

五月

立夏、小滿

15日  
食物日



食當季·吃在地  
原型食物真好吃



優 水蓮

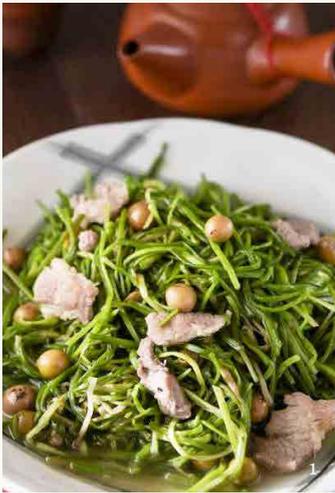
1. 外觀翠綠飽實
2. 無粘萸軟爛

優 桂竹筍

1. (新鮮) 外觀挺直光亮、筍底切面滑嫩不粗糙
2. (煮熟) 筍體不過白、無刺鼻異味

優 杏鮑菇

1. 外觀挺直無破損
2. 肉質富有彈性
3. 乳白色澤無粘萸



**1 炒水蓮**  
 食材：水蓮、薑絲、破布子、麻油  
 調味：鹽、米酒  
 作法：  
 1. 水蓮洗淨切段備用。  
 2. 麻油爆香薑絲，加鹽拌炒。  
 3. 加入水蓮、破布子、米酒炒熟即完成。

**2 豆腐乳桂竹筍**  
 食材：桂竹筍、豆腐乳、青蔥、蒜頭  
 調味：醬油、米酒、白胡椒粉  
 作法：  
 1. 桂竹筍切條、青蔥切段、蒜頭切末備用。  
 2. 鍋中加入少許油，將蒜末、青蔥爆香。  
 3. 加入桂竹筍、豆腐乳、醬油、米酒一起燒入味。  
 4. 最後放入白胡椒粉快速拌炒入味即完成。

**3 梅乾菜杏鮑菇雞腿**  
 食材：梅乾菜、雞腿、杏鮑菇、青蔥、蒜苗、辣椒、蒜頭  
 調味：醬油、米酒、胡椒粉  
 作法：  
 1. 梅乾菜洗淨切末，雞腿、杏鮑菇切塊備用。  
 2. 青蔥、蒜苗、辣椒切段備用。  
 3. 雞腿、蒜頭入鍋煎至兩面金黃。  
 4. 加入梅乾菜、杏鮑菇、醬油、米酒煮15分鐘。  
 5. 續下青蔥、蒜苗、辣椒燒入味，最後加入胡椒粉拌炒均勻即完成。

