

包心白菜

佛手白菜



佛手白菜

材料：（6人份）

結球白菜 4大片

絞肉 6兩

蔥末 1大匙

薑末 1大匙

①酒1小匙，鹽 $\frac{1}{2}$ 匙，水1大匙，太白粉2茶匙。

②蝦米（泡軟，1 $\frac{1}{2}$ 大匙，高湯 $\frac{1}{2}$ 杯，鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，胡椒少許。

③太白粉 $\frac{1}{2}$ 大匙，水1大匙。

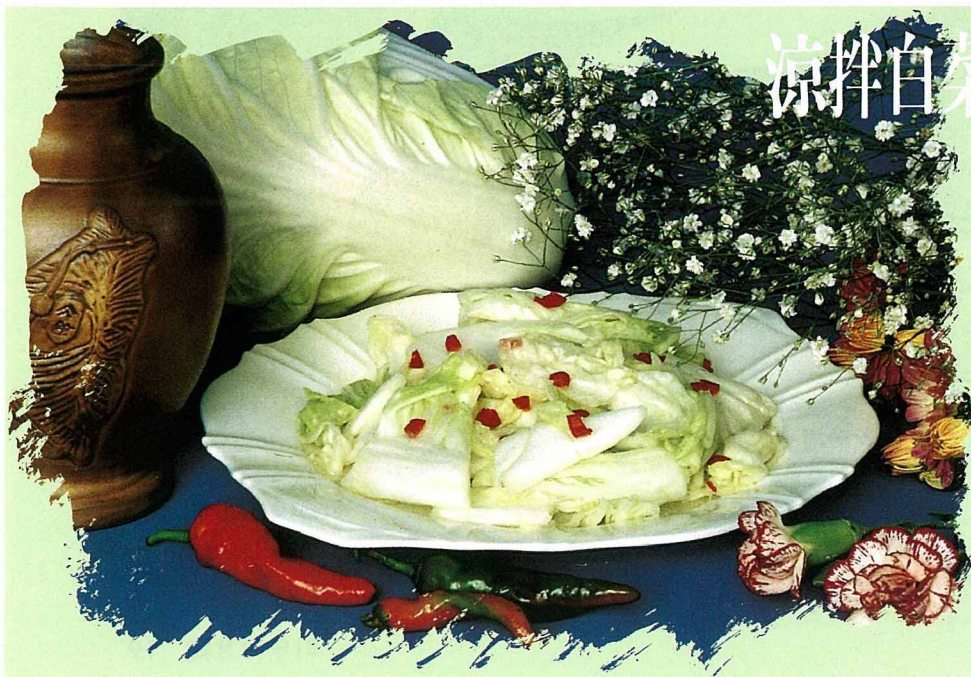
做法

1. 結球白菜入開水內燙軟約1分鐘撈出，瀝乾水份，如莖部太厚則片薄，取長約12公分，每隔1公分切8公分長條之刀痕備用。

2. 絞肉調①料再加太白粉、入蔥、薑末拌勻成餡。

3. 結球白菜鋪平，上灑太白粉，擺進餡2大匙捲成佛手狀，置盤，水開後中火蒸8分鐘取出盛盤，把②料燒開以③料勾芡，淋於白菜上即可。

涼拌白菜



涼拌白菜

材料：（6人份）

結球白菜 1斤

鹽 1 $\frac{1}{2}$ 茶匙

辣椒丁 1茶匙。

①醋（工研醋）1大匙，糖1小匙，麻油 $\frac{1}{2}$ 小匙。

做法

結球白菜洗淨晾乾，切大塊加鹽醃1小時，用手擠乾水份，拌①料醃半個鐘頭後，再灑些紅辣椒丁即可。

奶油白菜

材料：(6人份)

結球白菜 1斤

奶油 4大匙

麵粉 ½杯

①高湯 1½杯、鹽 1½小匙，糖 1小匙，洋火腿末 1大匙。

做法

1. 白菜洗淨切粗塊，在開水內川燙（由莖部先下）至軟撈起。
2. 奶油 4大匙燒溫熱，下麵粉以小火炒香約 2分鐘倒出即為「油麵」。
3. 把①料加白菜煮 4分鐘後，撈出放進容器內，餘汁與油麵攪勻成濃汁加在白菜上，先將烤箱燒熱至 150°C—200°C，放進烤 10分鐘至呈金黃色，換個漂亮的湯碗，上面再撒些洋火腿末即可。



白菜豆腐

白菜豆腐

材料：(6人份)

結球白菜 半斤

豆腐 1大塊

干貝 2個

洋火腿 3片

①高湯 1杯，鹽 1½小匙，胡椒少許。

②太白粉 2小匙，水 1½大匙。

做法

1. 白菜在開水內川燙後，以冷水漂涼切長方塊。豆腐切 10小塊，干貝加水泡軟或蒸軟備用，洋火腿切長方片。
2. 把①料加白菜、豆腐、干貝、洋火腿燒開，改中火燒煮 4分鐘，以②勾芡即成。



本食譜是採用桃園亞蔬 2 號結球白菜為材料，甜脆細嫩的特質，煮炒皆宜；亦可以一般市售包心白菜取代。

製作/桃園區農改場 蘇寄萍