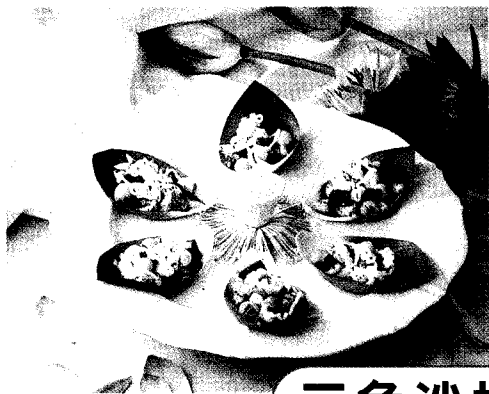


蓮之饗宴(上)

● 蘇寄萍



三色沙拉

一、材料

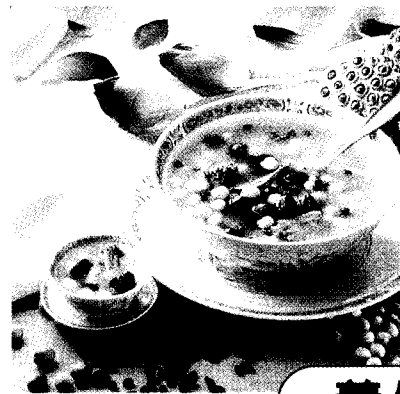
蓮花花瓣 6 片
紅龍果 1 個

蓮子 1 碗
小黃瓜 1 條

火龍果 1 個
沙拉(小) 1 條

二、做法

1. 蓮子煮熟備用。
2. 火龍果、紅龍果、小黃瓜切丁備用。
3. 將備用材料拌勻放入洗淨的蓮花瓣上，淋上沙拉一起食用。



蓮香飯

一、材料

蓮子 2 碗
小排骨 2 條
枸杞、黃耆、紅棗各 2 湯匙

二、做法

1. 排骨先川燙洗淨，加入紅棗、黃耆、枸杞、蓮子、水，大火煮開，轉小火煮 1 小時。
2. 起鍋前加入枸杞、黃耆。



蓮香飯

一、材料

荷葉 1 片
長秈米 1 斤

蓮子 1 碗
香菇、豬肉、蝦仁、鹽、胡椒粉各少許

二、做法

1. 米泡水 2 小時，蒸熟備用。
2. 蓮子煮熟備用。
3. 起鍋前將香菇、豬肉、蝦仁爆香，加入 1、2 調味拌勻。
4. 荷葉包飯入鍋蒸 20 分鐘，取出上桌，翻開荷葉用湯匙舀食。



湯

干
、鹽

棗、蓮子煮熟。
煮開加鹽即可。



玲瓏蝦

一、材料

蓮子 2 碗
蛋白 1 個

未剝殼新鮮草蝦(中大) 1 斤
太白粉、鹽、酒、蔥、薑各少許

二、做法

1. 蓮子煮熟。
2. 蝦子去殼，背部剖開去腸泥、留尾，放入蔥、薑、酒去腥味醃 3 分鐘，擦乾水分。
3. 將蝦加入太白粉、蛋白調勻過油。
4. 起油鍋將蓮子、蝦快炒，加入調味料即可。



涼拌脆藕

一、材料

蓮藕 1 斤
糖 4 湯匙

工研醋 3 湯匙
辣椒、鹽

二、做法

1. 蓮藕去皮，切薄片放入冷開水中。
2. 川燙藕片撈起放入冰開水中，待涼瀝淨水分加少許的鹽入味，再入工研醋、蒜頭切末、辣椒、糖、香油攪拌即可食用。

註：素食者可將蒜末改成嫩薑末。