

幸福邀约·五色菜

系列：“幸福邀约”友谊布道

以下是听众分享的五色菜：



五色寿司蛋糕（陈姊妹提供）

材料：中华沙律（绿）、小黄瓜（绿）、紫菜（黑）、吞拿鱼（红）、胡萝卜（红）、白饭（白）、腌黄萝卜（黄）、鸡蛋（黄）

做法：

1. 按个人喜好，在超市买现成的食材。（烟三文鱼、吞拿鱼、紫菜、中华沙律、腌黄萝卜或八爪鱼）
2. 胡萝卜切片或花，用水烫熟备用。
3. 小黄瓜切丁备用。
4. 用鸡蛋煎厚蛋。
5. 煮珍珠米饭，放凉后，加入寿司醋拌匀。
6. 用蛋糕模具，先在底部放入寿司饭一层，然后放入吞拿鱼，再在上面放一层寿司饭。
7. 在饭面，按个人喜好，将各种食材摆放造型即成。
8. 吃饭时，如蛋糕一样，用刀切开分不同等分放碟子上。



五色墨鱼圈（弯姊妹提供）

材料：芦笋（绿）、紫菜（黑）、胡萝卜（红）、墨鱼（白）、黄椒（黄）

做法：

1. 洗净墨鱼。
2. 胡萝卜、芦笋、黄椒切条。
3. 用紫菜片卷包起三种食材。
4. 将紫菜卷塞进墨肉鱼的肚子中。
5. 热油，中火煎墨鱼至熟。
6. 扫上照烧酱或酱油。
7. 让墨鱼卷稍凉后，切成约1.5厘米厚的圈圈便可上桌。
8. 若喜味浓，可再扫上酱汁。





木耳炒西兰花（左上）、肉酱焗西红柿（右上）、清蒸鲜鱼（左下）、蚝仔煎蛋（右下）（万峰妈妈提供）

材料：西兰花（绿）、木耳（黑）、西红柿（红）、鲜鱼（白）、鸡蛋、奶酪（黄）、肉酱、蚝仔

木耳炒西兰花做法：

1. 木耳泡冷水切小块，西兰花分小朵。
2. 用沸水焯木耳、西兰花，约两分钟后捞起。
3. 热锅下油，放入蒜末、木耳、西兰花翻炒。
4. 加盐或蚝油调味，炒均匀即可。

肉酱焗西红柿做法：

1. 西红柿掏空备用。
2. 将煮好的肉酱放进西红柿，再放上奶酪。
3. 放入已焗炉焗至熟透。

清蒸鲜鱼做法：

1. 鲜鱼洗净去内脏，按喜好可洒少许盐。
2. 按鲜鱼大小，以大火蒸约6-10分钟。
3. 之后铺上切好的青葱丝、姜丝，将热油淋面就完成了。

蚝仔煎蛋做法：

1. 蚝仔用水清洗干净。
2. 加腌料略腌，之后先将蚝仔焗熟。
3. 鸡蛋拂好，加入蚝仔、芫茜及调味拌匀。
4. 热锅下油，下蛋浆以中火煎熟即成。



麻辣鸡丝 (劝慰子提供)

材料：鸡脯肉 (绿)、木耳 (黑)、西红柿 (红)、墨鱼 (白)、胡萝卜 (黄)

做法：

1. 净材料并切条
2. 淋上芝麻酱、酱油、辣椒油。
3. 烧热油浇在上便完成。



五彩西瓜 (8083听众提供)

材料：西瓜皮 (绿、红、白)、黑芝麻 (黑)、胡萝卜丝 (红)

做法：

1. 先把西瓜皮去青皮和红瓤，洗净，切成三厘米长，一厘米宽的长条。
2. 加两勺白糖 (根据西瓜皮的多少，调节白糖的用量)，腌制半个小时。
3. 把西瓜皮和腌下来的水分，一起放入锅中，加黑芝麻，小火翻炒。
4. 至西瓜皮晶莹剔透时，加少许白醋，加入焯过水的胡萝卜丝，翻炒均匀，出锅。



炒剩菜及周打蚬汤（万峰提供）

材料：刚好有吃剩的一条菜（绿）、锅（黑；万峰注：锅，这些罪恶，我们不吃掉；最重要有基督，我们不用背锅）、红萝卜、午餐肉（红）、海鲜菇、罐头周打蚬汤（白）、鸡蛋（黄）

做法：

1. 罐头汤用锅煮热。
2. 其他材料切碎，随便炒一下，下点日式烤肉酱，最后加鸡蛋三只。（万峰自言：样子丑陋，但非常好吃。）

五谷丰登炖大排（得恩提供）

材料：香菜、大葱（绿）、陈年老桂皮（黑）、红辣椒（红）、蒜（白）、玉米、姜（黄）、排骨

做法：

1. 排骨泡凉水10分钟，将排骨中的血水排净。
2. 鲜姜、大葱切丝，玉米收拾干净后切小段。
3. 排骨、桂皮、酱油、蚝油、黄酒、盐、干辣椒段、黑胡椒粒一同翻拌均匀，腌至少半小时。
4. 将腌制好的排骨和汤汁倒入大盘中，如果能吃姜，把姜丝也一同放入。舀2小勺淀粉，与排骨充分拌匀，薄薄一层即可，以锁住肉汁。
5. 将排骨盘放入冷水锅，加入玉米。看排骨块的大小、肉薄厚程度、所选用的猪的老嫩来调整炖煮时间，大概定时25分钟。
6. 出锅后撒上香葱末增色添香，可用红色小米辣圈点缀其中。