

食譜製作／桃園區農改場 蘇寄萍



翡翠紅蝦

■材料：

青花菜 半斤

斑節蝦 2隻

高湯 1碗

①太白粉1茶匙、水1湯匙

■做法：

1. 青花菜整理、洗淨切小塊備用，加鹽於深鍋內，水滾川燙30秒鐘取出；再川燙蝦20秒鐘取出。

2. 將高湯煮滾，調味加①料，燒開淋於翡翠紅蝦上即可。

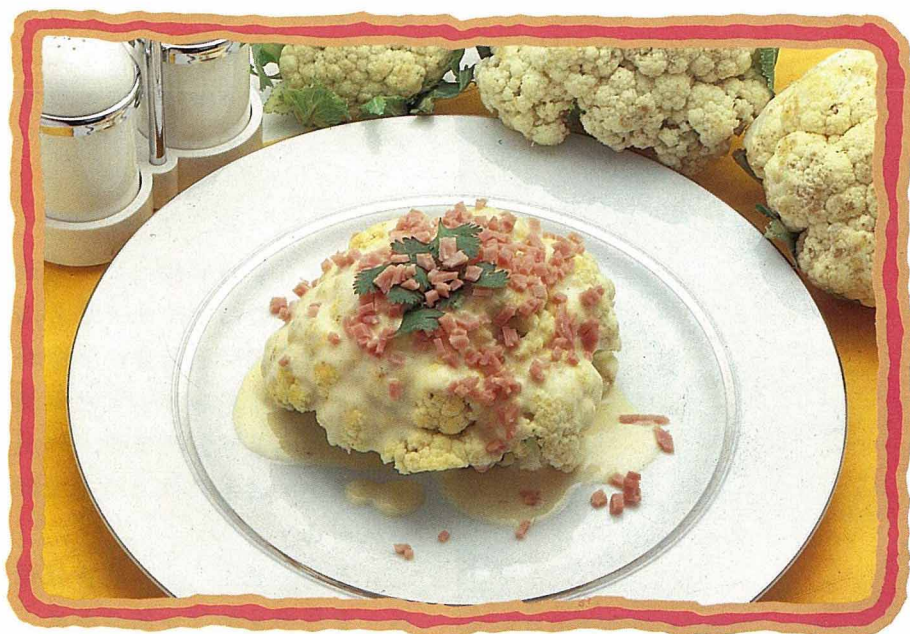
花椰菜與青花苔

每年11月開始，花椰菜(白花菜)和青花苔(青花菜)便陸續上市，

越南部的產品越先出，等到雲林、彰化產品上市時，

已是春末四、五月時節了。選購時，

以蕾球完整且潔淨密合的新鮮菜球為佳。



白花透紅

■材料：

白花菜(小) 半斤

洋火腿屑 1兩

①牛奶3湯匙、鹽1茶匙、糖1茶匙、太白粉1茶匙。

■做法：

1. 白花菜洗淨，滾水川燙2分鐘，撈起盛盤。

2. 將①料調勻煮滾淋在花菜上，撒上洋火腿屑即可。