

附件二、創意綠竹筍料理食譜

夏日鮮筍和風沙拉	
材料	【食材】 綠竹筍丁 100g、美生菜 80g、小黃瓜條 60g、牛番茄片 50g、甜豆 50g、玉米片 50g、洋蔥絲 20g、黑豆 10g、蟹肉棒 30g。
調味料	醬油 5cc、味琳 4cc、檸檬汁 3cc、冷壓橄欖油 2cc、法式芥末子 1cc。
做法	1. 綠竹筍用水煮熟後，冷卻、去皮，切成長條備用。 2. 取盤子，底部放上美生菜，依序放上綠竹筍、小黃瓜、牛番茄、甜豆、玉米片、蟹肉棒、洋蔥絲、黑豆。 3. 淋上調好的和風醬汁即完成。

金沙綠竹筍	
材料	【食材】 綠竹筍 300g、鹹鴨蛋黃 150g、蔥花 20g、蒜末 15g、辣椒末 10g。 【麵糊】 太白粉 2cc、全蛋 1 顆、油 2cc。
調味料	鹽巴 1cc、糖 1cc、白胡椒粉 1/2cc。
做法	1. 綠竹筍用水煮熟後，冷卻、去皮，切成長條狀備用。 2. 麵糊拌好後，將綠竹筍裹上，放入油鍋中炸至金黃色後取出。 3. 鍋中加入 2 大匙油，放入鹹鴨蛋黃加熱，小火慢慢炒至呈泡沫狀後，放入炸好的綠竹筍拌勻。 4. 加入蔥花、蒜末、辣椒末及調味料及完成。

筍香三杯雞	
材料	【食材】 綠竹筍塊 100g、土雞肉塊 250g、蒜頭粒 30g、九層塔 10g、老薑片 30g、辣椒 20g。
調味料	黑麻油 3cc、醬油 2cc、米酒 3cc、糖 2cc。
做法	1. 鍋中加入黑麻油，炒香老薑、蒜頭粒後，放入土雞肉塊炒至金黃色。 2. 放入綠竹筍及醬油、米酒、糖，以小火燒至焦香味。 3. 加上九層塔及辣椒拌炒均勻即完成。