山藥、魚板並滴些水拌炒，最後調味即可。