

# 家庭快餐

李潔芳編著·廣東人民出版社



# 家庭快餐

李潔芳編著

广东人民出版社

原出版者：香港万里书店有限公司

## 家庭快餐

李洁芳 编著

\*

广东人民出版社出版

(原出版者：香港万里书店有限公司)

广东省新华书店发行

广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 130,000字

1985年5月第1版 1985年5月第1次印刷

印数1—203,000册

书号 7111·1575 定价 1.40元

## 目次

### □ 鷄鴨類

|       |    |
|-------|----|
| 雜錦拼盤  | 1  |
| 西芹拌鴨絲 | 1  |
| 荔枝拌鷄絲 | 2  |
| 臘腸蒸滑鷄 | 2  |
| 芝麻鷄片  | 3  |
| 白汁鷄   | 3  |
| 鷄翼羹燕青 | 4  |
| 鮮菇蒸鷄片 | 4  |
| 滷珍肝   | 5  |
| 鹹魚蒸滑鷄 | 6  |
| 蒸香油鷄  | 6  |
| 鷄肉火腿絲 | 7  |
| 菜花鷄片  | 7  |
| 茄瓜炒鷄絲 | 8  |
| 鷄柳扒豆苗 | 9  |
| 白菜炒鷄片 | 9  |
| 青椒炒鷄片 | 10 |
| 薑芽炒鷄片 | 11 |
| 時菜鷄片  | 11 |

|         |    |
|---------|----|
| 蘆筍炒鷄片   | 12 |
| 青豆鷄丁    | 13 |
| 宮保鷄丁    | 13 |
| 茄汁鷄丁    | 14 |
| 西芹鷄柳    | 15 |
| 青豆角炒鷄片  | 15 |
| 珍珠笋鷄柳   | 16 |
| 青豆仁炒鷄絲  | 16 |
| 雙菇蒸滑鷄   | 17 |
| 香菇蒸滑鷄   | 17 |
| 冬菇鷄球    | 18 |
| 香芒鷄柳    | 18 |
| 青椒炒鷄絲   | 19 |
| 白菜遠炒鷄片  | 20 |
| 蠔油滑鷄柳   | 20 |
| 鳳梨鷄柳    | 21 |
| 檸汁鷄塊    | 22 |
| 金針雲耳蒸鷄翼 | 22 |

### □ 魚鮮類

|      |    |
|------|----|
| 白灼鮮蝦 | 23 |
|------|----|

|            |    |              |    |
|------------|----|--------------|----|
| 白灼鮮蠔子····· | 23 | 豉汁蒸鮫魚·····   | 40 |
| 白灼鮮魷·····  | 24 | 鹹檸檬蒸銀鱸·····  | 41 |
| 清蒸鮮蝦·····  | 24 | 酸笋蒸魚頭雲·····  | 41 |
| 豉油蒸生魚····· | 25 | 梅子蒸魚頭·····   | 42 |
| 香菇蒸黃花····· | 25 | 蒸鮫魚乾·····    | 42 |
| 冬菇蒸鯽魚····· | 26 | 西芹魚柳·····    | 43 |
| 清蒸鰻魚·····  | 27 | 煎封銀鱸·····    | 44 |
| 雪菜炒魚片····· | 27 | 黃芽白煮魚青·····  | 44 |
| 冬菇蒸斑尾····· | 28 | 香葱焗黃花·····   | 45 |
| 清蒸鱧沙·····  | 29 | 魚茸炒椰菜·····   | 45 |
| 豉椒蒸烏頭····· | 29 | 蝦米炒雪菜·····   | 46 |
| 清蒸鰱魚·····  | 30 | 白菜心炒蝦仁·····  | 46 |
| 煎鰻魚·····   | 30 | 毛豆蝦仁·····    | 47 |
| 豆瓣鮮魚·····  | 31 | 蝦仁扒豆苗·····   | 48 |
| 酸菜炆黃花····· | 31 | 金菇菜炒鮫魚條····· | 48 |
| 紅燒鮫魚尾····· | 32 | 西芹沙爹蝦·····   | 49 |
| 椰汁魚·····   | 33 | 冬菇蝦仁·····    | 49 |
| 豉椒蒸中蝦····· | 33 | 茄汁明蝦·····    | 50 |
| 白汁銀鱸·····  | 34 | 珠油韭菜炒蜆肉····· | 51 |
| 蘿蔔炒魚鬆····· | 34 | 茄子煮魚·····    | 51 |
| 蟹肉扒芹菜····· | 35 | 芽菜炒鮮魷·····   | 52 |
| 豉椒炒螺片····· | 36 | 醬炒蠔肉·····    | 52 |
| 梅菜蒸大魚····· | 36 | 韭菜炒蠔子·····   | 53 |
| 蒸大肉鹹魚····· | 37 | 青菜炒蠔子·····   | 53 |
| 檸汁蒸鰻魚····· | 37 | 蘿蔔炒蠔子·····   | 54 |
| 銀芽炒魚片····· | 38 | 韭菜炒西施舌·····  | 54 |
| 薑葱焗蟹·····  | 39 | 炒鮮魷花·····    | 55 |
| 蠔油鮮魷·····  | 39 | 豉汁生蠔·····    | 56 |

|              |    |
|--------------|----|
| 豉椒炒鱸片·····   | 56 |
| 蠔油鮑片·····    | 57 |
| 銀芽炒鱸絲·····   | 57 |
| 薑葱炒花蟹·····   | 58 |
| 蟹茸扒豆苗·····   | 59 |
| 酥炸田雞腿·····   | 59 |
| 芥蘭炒田雞·····   | 60 |
| 豉椒田雞腿·····   | 61 |
| 欖角蒸鯪魚·····   | 61 |
| 糖醋鮮魚·····    | 62 |
| 葱油江瑤柱·····   | 62 |
| 涼拌海蜇絲·····   | 63 |
| 酥炸蝦多士·····   | 63 |
| 鳳尾菜蒸鯪魚腩····· | 64 |

# □ 豬牛類

|             |    |
|-------------|----|
| 葱爆裏脊肉·····  | 65 |
| 梅子蒸肉排·····  | 65 |
| 韭菜炒肉絲·····  | 66 |
| 西蘭花炒烟肉····· | 66 |
| 青椒炒肉絲·····  | 67 |
| 酸菜炒豬心·····  | 68 |
| 西芹炒肉末·····  | 68 |
| 芥蘭回鍋肉·····  | 69 |
| 椰菜炒肉片·····  | 69 |
| 葱爆豬肝·····   | 70 |
| 黃瓜炒肉片·····  | 70 |
| 西蘭炒肉片·····  | 71 |
| 椰菜香腸·····   | 72 |

|              |    |
|--------------|----|
| 洋葱炒肝片·····   | 72 |
| 油豆腐炒肉絲·····  | 73 |
| 紅燒豬腿會津白····· | 73 |
| 芹菜炒豬肝·····   | 74 |
| 韭菜炒豬肝·····   | 74 |
| 豆角炒肉絲·····   | 75 |
| 菠菜炒肉絲·····   | 76 |
| 雪菜炒肉絲·····   | 76 |
| 芹菜炒臘肉·····   | 77 |
| 臘肉切菜炒薺菜····· | 77 |
| 薺菜炒肉絲·····   | 78 |
| 臘腸炒薺菜·····   | 79 |
| 蓮藕炒肉片·····   | 79 |
| 菜遠炒香腸·····   | 80 |
| 葱爆肉片·····    | 80 |
| 番茄炒肝片·····   | 81 |
| 鹹菜炒肚絲·····   | 81 |
| 銀芽火腿絲·····   | 82 |
| 毛豆炒火腿·····   | 82 |
| 西蘭炒豬肝·····   | 83 |
| 番茄炒火腿·····   | 83 |
| 五花臘肉炒芥蘭····· | 84 |
| 茭白炒肉絲·····   | 84 |
| 炒辣如肉·····    | 85 |
| 榨菜炒肉絲·····   | 85 |
| 大豆芽菜炒豬肉····· | 86 |
| 子薑炒肉絲·····   | 87 |
| 鹹蛋蒸肉餅·····   | 87 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 銀芽炒肉絲·····   | 88  |
| 紹菜炒臘肉·····   | 88  |
| 臘肉炒菜心·····   | 89  |
| 蒸臘味·····     | 89  |
| 芹菜荷豆炒臘肉····· | 89  |
| 雪菜炒肝片·····   | 90  |
| 炒木須肉·····    | 91  |
| 絲瓜炒肉片·····   | 91  |
| 大豆芽菜炒肉鬆····· | 92  |
| 雪耳針菜蒸牛肉····· | 92  |
| 蒸榨菜牛肉片·····  | 93  |
| 薑芽蒸牛腩·····   | 94  |
| 薑葱炒百葉·····   | 94  |
| 豉椒牛百葉·····   | 95  |
| 梨片炒牛肉·····   | 95  |
| 薑芽牛肉·····    | 96  |
| 牛肉炒青豆·····   | 97  |
| 黃瓜炒牛肉·····   | 97  |
| 葱爆牛肉·····    | 98  |
| 蠔油牛肉·····    | 98  |
| 洋葱牛肉絲·····   | 99  |
| 青葱牛肉·····    | 100 |
| 中式牛扒·····    | 100 |
| 涼瓜炒牛肉·····   | 101 |
| 牛肉炒菠菜·····   | 102 |
| 沙茶牛肉絲·····   | 102 |
| 滑蛋牛肉·····    | 103 |
| 青椒牛肉·····    | 104 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 甘笋牛肉·····   | 104 |
| 茄瓜牛肉·····   | 105 |
| 生菜炒牛肉·····  | 105 |
| 鹹菜炒百葉·····  | 106 |
| 涼瓜炒牛肉·····  | 107 |
| 冬菜蒸牛肉餅····· | 107 |
| 蘿蔔炒牛肉·····  | 108 |

# □ 蛋 類

|              |     |
|--------------|-----|
| 銀魚仔煎蛋·····   | 109 |
| 鮮蛋炒笋絲·····   | 109 |
| 鹹菜煎蛋·····    | 110 |
| 鹹蛋蒸豆腐·····   | 110 |
| 粉絲蝦米蒸蛋·····  | 111 |
| 蒸三蛋·····     | 111 |
| 白菜煎雞蛋·····   | 112 |
| 洋葱叉燒煎蛋·····  | 112 |
| 蠔子肉炒蛋·····   | 113 |
| 瑤柱炒滑蛋·····   | 113 |
| 韭菜炒蛋·····    | 114 |
| 番茄炒蛋·····    | 114 |
| 五柳彩蛋·····    | 115 |
| 糖心皮蛋拌酸薑····· | 115 |
| 滑蛋蒸魚片·····   | 116 |
| 蠔子肉蒸蛋·····   | 116 |
| 銀芽炒滑蛋·····   | 117 |
| 韭黃炒蛋皮·····   | 117 |
| 蟹茸煎蛋·····    | 118 |
| 雞蛋奄列·····    | 118 |

枸杞煎蛋餅..... 119

叉燒炒蛋..... 119

白瓜炒蛋..... 120

## □ 豆腐蔬菜類

炒素絲..... 121

雲腿豆腐..... 121

番茄燒豆腐..... 122

蝦米燒豆腐..... 122

雜錦油豆腐..... 123

油豆腐拌青椒..... 123

茼蒿菜豆腐羹..... 124

油豆腐青蔥羹肉鬆..... 124

..... 124

麻婆豆腐..... 125

炒腐衣..... 126

蒜茸炒豆腐..... 126

八寶辣醬..... 127

紅燒豆腐..... 128

蝦米拌茼蒿菜..... 128

拌茄泥..... 129

涼拌番茄..... 129

拌蘿蔔絲..... 130

拌黃瓜..... 130

辣白菜..... 131

涼拌白菜..... 132

燴西蘭花..... 132

醬爆茄子..... 133

奶油蘆筍..... 133

腐乳蒜茸炒通菜..... 133

醬蘿蔔..... 134

蠔油生菜..... 135

玉蘭會雙菇..... 135

銀芽炒韭菜..... 136

蠔油津白..... 136

上海蠶豆..... 137

生燴豆苗..... 137

炒菠菜..... 137

鷄油炒菜花..... 138

清炒枸杞菜..... 138

鮮菇炒豆苗..... 139

雪菜炒百頁..... 139

紅莧羹豆瓣..... 140

清炒莧菜..... 140

花椒炒椰菜..... 140

煎釀青椒..... 141

蠔油鮮菇..... 142

蝦子笋塊..... 142

## □ 飯麵類

蟹粉炒飯..... 143

番茄肉片飯..... 143

鷄絲炒飯..... 144

拌涼麵..... 144

鮮菇燴伊麵..... 145

肉絲炒麵..... 146

鮮魷珍珠笋炒麵..... 147

榨菜肉絲湯麵..... 147

|             |     |
|-------------|-----|
| 雪菜肉絲湯麵····· | 148 |
| 蠔油冬菇撈麵····· | 149 |
| 叉燒湯麵·····   | 150 |
| 火鴨排骨麵·····  | 150 |

## □ 湯 羹

|              |     |
|--------------|-----|
| 甘笋肉絲湯·····   | 151 |
| 莧菜魚滑湯·····   | 151 |
| 草菇鷄片湯·····   | 152 |
| 鹹菜豆腐魚尾湯····· | 152 |
| 榨菜豆腐魚尾湯····· | 153 |
| 鯽魚豆腐湯·····   | 153 |
| 冬菜鴨肝湯·····   | 154 |
| 黃瓜肉片湯·····   | 154 |
| 海鮮豆腐湯·····   | 155 |
| 苦瓜鯽魚湯·····   | 155 |
| 木須蛋花湯·····   | 156 |
| 薑絲魚頭通菜湯····· | 156 |
| 魚尾冬瓜湯·····   | 157 |
| 菠蘿鷄片湯·····   | 157 |
| 火鴨芥菜湯·····   | 158 |
| 菜遠鷄雜湯·····   | 158 |
| 菠菜蛋花湯·····   | 158 |
| 菜心魚片湯·····   | 159 |
| 木耳肉片湯·····   | 159 |
| 粟米蛋花湯·····   | 160 |
| 芥菜仔清湯·····   | 160 |
| 榨菜肉絲湯·····   | 161 |
| 鮮菇肉片湯·····   | 161 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 雜錦蝦仁羹·····   | 162 |
| 雲腿白菜煲·····   | 162 |
| 時菜鷄雜湯·····   | 163 |
| 干貝豆苗湯·····   | 163 |
| 雪菜黃魚湯·····   | 164 |
| 榨菜豆腐湯·····   | 164 |
| 西洋菜肝肉湯·····  | 165 |
| 茼蒿菜魚滑湯·····  | 165 |
| 雪菜蝦米湯·····   | 165 |
| 白菜肉絲湯·····   | 166 |
| 大芥菜魚丸湯·····  | 166 |
| 生菜鯪魚球湯·····  | 167 |
| 豆角菜肉片湯·····  | 167 |
| 茼蒿菜魚滑湯·····  | 168 |
| 荔枝桂圓湯·····   | 168 |
| 豬肝雪菜湯·····   | 169 |
| 酸辣豆腐湯·····   | 169 |
| 節瓜牛肉湯·····   | 170 |
| 草菇瘦肉絲瓜湯····· | 171 |
| 絲瓜鷄雜湯·····   | 171 |
| 絲瓜滑牛湯·····   | 172 |
| 雪菜蠶豆肉絲湯····· | 172 |
| 黃瓜鷄片湯·····   | 173 |
| 紅衫魚豆腐湯·····  | 173 |
| 芥菜鹹蛋肉片湯····· | 174 |
| 絲瓜豬肝湯·····   | 174 |
| 金寶粟米羹·····   | 175 |
| 三鮮羹·····     | 175 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 時菜蛋花湯·····   | 176 |
| 津白魚滑湯·····   | 176 |
| 番茄肝片湯·····   | 177 |
| 紫菜蝦米湯·····   | 177 |
| 鹹菜鷄塊湯·····   | 178 |
| 牛肉蛋花湯·····   | 178 |
| 西洋菜魚片湯·····  | 179 |
| 白菜豆腐肉丸湯····· | 179 |
| 韭菜肉片湯·····   | 180 |
| 雪菜笋絲湯·····   | 180 |

## 雜錦拼盤

材料：（4人分量）

|             |        |
|-------------|--------|
| 滷鷄翼六隻       | 黃瓜一個   |
| 燒鴨腿(160克)四兩 | 鮮紅番茄二個 |
| 熟火腿六塊       |        |

做法：

- ①把滷鷄翼斬開，排於碟中央，火腿切粗條圍在鷄翼四周，燒鴨腿圍伴火腿邊緣。
- ②黃瓜斜切片，排在碟子周圍，番茄橫切片，依次排在青瓜上供食。

## 西芹拌鴨絲

材料：（4人分量）

|            |                                            |
|------------|--------------------------------------------|
| 滷鴨腿一隻      | ② { 芝麻醬二茶匙<br>芥末醬二茶匙<br>生抽二湯匙<br>砂糖、麻油各半茶匙 |
| 燒鴨腿一隻      |                                            |
| 西芹(320克)八兩 |                                            |
| 細豆芽菜(160克) |                                            |
| 四兩         |                                            |

做法：

- ①鴨腿去骨，分別切成筷子條狀。
- ②西芹撕去老筋，切約二寸長段，再切與鴨絲般粗。
- ③燒滾水加鹽少許，下西芹略煮，撈出置冷開水中，瀝去水分，上碟。
- ④細豆芽菜洗淨，放入③之滾水中滾一滾，撈出用冷開水洗過，同放西芹碟中。

- ⑤將鴨絲放在菜上。②拌勻放小碟中，與鴨絲等拌勻食用。

## 荔枝拌雞絲

材料：（2人分量）

|              |       |
|--------------|-------|
| 鮮雞胸肉(320克)八兩 | 薑汁半茶匙 |
| 鮮荔枝十二個       | 鹽半茶匙  |
| 酒二茶匙         |       |

做法：

- ①把雞胸肉放入碗內，下酒、薑汁、鹽調味，隔水蒸熟。
- ②將蒸熟雞肉撕成粗條，放在碟子中央。荔枝去殼去核，飾於碟邊便成。

## 臘腸蒸滑雞

材料：（6人分量）

|           |       |
|-----------|-------|
| 雞一隻       | 酒一湯匙  |
| 臘腸二條      | 生抽一湯匙 |
| 香菇(40克)一兩 | 麻油半茶匙 |
| 雪耳少許      | 薑三片   |
| 葱白一條（切粒）  |       |

做法：

- ①買割淨雞項，洗淨，斬件放碟中。臘腸斜切片，放在雞塊上。
- ②將香菇、雲耳分別浸軟，洗淨去蒂，與薑片同放在雞塊上，洒下酒，調味拌勻。

- ③把鷄原碟上鍋隔水蒸熟，下生抽、麻油、葱粒即成。

## 芝麻鷄片

材料：（ 4 人分量）

|        |     |          |
|--------|-----|----------|
| 鷄胸肉六兩  | ① { | 酒半湯匙     |
| 鮮鷄蛋一隻  |     | 粟粉半湯匙    |
| 粟粉二湯匙  |     | 鹽、胡椒粉各少許 |
| 白芝麻四湯匙 |     |          |

做法：

- ①鷄肉用刀拍鬆後切供食大薄片，下①拌勻醃片刻，使入味。鷄蛋打散，傾入鷄片中拌勻。
- ②白芝麻放入生粉碗中拌勻。
- ③取醃好鷄片沾滾上②的芝麻生粉後，即投入中溫熱油中炸至金黃色。瀝去油上碟，可伴以鮮檸檬片、番茄片或其他蔬菜同食。

## 白 汁 鷄

材料：（ 4 人分量）

|              |          |
|--------------|----------|
| 淨鷄胸肉(400克)十兩 | 牛油四湯匙    |
| 洋蔥一個         | 麵粉二湯匙    |
| 火腿二塊         | 淡奶一杯     |
| 白菌半罐         | 鹽、胡椒粉各少許 |
| 青豆仁三湯匙       |          |

做法：

- ①鷄肉洗淨，以鹽、胡椒粉各少許薄塗，蒸熟，切

粒。

②洋蔥切粒，用少許油炒至變軟。火腿切粒。青豆用熱湯燙熟。罐裝白菌取出，去水分。

③用平底鍋燒熱黃油，炒溶即徐徐攪入麵粉，煮成糊狀，傾入淡奶，加進②之各料，調好味即成。

### 鷄翼煮蕪青

材料：（4人分量）

鷄翼上部(640克)

一斤

蕪青五個

清湯一杯半

① { 砂糖一茶匙  
鹽三分之二茶匙  
味素少許  
粟米油二湯匙

做法：

①鷄翼上部（接連鷄身的一段）洗淨，放入熱湯中煮十分鐘，撈出去骨備用。

②蕪青去皮洗淨，切成一厘米厚半月形片。

③淨鑊燒熱油兩湯匙，下蕪青大火炒透，加鷄肉及清湯，①傾入調味，蓋好煮至鷄翼、蕪青夠燉可上碟。

### 鮮菇蒸鷄片

材料：（4人分量）

淨鷄肉(320克)八兩

鮮草菇八隻

葱二條

薑四片

鹽半茶匙

生粉一茶匙

- 蠔油半湯匙  
砂糖四分之一茶匙  
② 麻油四分之一茶匙  
紹酒一茶匙  
胡椒粉少許

做法：

- ① 把雞肉切片放大碗內，下鹽、生粉拌勻。將草菇批去泥污洗淨，切開；葱白切寸許長段，與薑片、  
② 料同放雞片內拌勻。
- ② 將①之全部材料放在碟子中，淋下一湯匙熟花生油，然後上鍋隔熱水蒸熟。可在上桌前撒下蔥葉粒供食。

## 滷 珍 肝

材料：（4人分量）

- |            |         |
|------------|---------|
| 雞肝(200克)五兩 | 八角一個    |
| 雞腎(200克)五兩 | 生抽半杯    |
| 蒜一瓣        | 酒二湯匙    |
| 葱白六寸       | ② 砂糖三湯匙 |
| 薑一塊        | 麻油一湯匙   |
|            | 水半杯     |

做法：

- ① 雞肝切去白色筋絡洗淨；雞腎剖開，剝去黃色硬皮，洗淨；同放入熱水中川過。
- ② ② 放鍋內煮滾，放下其餘香料，燒滾，隨放下川過之雞肝蓋好，用旺火燒滾，改用文火燜約半小時即成，取出裝碟供用。也可滷備多些，分餐享用，

既可省却時間。

## 鹹魚蒸滑雞

材料：（ 4 人分量）

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| 光雞（ 400 克 ）半兩  | ② { | 蠔油一湯匙 |
| 大肉鹹魚（ 80 克 ）二兩 |     | 生抽二茶匙 |
| 冬菇四隻           |     | 砂糖半湯匙 |
| 薑五片            |     | 麻油半茶匙 |
| 葱二條            |     | 胡椒粉少許 |
|                |     | 紹酒半湯匙 |
|                |     | 粟粉半湯匙 |

做法：

- ①把雞洗淨，斬開供食小塊。冬菇用熱水浸軟，去蒂切片。葱取白色部分切段。全部放入大碗內，下②料調味拌勻，轉盛於碟中。
- ②買大肉鹹魚（少骨的），切開一件件，排放於雞面上，淋下花生油或熟油兩湯匙。上鑊隔熱水蒸約十分鐘即成，端出供食時撒下切粒之青蔥葉。

## 蒸香油雞

材料：（ 2 人分量）

|       |        |
|-------|--------|
| 雞腿肉二隻 | 清湯一湯匙半 |
| 酒一湯匙  | 花椒粒少許  |
| 鹽一茶匙  | 麻油二茶匙  |

做法：

- ①把雞腿洗淨，起去筋，放入碟中，下酒、鹽、麻

油、清湯，撒下花椒粒，上蒸鍋隔熱水蒸熟。

②食時，取出切片，淋下蒸汁，以芫荽裝飾。

## 鷄肉火腿絲

材料：（4人分量）

|             |            |
|-------------|------------|
| 鷄胸肉(200克)五兩 | 菠菜(320克)八兩 |
| 火腿(200克)五兩  | 酒一湯匙       |
| 鷄蛋白一隻分量     | ① { 砂糖半茶匙  |
| 粟粉一茶匙       | 鹽、胡椒粉各少許   |
| 花生油二湯匙      |            |

做法：

- ①火腿切指甲片狀小塊。鷄肉切絲，用蛋白拌勻，再加粟粉拌過，泡油備用。
- ②菠菜洗淨切段，起油鑊炒菠菜至變色，加小半碗水，下鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙煮熟，取出去水，上碟。
- ③燒紅鑊下兩湯匙油，傾入火腿和鷄肉炒拌，洒下酒，兜勻，才加砂糖、鹽、胡椒粉調味，炒好放在菠菜面上。

## 菜花鷄片

材料：（4人分量）

|             |           |
|-------------|-----------|
| 鷄腿肉(320克)八兩 | ① { 酒半湯匙  |
| 椰菜花(小)一個    | 薑汁半茶匙     |
| 笋肉(120克)三兩  | ② { 鷄蛋白一隻 |
| 荷蘭豆(60克)一兩半 | 粟粉一湯匙     |
| 薑一片         | 蒜頭一粒      |