

# 牛蒡



## 香絲牛蒡

材料：牛蒡（大）1根、牛肉絲250公克、熟白芝麻 $\frac{1}{2}$ 湯匙、麻油2湯匙。

調味料：①水3杯、醋1湯匙。

②醬油 $\frac{2}{3}$ 湯匙、太白粉 $\frac{2}{3}$ 茶匙、麻油 $1\frac{1}{2}$ 湯匙。

③醬油2湯匙、水4湯匙、糖1湯匙、麻油1湯匙。

做法：1.牛蒡去皮切絲，浸①料防黑，炒前瀝乾水份。

2.牛肉絲加②料拌勻，醃20分鐘。

3.起油鍋，先爆炒牛肉絲，牛肉半熟即盛起，餘油炒牛蒡，並淋下③料燜煮片刻，汁即乾時倒入炒好的牛肉拌炒數下，牛肉全熟即盛起，並撒上白芝麻。

註：1.喜食辣味者可加紅辣椒絲同炒。

2.牛肉可以豬里肌肉（或小里肌）代替。



## 牛蒡雙丸湯

材料：牛蒡（中）1根、貢丸（大）4個、旗魚丸（大）4個、芹菜1根、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙。

做法：1.牛蒡去皮，斜切薄片，放入鍋內加6杯水（或高湯）煮熟。

2.將貢丸及旗魚丸加入湯內同煮片刻並調味。

3.芹菜去葉，洗淨後切小粒。熄火前將芹菜粒放入湯內，熄火後雙丸湯即可上桌。



## 什錦煎蛋

材料：牛蒡（中）半根、蔥2支、芹菜1根、胡蘿蔔15公克、旗魚50公克、木耳1朵、蛋5個。

做法：1.牛蒡去皮切絲，蔥切小粒，芹菜去葉切小粒，胡蘿蔔切細丁，旗魚及木耳切小丁。

2.以1湯匙油炒牛蒡，並加3湯匙水略燜，水乾即盛起。

3.將牛蒡、蔥花、芹菜粒、胡蘿蔔、旗魚、木耳及蛋放入大碗內，加鹽及胡椒粉拌勻，煎熟即成。



### 素香春捲

材料：牛蒡絲80公克、香菇絲50公克、筍絲30公克、高麗菜絲40公克、胡蘿蔔絲10公克、鹽 $\frac{3}{8}$ 茶匙、春捲皮（大）8張、花生粉25公克、糖粉25公克、炸油半鍋。

- 做法：
1. 鍋內放2湯匙油，先爆香菇絲，待香味四溢時，加牛蒡絲同炒片刻，再加高麗菜拌炒數下，並加鹽調味，盛起，冷卻備用。
  2. 將牛蒡絲、香菇絲、高麗菜絲、筍絲及胡蘿蔔絲放於大碗內拌勻。
  3. 春捲皮攤開，②料放中間，加花生粉及糖粉，捲成長條狀，末端連接處抹少許水使黏緊。
  4. 將春捲放入油鍋內炸成金黃色，撈起，趁熱吃。



### 涼拌三絲

材料：牛蒡（中）2根、小黃瓜30公克、胡蘿蔔1條、熟白芝麻1茶匙。

醬汁料：蔥末1湯匙、薑末1茶匙、蒜末1湯匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 茶匙、糖1茶匙、醬油 $\frac{1}{2}$ 茶匙、沙茶醬1湯匙、麻油1湯匙。

- 做法：
1. 牛蒡去皮切絲，燙熟備用。小黃瓜及胡蘿蔔切（刨）絲。
  2. 大碗內放牛蒡、小黃瓜、胡蘿蔔及所有調味料，拌勻後倒在盤子內，撒上白芝麻即可上桌。

註：亦可加熟的豬肉絲（或雞肉絲、牛肉絲）同拌，以添加肉香味。



### 牛蒡排骨湯

材料：牛蒡（中）1根、排骨半斤、鹽1茶匙。

- 做法：
1. 牛蒡去皮，斜切薄片。
  2. 排骨切小塊，用熱開水燙過。
  3. 牛蒡與排骨放入鍋內，加10碗水，煮至排骨熟爛，再加鹽調味即可。