



# 出水芙蓉

季軍

活力健康農場

## 材 料

A(蓮子米豆腐)：蒟蒻凍粉40克、在來米200克、蓮子50g、紅蘿蔔200g、鮮奶400cc、水600cc  
B(涼拌三寶)：筍白筍100g、桃園一號黃肉甘藷100g、青椒100g

## 調 味 料

蘋果醋1匙、芝麻醬2匙、香油1匙、檸檬汁1匙

## 做 法

A：蓮子米豆腐作法：

1. 生米洗淨後加水浸泡六小時。
2. 泡軟的米、蓮子加水600cc、紅蘿蔔200g、鮮奶400cc放入調理機，以高速攪打至材料完全打細並用粗網目濾網過濾，取汁液總量1400cc備用。
3. 做法2加入蒟蒻凍粉攪拌均勻倒入鍋中，用小火煮至微微沸騰後，熄火倒入容器內，待降溫後移入冰箱冷藏二小時至凝固，將冷藏好的蓮子米豆腐切成塊狀備用。

B：涼拌三寶作法：

1. 筍白筍、甘藷、青椒切絲備用。
2. 筍白筍絲、甘藷絲、青椒絲川燙15秒迅速冰鎮以保持脆度。
3. 蘋果醋、芝麻醬、香油、檸檬汁調勻成和風醬備用。
4. 筍白筍絲、甘藷絲、青椒絲加入適量和風醬拌勻。
5. 蓮子米豆腐、涼拌三寶排盤裝飾。