

桂筍美食

蘇寄萍



桂筍鑲肉

材料：生桂竹筍2根、絞肉4兩、蔥末1湯匙、太白粉1湯匙、水1湯匙

做法：1.生桂竹筍去外殼，切小段。

2.絞肉加入蔥末、少許鹽、太白粉、水充分拌勻攪拌至肉有彈性。

3.將絞肉餡加入桂筍段裡，放入蒸鍋內，大火蒸10分鐘即可。

註：此道菜筍嫩雖有少許苦味，但肉質鮮美，別有一番口味。

桂筍冬菜湯

材料：生桂竹筍2斤、大骨1付、冬菜3湯匙

做法：1.生桂竹筍去外殼，切斜塊，放入冷水煮至滾即立刻漂冷水，再撈起備用。（這樣煮，筍才不會苦）

2.冬菜洗淨。大骨川燙後洗淨血水，再放入深鍋內加入冷水、桂竹筍斜塊，煮30分鐘後再加入冬菜煮10分鐘，調味即可。

註：煮筍不能用開水，會有苦味。



桂筍薑絲

材料：生桂竹筍1斤、薑絲2湯匙

做法：1.桂竹筍去外殼，切絲，放入冷水煮開，即立刻漂冷水，再撈起備用。

2.炒鍋加熱，放2湯匙大豆油，將薑絲炒出香味後加入筍絲拌炒，調為即可。



GPN：2008100106

定價：20元