



一、蕎麥涼麵

材料

蕎麥麵**240**公克
海苔絲

醬汁

柴魚高湯
和風醬油



二、涼拌鮮蔬

材料

蘿美生菜**300**公克
苜蓿芽**50**公克
紅甜椒**1**顆
鳳梨**100**公克
堅果**30**公克

醬汁

油醋醬 (黑醋加橄欖油)



三、涼拌薑絲過貓

材料

過貓**400**公克
嫩薑絲
紅辣椒

調味料

香油
鹽
糖
白胡椒粉



四、梅醬苦瓜鮮蝦

材料

苦瓜**1**條
鮮蝦**300**公克
梅醬



五、涼拌酸辣豬肉

材料

豬肉片**150**公克
洋蔥**1**棵
牛番茄**2**棵
薄荷葉

調味料

醬油
檸檬汁
蒜末
辣椒末
糖



六、檸檬蒸魚

材料

鱸魚**1**尾
薑絲
蔥
紅辣椒
檸檬**2**顆
香菜
魚露



七、冬瓜鮮菇雞湯

材料

雞腿肉**2**隻
冬瓜**300**公克
鮮香菇**100**公克
薑片
鹽



八、鮮奶薏仁紅豆

材料

薏仁**60**公克
紅豆**100**公克
鮮奶**400CC**
糖



九、季節水果拼盤



材料

綠茶包
檸檬**2**顆
糖

十、檸檬綠茶