

熱 量	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	鈉
315 (kcal)	43 (g)	6 (g)	25 (g)	1,085 (mg)

柴把筍湯

6人份



材 料

綠竹筍600g、夾心豬肉150g、
醃瓜25g、福菜10g

調 味 料

客家桔醬少許

小叮嚀

這是一道傳統古早味的客家筍湯，肉條、筍條、醃瓜條之長度寬度要一致，綁好後最好約1-2口大小的長寬，以方便食用。

作 法

1. 竹筍去殼煮熟取1/2，以波浪刀切條狀，其餘切成片狀備用。
2. 醃瓜略洗切條，夾心肉取瘦肉部分切條，福菜洗淨撕成長絲。
3. 將肉條、筍條、醃瓜條用福菜絲綁緊。
4. 鋼鍋內放適量的水煮開，放筍片煮熟取出筍片，放入作法3之半成品煮滾，轉小火煮至入味約20分鐘即可。