

旗竿湖綠竹筍。米其林夢幻食材

台北。五股。吳國池。TAP 產銷履歷國際驗證。Greenbambooshoot of Taiwan

食 譜

/楊春提供

1. 清炒鮮筍

材料：香菇、橄欖油、綠竹筍 2 支、大蒜、肉絲

1. 先將香菇泡水 20 分鐘變軟，綠竹筍去殼切絲、大蒜切碎。
2. 熱鍋後放入橄欖油，大蒜放入爆香。
3. 放入香菇，直到有香氣出現，再放入肉絲、竹筍。
4. 加一杯水(約 100C.C.)。
5. 蓋鍋蓋，悶煮約 20 分鐘。
6. 掀開鍋蓋再炒一下，放入調味料(鹽即可、竹筍清甜不需加味素)即完成。

2. 綠竹筍燉雞湯

材料：綠竹筍 3 支、1/4 隻雞切塊、泡水香菇 5 朵

1. 先將筍子洗乾淨後去殼。
2. 以滾刀法將筍子切成適口大小的塊狀，每朵香菇對切成 4 等份。
3. 用大火煮滾 600C.C.水後，放入竹筍、雞肉與香菇，蓋鍋蓋，轉小火燉煮 40 分鐘即完成。

3. 涼拌筍沙拉

材料：綠竹筍

1. 先將筍子洗乾淨後，放入水中 (水量淹過竹筍)，蓋鍋蓋，水滾之後轉小火。
2. 煮 40 分鐘後關火，整鍋靜置放涼後，將綠竹筍撈起放入塑膠袋，冰入冰箱。
3. 依個人口味加入少許芥末醬至原味優格內，拌勻後就完成自製沙拉醬。
4. 食用時將竹筍去殼，再淋入自製沙拉醬，即完成。

—祝您用餐愉快—