

7 絲瓜脆卷

食譜製作：王美蘭、譚應芝

材 料



絲瓜3條、絲瓜絲200公克、雞胸肉絲200公克、桶筍絲200公克、香菇絲200公克、紅蘿蔔絲200公克、紫山藥絲200公克、素肉絲200公克、銀芽200公克、蛋皮12張、瓢干12條



調 味 料

米酒1茶匙、鹽1茶匙、雞精粉2茶匙、白胡椒粉酌量、太白粉2茶匙、香油1茶匙、醬油2茶匙、糖1茶匙、水 10.CC



做 法

1. 將絲瓜3條去皮及籽再將外皮片成12片，放入滾水中川燙後，撈出瀝乾水分、拌入鹽巴調味，放涼備用。
2. 將瓢干加醬油、糖、水放入鍋中，用小火滷約10分鐘，起鍋放涼，備用。
3. 雞絲加調味料略醃5分鐘後，過油撈起放涼，備用
4. 起油鍋，倒入香菇絲炒香，再加入筍絲、紅蘿蔔絲、素肉絲、絲瓜絲、紫山藥絲、銀芽，再以雞精粉、白胡椒調味後，用太白粉勾芡，淋上香油，放涼備用。
5. 蛋皮攤開，包入(作法3)項、(作法4)項之餡料後，備用。
6. 將(作法1)項之絲瓜片攤開後，包入(作法5)項之蛋卷；在頭尾兩端綁上(作法2)項之瓢干固定，斜切擺盤上桌即可。

