

# 竹筍全餐

竹筍是本省重要的蔬菜，由於具有獨特的鮮美清甘風味，嗜食者衆。

同時，竹筍是一種低熱量的粗纖維食物，可促進胃腸蠕動，幫助消化，亦含多種維他命，是現代人最適合的健康食品之一。

鮮筍上市的季节，參考竹筍全餐的做法，希望您全家吃得健康又開心。

## 菜單（10人份）

1. 筍干蹄膀
2. 芙蓉桂筍
3. 歲寒雙寶
4. 雲筍出岫
5. 筍絲肚尖
6. 筍茸鳳凰
7. 魚刺筍煨
8. 醬筍蒸魚
9. 香炒脆筍
10. 三杯筍排

### 筍干蹄膀

**材料：**麻竹筍干絲、蹄膀1斤、排骨1斤，塩、酒、香油各適量。

**做法：**1.麻竹筍干絲泡水還原，蹄膀洗淨瀝乾，入熱油炸酥至呈棕色。

2.炸酥好的蹄膀置鍋中，用醬油、砂糖、甘蔗肉、香料燉爛。

3.麻竹筍干絲洗淨，加排骨以慢火煮2小時，再加入②料，裝盤即可。



### 芙蓉桂筍

**材料：**桂竹筍、瘦肉、香菇、胡蘿蔔。

**做法：**1.桂竹筍切絲，加清水以慢火煮1小時，撈起瀝乾。

2.加入配料同炒。



### 歲寒雙寶

**材料：**冬筍、香菇、雞肉絲、鹽，各適量。

**做法：**1.冬筍去殼，整支（大支剖半）加清水同煮，滾後以慢火煮2小時，撈起待涼後切絲備用。

2.加入香菇（切絲）、雞肉絲拌炒，並放入調味料，燜煮一會即可上盤。



### 筍絲肚片

**材料：**酸筍絲、豬肚、豬骨、調味料。

**做法：**1.豬肚處理洗淨，加清水煮爛，撈起切絲備用。

2.酸筍絲洗淨，泡清水去除酸味，撈起瀝乾，與豬骨用慢火熬煮半小時。

3.拿去豬骨，再放入豬肚絲，用慢火煮半小時，加適量調味料即成。



### 雲筍出岫

**材料：**雲筍、香菇、排骨、調味料。

**做法：**1.雲筍、香菇（先泡水）、排骨洗淨，加清水以慢火同煮1小時，使汁入味。

2.加入調味料拌勻，即可盛盤裝飾。



### 筍茸鳳凰

**材料：**雲筍（經醱酵發酸，且需選大支者）、雞1隻、調味料。

**做法：**1.雲筍洗淨，切成圓形薄片。

2.雞洗淨後，置鍋中，與雲筍片以慢火蒸熟，再加入調味料。



### 魚刺筍煨

**材料：**麻竹筍、魚刺、豆薯、冬菇、包心白菜

**做法：**1.麻竹筍去殼，切成細絲；豆薯去外皮，亦切絲，冬菇與包心白菜，同樣切成細絲。

2.魚刺泡水醱酵，切絲。

3.上述材料一起煮熟，加適量調味料，再與太白粉調水，一同調成煨狀。



### 三杯筍排

**材料：**綠竹筍、排骨、麵粉少許，醋、糖、香油、酒各1匙。

**做法：**1.綠竹筍去殼，加清水同煮殺菁。排骨洗淨，加入清水煮爛備用。

2.上述二項材料混合，加入調味料，置於三杯鍋內，加少量清水，煮15分鐘。

3.麵粉加清水，調成稀糊狀，潑下調拌，等麵糊成咖啡色即可。



### 醬筍蒸魚

**材料：**麻竹醬筍、虱目魚（或泥鰍）。

**做法：**醬筍先加水煮1小時，再加入虱目魚，煮15分鐘，放進調味料即可。



### 香炒脆筍

**材料：**脆筍、瘦肉片、香菇、木耳、胡蘿蔔。

**做法：**1.脆筍切絲，加水煮1小時。

2.香菇（先泡水）、木耳、胡蘿蔔、瘦肉片均切絲。

3.將①、②材料放進鍋中，以熱火同炒15分鐘，就可以盛盤。

