

## 金杯珠玉

### 材 料 >

蘋果10公克、蝦仁10公克、毛豆10公克、荸薺1粒、紅椒半條、杏鮑菇10公克、蔥、薑、蒜末各少許、萵苣數片

### 調味料 >

鹽、糖、酒、胡椒粉、香油少許、太白粉水1/2茶匙

### 作 法 >

1. 萵苣葉撥開一片片洗淨，以冷開水沖洗入冰開水中泡著備用。
2. 蘋果洗淨，切丁泡鹽水防褐變備用。
3. 蝦仁去腸泥洗淨、吸乾水份以鹽、酒、太白粉醃著，加入少許沙拉油，拌勻使不互沾黏，入中油溫泡熟撈起備用。
4. 毛豆、荸薺、紅椒、杏鮑菇洗淨切大小一致的丁塊入滾水川燙。
5. 油鍋爆香，蔥、薑、蒜末入(4)料，調味料拌勻以太白粉水芡芡入蘋果、蝦仁丁拌勻即可。
6. 以萵苣包入(5)料即可。



## 蠔油格蘭芽

### 材 料 >

格蘭菜嫩芽50公克

### 調味料 >

蠔油1茶匙、蒜末1茶匙、糖、香油、鹽各少許

### 作 法 >

1. 煮開一鍋熱水，加入1茶匙油、1茶匙鹽，加入洗淨的格蘭菜芽燙熟，入冰水中泡涼。
2. 擠去水份的格蘭菜，切段排盤。
3. 蠔油加入1茶匙，蒜末、糖、香油各少許、1湯匙開水拌勻即可作為沾醬。



