

沙拉筍・蠔油香菇・ 荷葉糙米飯

沙拉筍／蠔油香菇

【材料】綠竹筍 3 支、沙拉醬 $\frac{1}{2}$ 杯、冬菇 10 朵、醬油 2 大匙、冰糖 $\frac{1}{2}$ 大匙、水 $\frac{1}{2}$ 杯、豆苗半斤。

【作法】

1. 綠竹筍洗淨帶殼放入水中煮 20 分，取出剝除筍殼，待涼削去硬皮切滾刀塊，放盤之一邊。
2. 冬菇泡水切除硬莖，加醬油、冰糖、水，改小火慢煮至汁少，放於盤之另一端。
3. 豆苗掐取嫩莖葉洗淨，起油鍋大火炒豆苗，放於盤中央。



■ 荷葉糙米飯。

荷葉糙米飯

【材料】長糯糙米 3 杯、黃豆 $\frac{1}{2}$ 杯、油蔥酥 3 大匙、香菇 1 兩、筍丁 2 兩、肉絲 3 兩、荷葉 3 張。

【調味料】醬油 2 大匙、糖 1 小匙、鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙、水 $\frac{1}{2}$ 2 杯。

【作法】

1. 長糯糙米與黃豆泡水 1 天（放冰箱冷藏），蒸籠煮水鋪蒸籠布將糙米與黃豆放入，以大火蒸熟。香菇泡水去硬蒂切絲。
2. 荷葉泡水再入滾水中煮軟，取出刷洗乾淨，一切為四。
3. 鍋中放油 2 大匙爆香油蔥酥、肉絲、香菇絲、筍丁加調味料煮滾，拌入煮好的米飯拌勻。
4. 將荷葉平鋪，放上拌好之米飯捲成長捲再放入蒸籠蒸 1 小時。



■ 蠔油香菇沙拉筍。

每份營養素

	熱量 (仟卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣 (公克)	膳食纖維 (公克)
沙拉筍／蠔油香菇	124	2	10	6.5	4.1
荷葉糙米飯	481	19	5	90	1.4

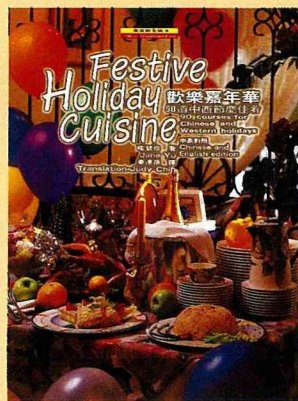
豐年社代售

幼獅文化公司出版品

· 美食新主張系列

歡樂嘉年華	定價 399 元
99 養生集錦	定價 380 元
健康素點子	定價 350 元
家常美食 200 招	定價 350 元
派對餐點 DIY	定價 160 元
簡易餐點 DIY	定價 160 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



· 橫行台灣系列

台灣山林另類遊	定價 200 元
台灣水路另類遊	定價 200 元

每次郵購另附掛號郵資 45 元



郵政劃撥 0005930-0 豐年社

洽詢電話：(02) 362-8148 轉 31