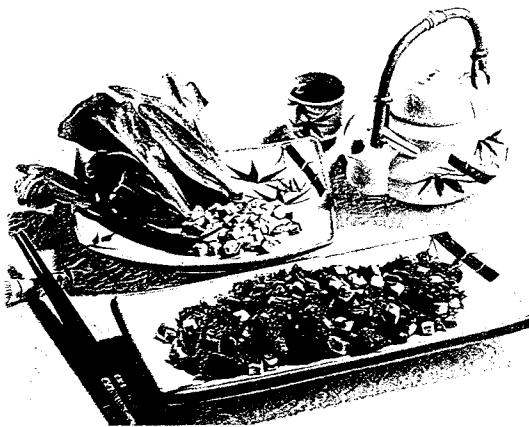




茼蒿拌豆干

材料：(6人份) 茼蒿菜半斤、豆干4塊、紅辣椒1支。(1)料：鹽0.5茶匙、糖0.5茶匙、醋0.5茶匙、香油0.5茶匙、味精少許。

做法：1. 茼蒿菜清洗乾淨，豆干切成小丁，紅辣椒也切成末狀備用。
2. 水半鍋燒開，先在水中加鹽1茶匙，再投入茼蒿川燙一下即可撈出，用水沖涼擠乾水分並切成細末；豆干也在開水中川燙一下撈出，然後一同拌入茼蒿末、(1)料，最後放入紅椒末即成。



茼蒿沙拉

材料：(6人份) 茼蒿1公斤、黑白芝麻及海苔絲、干島或法式沙拉、苜蓿芽。

做法：1. 茼蒿洗淨、瀝乾水分、用手摘成大片加少許黑白芝麻及海苔絲、干島或法式沙拉。
2. 結球茼蒿洗淨、瀝乾水分、用手摘成一片片加少許黑白芝麻及海苔絲、苜蓿芽、干島或法式沙拉，捲成手捲來吃。



桔醬芥菜

材料：(6人份) 大芥菜半斤、桔醬1湯匙、醬油1茶匙。

做法：1. 大芥菜清洗乾淨、片開用滾水(加少許鹽)川燙約2分鐘，撈出即放入冰開水中，待涼撈出擠乾水分切段置盤。
2. 吃時，沾桔醬及醬油料，此是客家人最常用之沾料。

青江香菇

材料：(6人份)

青江菜半斤、香菇絲(三)半斤。(1)料：香油、酒各0.5茶匙、鹽0.5茶匙。(2)料：高湯1杯、太白粉2茶匙。

做法：1. 青江菜清洗乾淨，以滾水川燙(約1分鐘)撈出，趁熱以(1)料拌勻，排於圓盤周圍。
2. 香菇泡軟去蒂，入滾水川燙至熟，撈出擺於盤中心，將(2)料煮開澆於香菇上。

