

提供單位：高雄市農會

製作人：謝黃錦秀、陳貴蘭、薛施美

亞軍

唐朝一品素

材 料：

冬瓜600公克
金針菇150公克
筍筍150公克、薑絲少許

調味料：

素香醬適量
太白粉適量
素爆油2湯匙、冰糖少許



做 法：

1. 冬瓜去皮，從中橫切成二片，筍筍燙水瀝乾。
2. 金針菇、素香醬、太白粉拌勻成餡料。
3. 二片冬瓜中間夾餡，用竹籤固定，周邊抹上太白粉入油鍋炸至金黃色。
4. 將炸好的冬瓜及筍筍入容器加入調味料後，入蒸鍋蒸2小時即成。
(快鍋20分鐘)

心花朵朵開

材 料：

白山藥600公克
紫山藥300公克
鴻喜菇100公克
洋菇100公克
小紅蕃茄6粒
綠花椰80公克、菇頭6粒

調味料：

素高湯1碗、鹽少許



做 法：

1. 用壓花模將白山藥壓出中空花型，紫山藥壓出花心，把紫山藥花心鑲入白山藥中，再入蒸鍋蒸熟。
2. 把剩餘材料全部川燙備用。
3. 高湯加鴻喜菇、洋菇、菇頭先煮，再入蒸熟山藥、綠花椰、小紅蕃茄調味即可。