

0806 新竹示範料理
豆製品

另一種螞蟻上樹

白干絲 400g、豬絞肉 100g、紅蘿蔔絲 50g、蔥花 5g、新鮮香菇片 30g、水 200cc、柴魚片 3g

醃泡料：水 1000cc、鹽 5g、白胡椒粉 0.5 小匙、醬油 20cc

調味：鹽 4、糖 2、白胡椒粉 0.5 小匙

作法

1. 將醃泡料放入鍋中煮至滾後，下干絲煮約 1 分，關火浸泡 10 分撈起瀝乾
2. 熱鍋下水 200 煮至回滾後，下豬絞肉、紅蘿蔔絲、香菇片煮約 5 分至熟
3. 承上，關火下蔥花、所有調味料拌勻，下干絲拌勻盛盤，最後將柴魚捏碎灑上即可

蜜汁沙嗲豆干片

豆干片 450g、白芝麻少許、水 1000cc

醃泡料：醬油 20cc、糖 5g、鹽 8g

調味：沙茶醬 30g、紅蔥頭末 10g、醬油 15c.c、糖 20g、水 150c.c、五香粉少許、薑黃粉 0.5 小匙

作法

1. 將水 1000cc 煮滾後，下醃泡料、豆干片煮至豆干片略微膨脹，關火浸泡 10 分撈起瀝乾
2. 備小煮鍋下水 150cc 煮至滾後，下醬油、糖煮勻，最後下沙茶醬、五香粉、薑黃粉、紅蔥頭末拌勻關火。
3. 承上，下作法 1 豆干拌勻盛盤、撒上白芝麻即可。

金黃豆腐煲

板豆腐丁 500g、蒸熟南瓜泥 200g、黑木耳小丁 50g、青海苔粉 1g、水 800cc

調味 A：鹽 4g、糖 1g

調味 B：奶油 20g、薑泥 5g

作法

1. 備湯鍋將水 800 煮至滾後，下調味 A、板豆腐丁、黑木耳煮至豆腐膨脹續煮 5 分。
2. 承上，轉小火下南瓜泥慢慢推拌至均勻。
3. 關火，下調味 B 拌勻盛盤，再點上青海苔粉即可。