

財源廣進達三江 瑤柱扒時蔬

吃在地 食當季

食在健康好年冬

製作材料 6-8人份 每人41大卡 總計246大卡

長年菜(大芥菜)500公克
玉米筍30公克 洋菇30公克
鮮香菇50公克 紅蘿蔔50公克
瑤柱20公克 米酒5公克
高湯50公克 鹽5公克
糖2公克 白蘿蔔50公克
太白粉5公克 水50公克

作法

【刀工/前處理】

- 1.長年菜、洋菇切對半後燙水備用。
- 2.玉米筍汆燙備用。
- 3.香菇去蒂泡水備用。
- 4.紅蘿蔔與白蘿蔔隨意造型刻花燙水備用。
- 5.瑤柱加入200cc的水蒸1小時後待涼後剝絲備用。

【調理作法】

- 1.將前處理過後的材料放入盤內擺放整齊美觀後入蒸籠內回蒸加熱約五分鐘取出待淋汁。
- 2.起鍋加入調味料調味後再加入剝絲好的瑤柱後加入太白粉水勾芡淋在排好的蔬菜即可。



招財元寶滾滾來 筍乾蹄膀

吃在地 食當季

食在健康好年冬

製作材料 6-8人份 每人406大卡 總計2436大卡

蹄膀500公克 筍乾150公克
薑片30公克 蒜仁20公克
乾蔥25公克 蔥30公克
辣椒15公克 醬油160公克
紹興酒50公克 冰糖65公克
水1250公克 滷包1個
油脂20公克

作法

【調理作法】

- 1.筍乾用流動的清水浸泡約一小時去除酸味後將筍干汆燙備用。
- 2.生蹄膀先用深色醬油抹上後起油鍋約180度後油炸至表面呈咖啡色。
- 3.將薑、蒜仁、乾蔥、蔥、辣椒油炸瀝油，起鍋將炸好的材料加入並將所有調味：紹興酒、醬油及冰糖後，再加入水及滷包滾煮。
- 4.加入炸好的蹄膀、筍乾小火燉1.5小時即可。



年年有餘食糧存 松鼠鱸魚

2013

吃在地 食當季 健康年菜菜譜

食在健康好年冬

製作材料 6-8人份 每人231大卡 總計1386大卡

鱸魚600公克 青椒10公克
洋蔥10公克 紅椒10公克
糖20公克 白醋20公克
番茄醬20公克 鹽3公克
油脂50公克 綜合堅果15公克

作法

【刀工/前處理】

- 1.青椒、紅椒、洗淨後去籽，切成小菱形備用，洋蔥去皮後切塊備用。
- 2.將鱸魚留住頭尾再去鱗、內臟，畫刀取出魚身不切斷留魚尾，並在魚身內做交錯改刀並醃製十五分鐘後備用。

【調理作法】

- 1.將處理好的魚包含頭部沾麵粉後起油鍋加熱至160度炸至金黃後擺盤備用。
- 2.熱鍋將青椒、洋蔥、紅椒爆香後加入番茄醬、糖、白醋調味後再用太白粉水勾芡後並回淋魚身上。
- 3.盛盤後撒上綜合堅果即可。

