

## 附件二、創意綠竹筍料理食譜

三鮮筍丁粽	
材料	綠竹筍丁 50g、香菇丁 50g、毛豆仁(燙好)30g、長糯米 100g、泰國長米 60g、紫米 20g、竹綜葉 6 張、去骨雞腿肉 2 片、老薑切末 30g、水 100c. c。
調味料	黑麻油 3 匙、米酒 150c. c、醬油膏 2 匙。
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長糯米、泰國長米及紫米各泡水 4 小時後，用蒸籠布大火蒸 25 分鐘後取出備用。</li> <li>2. 鍋中加黑麻油炒香老薑末，加入米酒、醬油膏、水、雞腿肉、綠竹筍丁及香菇丁，小火滷 15 分鐘後取出切片。</li> <li>3. 將蒸好米飯拌入醬汁均勻入味</li> <li>4. 取粽葉 2 張十字交叉，取拌好的糯米飯鋪上粽葉，加入雞腿肉(含綠竹筍丁與香菇丁)及毛豆仁後捲起用粽繩綁起入蒸籠大火蒸 15 分鐘即可。</li> </ol>

五柳鮮筍魚	
材料	綠竹筍切絲 80g、青椒切絲 60g、紅甜椒絲 60g、洋蔥絲 60g、香菇絲 60g、香菜 5g、鱸魚 1 尾、蒜末 10g。
調味料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鹽巴 1 匙、米酒 2 匙</li> <li>2. 蕃茄醬 5 匙、白糖 2 匙、白醋 1 匙、水 50c. c、太白粉水 3 匙。</li> </ol>
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鱸魚用鹽巴、米酒醃五分鐘，用 160 度油溫炸熟後取出後備用。</li> <li>2. 鍋中加油炒香所有蔬菜絲後取出備用。</li> <li>3. 同鍋加油炒香蒜末後，加入調味料 2 煮成糖醋醬，淋上鱸魚。</li> <li>4. 將炒好的蔬菜鋪上魚後放上海菜即完成。</li> </ol>

辣香筍丁小里肌	
材料	豬小里肌 300g、洋蔥片 80g、蕃茄丁 80g、木耳 40g、燙好綠竹筍 120g、甜豆仁 40g、蒜末 10g、辣椒片 10g
調味料	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辣豆瓣醬 2 匙、米酒 2 匙、糖 1 匙</li> <li>2. 醬油膏 2 匙、紹興酒 2 匙、太白粉 1 匙</li> </ol>
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豬小里肌切片，用調味料 2 拌勻放置 10 分鐘，燙好綠竹筍切塊</li> </ol>

	<p>備用。</p> <p>2. 鍋中加油，放入蒜末、辣椒片及醃好的豬小里肌拌炒。</p> <p>3. 依序加入洋蔥片、蕃茄丁、木耳、甜豆仁、綠竹筍及調味料 A 拌炒。</p> <p>加水 50c.c 蓋上鍋蓋，待冒煙約 2 分鐘後，開蓋拌勻即完成。</p>
--	---