

做法：

1. 香蕉切約2公分寬小圓餅狀，去皮，放於滷汁內。(圖3-1)
2. 滷汁煮開，將香蕉煮熟。(圖3-2)
3. 熄火，待冷卻後放入冰箱(冷藏層)，隔夜取出，置於常溫下退涼。(圖3-3)
4. 將香蕉取出，瀝乾，放入已預熱的烤箱烤約5分鐘。(圖3-4)
5. 烤好後取出，冷卻後即成。(圖3-5)



3-1



3-2



3-3



3-4



3-5

食用時宜用雙手扒開，再放入口中。外觀及口感皆似栗子，可當零嘴，作為米食、麵食及烘焙食品的內餡風味甚佳。