

高麗菜

高麗菜是甘藍的別稱，
是每個家庭中常吃的蔬菜，
秋、冬、春三季是它的生產期。
不論涼拌沙拉、炒、煮，
或來盤泡菜皆可口，
尤其在冬天栽培的高麗菜，
價格非常便宜，
消費者不妨多多享用。

八珍菜包

材料：

高麗菜 1 個（約 1 斤重），香菇 4 朵、胡蘿蔔 150 公克、筍 150 公克、豬肉 4 兩。

調味料：

① 鹽 3 茶匙、麻油 2 茶匙、胡椒粉 1 茶匙
② 太白粉 1 湯匙、水 2 湯匙
③ 太白粉 1 湯匙、水 3 湯匙、麻油 1 茶匙、鹽 1 茶匙。

作法：

1. 香菇用熱水泡軟、切碎，筍去殼、洗淨、切細末，放鍋中煮熟後撈起、待涼切碎。
2. 豬肉剝碎、胡蘿蔔削皮、洗淨、切細末，將以上各種細末加①料和勻。
3. 高麗菜挖掉心，整個放在沸水中燙軟，一葉一葉剝下備用。
4. ②之材料調勻，倒入冷鍋中加熱，使變濃稠後，加於拌勻的細末中調勻成餡。
5. 將每一片菜葉攤平，舀 3 湯匙餡於菜葉上，折疊成長條狀捲，放於蒸鍋中蒸 20 分鐘。
6. 以③中之太白粉與水勾欠再以麻油、鹽等調味，淋於高麗菜包上即可供食。



排骨菜乾湯

材料：

豬排骨半斤、高麗菜乾 50 公克。

調味料：

鹽 1 茶匙、胡椒粉、麻油各少許、水 6 碗。

作法：

1. 高麗菜乾洗淨，用溫水泡軟備用。
2. 排骨洗淨放滾水中稍燙一下，取出瀝乾。
3. 取一湯鍋置約 6 碗水與排骨同煮至滾，加高麗菜乾至高麗菜乾軟後以鹽、胡椒粉、麻油等調味。



鮮味香餃

材料：

餃子皮 1 斤、豬絞肉半斤、高麗菜 2 斤。

調味料：

① 鹽 1 湯匙 ② 鹽 2 茶匙、麻油 2 湯匙、胡椒粉 1 茶匙、薑 40 公克。

作法：

1. 高麗菜洗淨切細加①料之鹽去水，薑洗淨切碎。
2. 將 1. 之材料加入絞肉及②料拌勻成餡。
3. 每張皮包入餡煮熟後即可食用。

