

養生之道譯

紅燒糯米鴨

東懷仁

田料：

一隻約四磅。

七安半。

一安半。

一支。

四安士。

半茶匙。

四杯。

三安士。

一付。

三安士。

二茶匙。

四杯。

一隻約四磅。

拌勻，醃漬片刻。

四，將鴨肫肝用生薑汁、醬油、酒

用。

三，將鴨肫肝用生薑汁、醬油、酒

用。

二，鴨肫肝和瘦肉，分別切成小丁

份。

用開水燙過一下，撈起備用，毛薑切塊備

用。

一，鴨洗淨抹擦腹內，掛起風乾水

份。

，先炒鴨肫肝及豬肉丁，再放下紅蘿

卜，

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

五，將伍香粉、白糖、酒、醬

油、薑汁混合後，抹擦鴨肚內部，繩將

糯米炒料灌入，裂口處用針粗線縫好，

再將所剩伍香粉、薑汁料塗抹在鴨之外

皮四週。

六，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

七，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

八，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

九，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十一，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十二，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十三，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十四，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十五，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十六，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十七，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十八，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

十九，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十一，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十二，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十三，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十四，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十五，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十六，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十七，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十八，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

二十九，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十一，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十二，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十三，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十四，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十五，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十六，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十七，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十八，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

三十九，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

四十，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

四十一，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒

，至糯米炒成八分熟時即盛出，若水份

太少，糯米不熟時，可約加熱水，蓋鍋

放至糯米熟即止。

四十二，將鴨肫塊、青豆、糯米、混合拌炒