

冠軍



提供單位：仁武鄉農會 製作人：陳水美、張麗群、劉秀霞

## 鮮蝦蒸玉筍



**材 料：**竹筍200公克、草蝦200公克、雞腿肉1支、香菇5朵、紅蘿蔔半條、花椰菜300公克、蕃茄1個、蛋1個、高湯2杯

**調味料：**鹽1/2茶匙、味精1/4茶匙、太白粉1/2茶匙、香油1茶匙

- 做 法：**
1. 將竹筍煮熟後，取前半部切成長方形備用，紅蘿蔔亦同備用，香菇切薄片，雞胸肉剝細拌成泥拌入調味料。
  2. 草蝦洗淨，煮熟剝殼留尾巴備用。
  3. 把切好的筍片中間撒上少許太白粉，再把紅蘿蔔、雞胸肉釀上，中火蒸十分鐘，再舖上草蝦。
  4. 花椰菜洗淨川燙，放入盤中，再置上蕃茄，把蒸好的筍夾圍邊，用高湯、太白粉、香油勾芡淋上即可。