

# 綠竹筍食譜

製作／斗南鎮農會 陳麗雲

攝影／安純

## 蛋皮筍絲捲



材料：蛋 4 個，筍 1 支，瘦肉 3 兩，麵粉 4 匙，水 1 碗，鹽  $\frac{2}{3}$  小匙，沙拉油。

- 做法：
1. 將筍剝殼後切絲，煮熟。
  2. 鍋中加熱放入 2 匙油，炒香肉絲、香菇絲與筍絲，起鍋備用。
  3. 將蛋打勻加 3 匙麵粉，鍋加熱倒入適量蛋液，將鍋稍微搖動，使蛋分散均勻，待蛋皮熟後，取出待用。
  4. 拿一張蛋皮放乾淨的砧板上，把炒好的筍絲放好，捲成蛋捲即可；切段擺盤。

## 炸筍籤

材料：竹筍 2 斤，麵粉 4 兩，雞蛋 1 個，砂糖 2 兩，鹽少許。

- 做法：
1. 竹筍去壳切絲，用鹽拌筍絲。待一會兒後，擠乾筍絲水份，將麵粉、雞蛋、砂糖攪和均勻備用。
  2. 起油鍋至八分熱，以筷子夾筍籤入炸，至呈金黃色即可。



“醬”出名門 傳統好滋味

# 花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

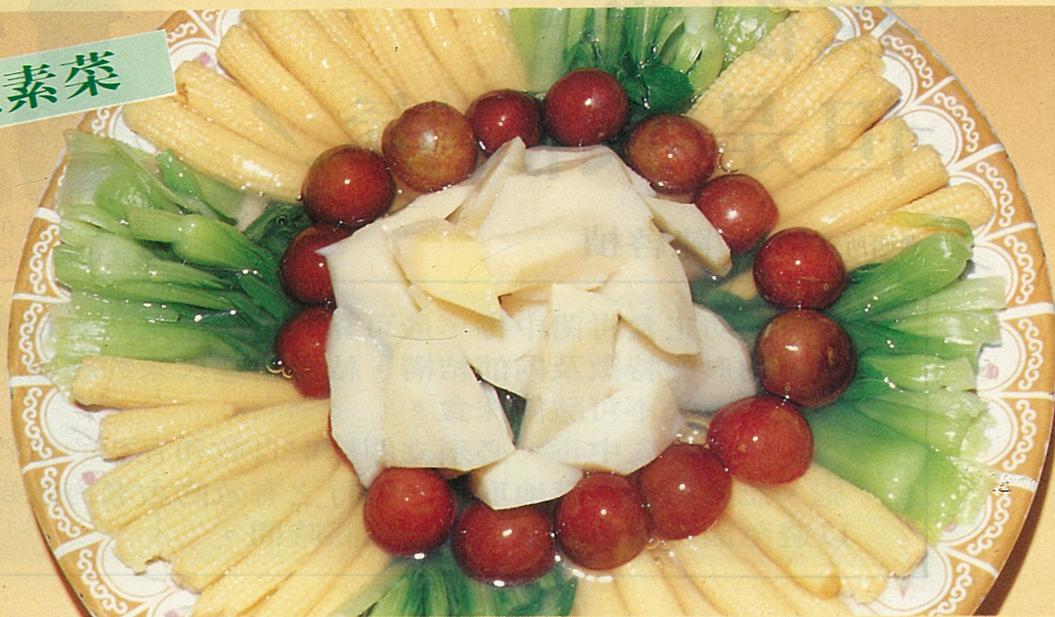
## 統一花生麵筋

敬請愛用姊妹品：  
統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、  
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、  
脆瓜、麵筋等。

創造健康的尖端食品  
**統一企業**

台南縣永康鄉鹽行中正路301號  
電話：(062)532121(30線)

## 四色素菜



材料：青江菜24棵，玉米筍2罐，竹筍半斤，李子數粒。高湯2杯，鹽1小匙半，太白粉2大匙，水1大匙。

做法：1.青江菜去老葉，在開水中燙熟，再放入冷水中漂涼撈出。竹筍煮熟切塊，

李子對切成二半。

2.將青江菜、玉米筍、竹筍、李子分別排列在大盤上，先排周圍，再排中間。

3.將高湯、鹽燒開，以太白粉勾欠成薄汁，澆在菜上，淋上麻油即可。

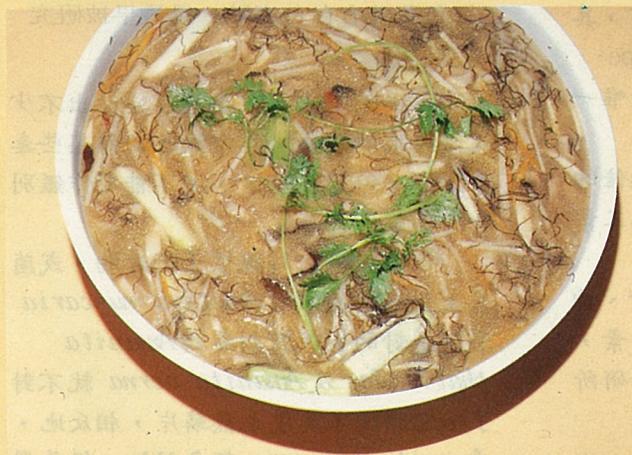
## 龍鳳飛舞

材料：1.金茸1罐，香菇6朵，竹筍半斤，髮菜3錢，沙拉油3匙。

2.鹽1小匙，糖1小匙半，胡椒1小匙，太白粉1湯匙，香油少許，水3碗。

做法：1.香菇泡軟去蒂切絲，竹筍切絲，金茸洗淨，髮絲泡水洗淨，晾乾備用。

2.起油鍋爆炒香菇，再放入竹筍、金茸炒勻，加調味料及髮菜拌勻，煮2分鐘即可。



## 沙拉竹筍



材料：筍1斤，沙拉醬1包。

做法：1.筍洗淨連皮一起煮熟，待冷放入冰箱中冷藏後再去殼。

2.將筍切成滾刀塊，放入盤中，將沙拉醬擠在上面即可。