

材料

五花肉600公克、高麗菜1/4粒、冬瓜600公克、苦瓜1條、
蔥2支、蒜頭10瓣、香菜1棵

調味料

冰糖30公克、八角3粒、醬油2又1/2湯匙、酒2湯匙、香蔥
油2湯匙、大骨高湯5杯

做法

1. 五花肉去皮、切塊後川燙去腥及血水，冬瓜去皮切成三塊，苦瓜去籽及頭尾切半備用，蔥切成蔥段，蒜頭拍碎。
2. 起油鍋爆香蒜頭，加蔥及肉塊同炒至肉變色，加入醬油、冰糖、八角、米酒，以小火燜煮45分鐘後先將肉塊盛盤，將鍋中的滷汁加入高湯燒開，放入處理好的冬瓜、苦瓜及高麗菜，小火燜煮1小時即可切塊排盤，淋上香蔥油及撒上香菜即可。



提供單位：美濃鎮農會
電話：(07)6813309
食譜製作：李美雲
地方主要農特產：美濃米、酸高麗菜、木瓜
家政班員之拿手餐點：紅板、客家粽、豬籠板、芋板

大

豐收

