

亞軍

大甲鎮農會
新美里家政班

梅菇及第瓜

參賽人
呂麗蘭、陳美雲



材料

杏鮑菇	70公克
香菇	50公克
洋菇片	50公克
鴻喜菇	50公克
苦瓜	1條
絲瓜	1條
洋蔥	50公克
蒜頭	30公克
枸杞	少許
雞湯	500cc
梅子	2顆
太白粉	少許
油	少許

調味料

白醋	50cc
糖	1.5大匙

作法

- 1 將洋蔥末、蒜末爆香後，加入所有菇類拌炒放入梅子、白醋及雞湯煮開後以糖調味煮至入味。
- 2 將苦瓜以高湯煮至透明狀（切花邊）備用。
絲瓜（切斜口）用高湯川燙加枸杞後撈起備用。
- 3 將入味之菇類裝填至絲瓜中，再以苦瓜、枸杞擺飾淋上濃稠高湯即成。

