



## 菠菜卷

### 材料

金華火腿	2湯匙 (蒸熟後搗成茸)
菠菜	2斤 (去根洗淨)
西式鹹魚(Anchovies)	1罐 (隔油)
鹹蛋黃	2個
蝦米	1湯匙 (蒸熟後搗成茸)
蝦籽	少許
橄欖油	1湯匙
冰水	1大碗 (連冰塊)
鹽	少許
油	少許



### 做法

1. 菠菜放入大滾水中，下鹽及油稍為飛水，撈起後即放入冰水中，再用白揚布把菠菜的水分擠出，留起少量菜莖作裝飾用。
2. 把鹹蛋黃及西式鹹魚放入木盤中，以木杓搗碎，再加入1湯匙火腿茸及橄欖油拌成醬。
3. 將已脫水的菠菜葉加入木盤中拌勻。
4. 再把沾滿醬的菜葉適量地鋪在壽司席上，然後捲起成菠菜卷。
5. 菠菜卷切件成環狀，用菜莖將之繫緊，上碟排好，最後灑上剩餘的火腿茸及蝦籽即成。

### 小貼士

1. 菠菜內的水分要盡量隔出，否則口感不佳。
2. 拌醬汁時必須將材料搗碎，否則菜葉沾不上醬汁。



## 燈籠肉

### 材料

小芋頭	12個
五花腩	1斤
南乳	1片
甜麵豉醬	1湯匙
米酒	1/2湯匙
上湯	1杯
薑片	適量
蔥	適量
蔥段	12條 (裝飾用)

### 調味料

生抽	1/2湯匙
老抽	1湯匙
白糖	2茶匙



### 做法

1. 將所有小芋頭去皮，以小刀從頂部挖一個深洞(勿挖穿底部)，完成後飛水(放大滾水中略煮約3分鐘)，撈起備用。
2. 五花腩分12塊切成長條狀(大小可以藏進小芋頭內為原則)，加入薑、蔥一同飛水後備用。
3. 用1湯匙油將薑片爆香，把五花腩略炒至表面呈金黃色；依序加入南乳、甜麵豉醬、米酒、調味料及1/2杯上湯，煮滾後熄火並將五花腩取出，南乳汁留用。
4. 把已釀入五花腩之小芋頭排放於小瓦煲內，加入南乳汁及餘下的上湯(須剛蓋過芋頭的高度)用大火煮滾後收慢火燉40分鐘，熄火後放入蔥段稍燜一會。
5. 把完成的「燈籠肉」放碟上排好，以蔥段作裝飾及南乳汁伴碟。

### 小貼士

1. 挖芋頭時配戴手套可避免皮膚敏感；另外將芋頭稍為蒸熟有助挖空的程序，但小心勿將外圍弄破。
2. 選用之五花腩愈肥，芋頭的口感便愈香滑。



## 毛毛金瓜

### 材料

南瓜	2斤 (去皮及核)
威化紙	6張 (剪成幼絲)
雞蛋	2隻 (打成蛋漿)
糖	1/3杯



### 做法

1. 南瓜蒸熟後搗成茸，加入糖拌勻後待涼。
2. 將南瓜茸搓成長條狀，放於陰涼處風乾。
3. 把蘸滿蛋漿的南瓜條包上威化紙，放入溫油內炸至威化紙變脆撈起，瀝乾油分，盛起。

### 小貼士

1. 威化紙必須盡量蘸多些，愈多造型便愈好看。
2. 下油鍋時要輕手，避免弄散已蘸好的威化紙。