



欖菜蒸肉餅

橄欖菜是潮汕風味小菜，是取橄欖甘醇之味，芥菜豐腴之葉煎制而成。橄欖菜味美鮮香又爽滑，可拌炒成菜，以炒肉末和四季豆最為常見；也可清蒸成菜，如將橄欖菜與肉餅同蒸，結儀稱清蒸後的欖菜鮮美多汁，肉餅則甘腴嫩滑，是送飯的首選佳餚。

烹製材料（四人份）
材料：
豬絞肉（376 克）、雞

蛋清（1 祇）、蔥（1 根）、姜蓉（1/2 湯匙）、欖仁菜（3 湯匙）

醃料：

鹽（1/3 湯匙）、雞粉（1/2 湯匙）、白糖（1/5 湯匙）、醬油（1/2 湯匙）、料酒（1 湯匙）、生粉（1 湯匙）、香油（1/3 湯匙）、油（1/2 湯匙）

1 洗淨蔥姜，蔥切成蔥花，姜剉成蓉，倒在豬絞肉上。

2 豬絞肉置於碗內，加入 1/3 湯匙

鹽、1/2 湯匙雞粉、1/5 湯匙白糖、1/2 湯匙醬油、1 湯匙料酒、1 湯匙生粉、1/3 湯匙香油、1/2 湯匙油和一隻雞蛋清拌勻，順一個方向打至起膠，醃製 15 分鐘入味。

3 將醃好的豬絞肉置於碟中，拍打均勻壓制四方形的肉餅。

4 舀出 3 湯匙橄欖菜鋪在肉餅上，用筷子均勻地攤平。

5 燒開鍋內的水，放入欖菜肉餅以大火隔水清蒸 15 分鐘，取出切成四份，便可上桌。



蝦仁豆腐蒸蛋

用雞蛋入菜有幾十種做法，尤其蒸蛋菜譜變化更多，蛋液可與多種食材同蒸，成菜含有豐富的蛋白質和鈣、鐵，入口嫩滑美味，還利於消化吸收。

烹製材料（三人份）

材料：

材料：鮮基圍蝦（350 克）、水豆腐（2 盒）、雞蛋（2 祇）、蔥（1 根）

調味料：

鹽（1/3 湯匙）、醬油（2 湯匙）、香油（1/2 湯匙）

1 水豆腐片去外皮放入盤中，切成 1 厘米的厚片；蔥去頭尾洗淨，切成蔥花。

2 剝去基圍蝦的頭和殼，洗淨切成丁狀，均勻地灑在豆腐上。

3 雞蛋打入碗內，加入 1/3 湯匙鹽和 3 蛋殼清水攪打均勻，淋在豆腐和蝦仁上。

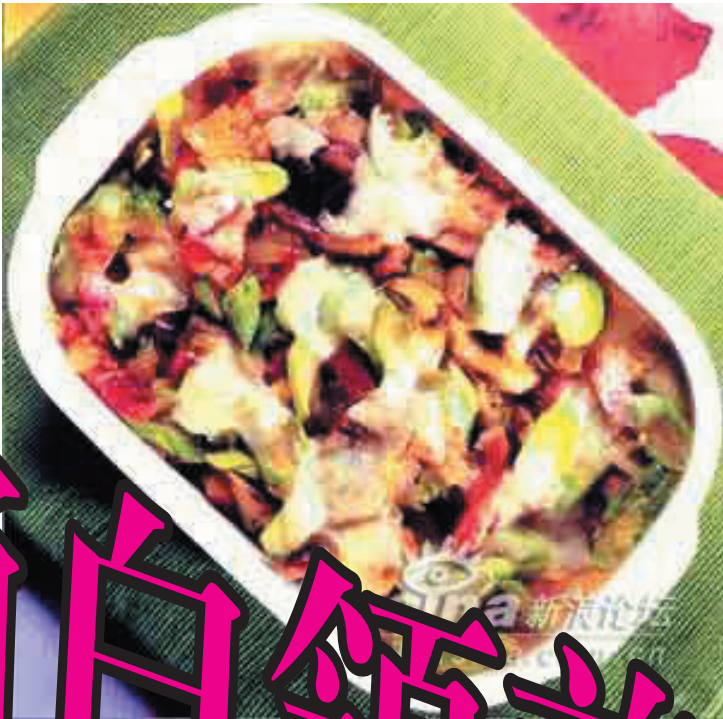
4 燒開鍋內的水，放入豆腐蝦仁以大火隔水清蒸 8 分鐘，取出待用。

5 將 2 湯匙醬油和 1/2 湯匙香油調勻，澆在蒸好的豆腐蝦仁上，灑上蔥花即可。

十分清淡的南瓜蝦皮湯

原料：
南瓜 400 克、蝦皮 20 克、蔥花
調味料：
鹽、雞精
做法：

南瓜去皮去瓤，切成塊，炒鍋加少許油燒熱，放入南瓜翻炒兩下；
加水（喜歡喝葷一些的湯就加高湯）大火煮開，南瓜煮熟時，加鹽，蔥花，蝦皮，雞精。



時尚白領美食 DIY 白汁蝴蝶粉沙律

食味：口味豐富，清閒不油膩，凍食風味更佳。

材料：蝴蝶粉半杯，吞拿魚半罐，粟米粒、甘筍粒、青豆各 2 茶匙。

調味料：白汁沙律醬 4 茶匙，鹽 1/2 茶匙，橄欖油 3 茶匙。

做法：1. 先將水煮滾，加入 2 茶匙鹽及 2 茶匙油，放入蝴蝶粉煮 7 至 8 分鐘，過冷河，瀝干備用。2. 將吞拿魚、粟米粒、甘筍粒、青豆和 1/2 茶匙鹽及 1 茶匙橄欖油撈在一起，加入蝴蝶粉拌勻，放入雪櫃，吃時不用加熱。

冬菇肉絲炒米粉

食味：米粉索入肉汁，冬菇吸豬肉的香甜。

材料：冬菇 3 粒，韭黃（切段 2 兩），肉碎 1/4 杯，快熟米粉 1 包。

調味料：鹽半茶匙，老抽 4 茶匙，油 4 茶匙。

做法：1. 冬菇先浸過夜，瀝干切條。米粉飛水，瀝干。2. 將肉碎、韭黃和冬菇炒至八成熟，盛起備用。3. 將鑊燒熱，

，
加油，倒
入米粉略炒，加
入肉碎等料，放入調味料
炒勻即可。吃時放入微波爐以中
火加熱 4 分鐘即可。

蟹籽紫菜壽司飯

食味：蟹籽不但鮮味，而且口感特別，伴著蛋香和壽司飯，很開胃。

材料：蟹籽 1 盒，紫菜 3 包，蛋 2 祇，壽司米半碗。

調味料：壽司醋 4 茶匙。

做法：1. 壽司米煮熟後，加入壽司醋拌勻，放置 30 分鐘，備用。2. 將蛋發勻，煎熟後切碎；紫菜剪碎備用。3. 將蟹籽撈入其中一半壽司飯內，另一半壽司飯撈入紫菜。4. 將紫菜壽司飯鋪在便當的底部，壓平之後，鋪上蟹籽壽司飯，面頭再鋪上碎蛋即可。

蘑菇煙肉露筍芝士焗飯

食味：芝士溶化後，滲透飯菜之中，軟稔滑溜。

材料：蘑菇 3 粒，煙肉 1 塊，露筍 2 條，洋蔥 1/4 個，卡夫芝士 2 片，白飯 1 碗。

調味料：鹽 1 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙。

做法：1. 將所有材料（除了芝士及白飯）切粒，以洋蔥起鑊後，加入煙肉，煎香後加入蘑菇和露筍炒熟，加入調味料。2. 將白飯放入便當中，面頭放上炒熟的材料。3. 食前鋪上芝士，放入微波爐內以中火熱 3 分鐘至芝士溶入飯內即可。