



6 福袋茼蒿絲瓜

食譜製作：王美蘭、譚應芝

材 料



稻禾豆皮（四角型） 6片、茼蒿絲 60公克、絲瓜1條、海苔香鬆（蝦味） 45公克、紫色山藥60公克、紅蘿蔔60公克

調 味 料



柴魚醬油50.CC、綠色芥末5公克、糖1茶匙、鹽1茶匙、水10.CC

做 法



1. 將稻禾豆皮，加入柴魚醬油30.CC、砂糖、鹽、水10.CC，放入鍋中，用小火滷約10分鐘，起鍋放涼，備用。
2. 將茼蒿絲放入，滾水中川燙約1分鐘後，撈出瀝乾水分，放涼備用。
3. 將絲瓜去皮、去籽，再將外皮片出切成細長條，過油瀝乾，拌入鹽調味，放涼備用。
4. 將紫山藥切成細薄片，壓出花樣，放入滾水中川燙後，撈出瀝乾水分拌入鹽巴調味，放涼備用。
5. 將紅蘿蔔切成細長條（寬0.5公分長約3公分），放入滾水中川燙後，撈出瀝乾水分，拌鹽調味，放涼備用。
6. 將（作法2）項的茼蒿絲與柴魚醬油20.CC、綠色芥末拌勻後，填入（作法1）稻禾豆皮內。
7. 在（作法6）項的稻禾豆皮口放上絲瓜絲、紫山藥片、紅蘿蔔條後、在福袋上灑上蝦味海苔香鬆後，即可擺盤上桌。