

## 附件二、創意綠竹筍料理食譜

鮮筍炒蝦鬆	
材料	綠竹筍 2 支、蝦仁切碎 200g、洋地瓜切粒 100g、香菇切粒 50g、紅甜椒切粒 50g、芹菜切末 30g、蒜末 1 大匙。
調味料	鹽 1/2 小匙、白胡椒粉 1/4 小匙。
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 綠竹筍放入電鍋內鍋，加水滿，外鍋加 1 杯半的水蓋上鍋蓋跳起後即可取出。</li> <li>2. 熟綠竹筍去皮切成或粒狀備用。</li> <li>3. 鍋中加油，依序放入蒜末、蝦仁、香菇粒、洋地瓜、紅甜椒、芹菜末炒香。</li> <li>4. 加入調味料拌炒均勻後放上美生菜葉即完成。</li> </ol> 註※蝦仁切碎後，先用熱水燙熟備用。

翡翠海皇鮮筍	
材料	綠竹筍(熟)1 支、蝦仁切粒 80g、海參切粒 80g、透抽切粒 80g、香菇切粒 40g、冷凍菠菜粒 150g、高湯 1000c. c、薑片 10g。
調味料	鹽巴 1 小匙、香油 1 大匙、太白粉水 3 大匙。
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟綠竹筍切粒狀，海鮮料用熱水川燙備用。</li> <li>2. 鍋中加油炒香薑片及香菇粒後，放入高湯加熱後，放入所有海鮮料及綠竹筍。</li> <li>3. 加入調味料拌勻後再放入冷凍菠菜粒即完成。</li> </ol>

金沙鮮筍	
材料	綠竹筍(熟)1 支、蔥花 20g、蒜末 10g、辣椒切末 10g、熟鴨蛋黃 60g。
醃料	太白粉 3 大匙、蛋 1 粒、沙拉油 2 大匙。
調味料	鹽巴 1/4 小匙，糖 1/2 小匙。
做法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將熟綠竹筍去皮切成長約 5cm 長條狀。</li> <li>2. 放入醃料拌勻後放入油鍋炸至金黃色取出備用。</li> <li>3. 另鍋中加入沙粒油加熱後，訪入熟鴨蛋黃，快速拌炒或泡沫狀。</li> <li>4. 放入炸好的綠竹筍、蔥花、蒜末、辣椒末及調味料拌炒均勻後即完成。</li> </ol>