

迷迭香烤羊排

■材料：

羊肋排6支、百里香葉、迷迭香葉各少許、料理米酒、鹽少許、黑胡椒1匙、蕃茄醬20c. c.、白醋10c. c.、紅辣椒油、糖、太白粉各少許。

■作法：

- 1.羊肋排加百里香葉細末，加米酒、鹽、黑胡椒醃製15分鐘。
- 2.羊肋排放入烤箱設上下火210℃烤20分鐘。
- 3.白醋、紅辣椒油、糖、蕃茄醬混合加迷迭香葉細末加少許水煮，最後太白粉勾芡。
- 4.羊肋排烤好後淋上醬汁。



迷迭香滷肉

■材料：

五花肉1斤、迷迭香葉、醬油、冰糖、蒜頭、白胡椒粉、水各少許、紅辣椒2條、青花椰菜1朵。

■作法：

- 1.五花肉切塊油炸，迷迭香取枝葉約5公分6枝洗淨，紅辣椒切半去籽，再切成菱形，蒜頭剝皮洗淨，青花椰菜去梗切小朵洗淨。
- 2.五花肉加醬油、冰糖、蒜頭、水等淹過肉，用大火煮滾後用中火紅燒，收汁後加迷迭香、紅辣椒、白胡椒粉煮約1-2分鐘即可。
- 3.青花椰菜汆燙後做盤飾。



晶鑽迷迭香



■材料：

晶鑽五花豬肉1條、百里香葉、迷迭香葉各少許、料理米酒、鹽各少許、黑胡椒1匙、蕃茄醬20c. c.、白醋10c. c.、紅辣椒油、糖、太白粉各少許。

■作法：

- 1.晶鑽五花豬肉加百里香葉細末，加米酒、鹽、黑胡椒醃製15分鐘。
- 2.烤箱設上下火210℃烤20分鐘。
- 3.混合白醋、紅辣椒油、糖、蕃茄醬加入少許迷迭香葉細末略煮，最後太白粉水芡作沾醬用。



迷迭醉雞



■材料：

雞1隻、迷迭香枝葉10公分4枝、紹興酒1/2瓶、米酒1/4瓶、枸杞1大匙、鹽少許。

■作法：

- 1.雞整隻清洗好汆燙瀝乾。
- 2.鍋內入水及雞，水需滿過雞身一半以上，先用大火，滾後改用中火煮約10分鐘，將雞翻轉再煮5分鐘，熄火燜10分鐘，將雞抹鹽、米酒，待涼切塊，雞湯備用。
- 3.鍋內放進5杯雞湯和迷迭香枝葉一起煮滾約5分鐘，取濾液，加入枸杞煮開後，再放入紹興酒、鹽。
- 4.將3料汁液倒入2料雞塊碗內，擺進冰箱下層冷藏浸泡1天即可使用。

薄荷茶碗蒸

■材料：

雞蛋1粒、薄荷少許、鹽少許。

■作法：

- 1.薄荷沖水洗淨，瀝乾備用。
- 2.打蛋加1.5倍香草茶水調味，放入茶碗內，去泡沫，俟蒸籠水滾後茶碗放上並蓋上鍋蓋（勿全蓋留空隙），以中火蒸約15分鐘即可。



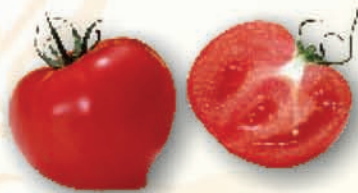
薄荷蕃茄

■材料：

紅、黃小蕃茄20顆、無子蜜餞（無核應子）10粒、薄荷20片。

■作法：

- 1.薄荷洗淨取葉片瀝乾。
- 2.小蕃茄洗淨切半（勿斷），無子蜜餞（無核應子）切小塊，薄荷包住蜜餞後放入切縫內即可。



檸檬香茅養生湯



材料：

關山晶鑽排骨6塊、放山雞骨1付、晶鑽豬肉片100g、火鍋料（貢丸、豆腐、芋頭、白喜菇、鴻喜菇、金針菇、玉米筍、櫻花卷、高麗菜）依個人喜好的增減，再加檸檬香茅少許、鹽少許。

作法：

- 1.排骨、雞骨先汆燙備用。
- 2.水滾加入排骨、雞骨後改中火，煮約30-40分鐘做高湯（湯底），取出雞骨備用。
- 3.高湯加檸檬香茅攪拌煮約5分鐘取出。
- 4.放芋頭待軟熟依序加貢丸、玉米筍、豆腐、白、鴻喜菇、金針菇、高麗菜，調味熄火。



羅勒三杯雞



材料：

後山放山雞半隻、薑片10片、蒜頭10瓣、紅辣椒1條、羅勒少許、麻油、醬油、水、胡椒粉各少許。

作法：

- 1.雞切小塊、蒜頭剝皮、紅辣椒切碎。
- 2.麻油炒香薑片，放蒜頭、雞塊、醬油水，用大火滾後改中火。
- 3.收汁後加胡椒粉、羅勒略炒即可。



羅勒索百頁

■材料：

素百頁2塊、薑片10片、紅、黃彩椒少許、羅勒少許、麻油、醬油、水、胡椒粉各少許。

■作法：

- 1.素百頁切塊，紅、黃彩椒切菱形汆燙備用。
- 2.麻油炒香薑片，放素百頁、醬油、水，以大火滾後改中火。
- 3.收汁後加紅、黃彩椒、胡椒粉、羅勒略炒即可。



羅勒彩椒蝦

■材料：

素蝦仁（蒟蒻）300g、薑片10片、紅、黃彩椒少許、羅勒少許、麻油、醬油、水、胡椒粉各少許。

■作法：

- 1.紅、黃彩椒切菱形，汆燙備用。
- 2.麻油炒香薑片，放素蝦仁、醬油、水，用大火滾後改中火。
- 3.收汁後加紅、黃彩椒、胡椒粉、羅勒略炒即可。

