

• 特別報導

香蛹

蛹體，富含油脂和蛋白質，其營養價值約為植物性蛋白質的2倍。尤其，蠶蛹還含有豐富的維他命B₂，含量為酵母的數倍；你敢一試嗎？

香炒鮮蛹

材料：蠶蛹 150 公克、薑絲 ¼ 小碗、蒜頭 8 瓣粒、九層塔 1 小把、蔥花少許。
調味料：塩 ½ 小匙、米酒 2 大匙。

做法：蠶蛹洗淨滴乾後，以 4 大碗大火油五分熱，炸 6 分鐘撈起，剩油倒起。鍋洗淨另放 3 大匙淨油，油熱後以大火先把辣椒、薑絲快炒 2 秒鐘，再放入炸蛹、蔥花、九層塔和調味料拌炒後起鍋即成。



香蛹拌綠筍

毛豆香蛹

材料：毛豆 150 公克、蠶蛹 100 公克、油 2 碗、紅蘿蔔、馬鈴薯適量。

調味料：精塩 ½ 小匙、太白粉 ½ 小匙。

做法：將毛豆去皮膜，紅蘿蔔、馬鈴薯洗淨後切丁，置開水中煮至七分熟。蠶蛹以油 2 碗，中火炸至金黃色撈起備用。把紅蘿蔔、毛豆和馬鈴薯依序置入餘油稍炒後，再將油炸蠶蛹調味料以及少許清水加入，燜煮 2 分鐘即成。

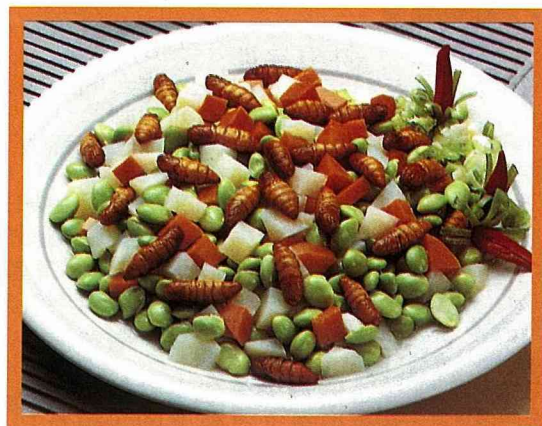


香蛹拌綠筍

材料：綠蘆筍 200 公克、蠶蛹 100 公克。

調味料：沙拉少許。

做法：綠蘆筍去老皮洗淨切段後，以開水燙熟，放涼備用。用開水把蠶蛹燙熟，或用熱油炸至脆酥，若怕腥味，則在燙或炸前以米酒浸 30 分鐘。最後將熟綠蘆筍置盤底，上放蠶蛹，淋上沙拉即成。



毛豆香蛹