

高麗酵豬圓

材 料 >

高麗菜50公克、豬里肌肉條30公克、
酵素泡菜50公克、白芝麻10公克、
蘆筍15公克、香菇絲10公克、海苔片2張

調味料 >

香油10公克、胡椒粉5公克、太白粉10公克、醬油10公克、糖10公克

作 法 >

1. 里肌肉條用香油、胡椒粉、太白粉、醬油、糖等調味料醃漬10分鐘，並過油。
2. 高麗菜洗淨，下鍋川燙，撈起漂涼備用。
3. 高麗菜上鋪海苔片，加入過油的里肌肉條、酵素泡菜、白芝麻蘆筍、香菇絲捲緊，切圓柱狀排盤。



蓉貽酵燜飯

材 料 >

台梗16號米50公克、酵素泡菜50公克、地瓜丁15公克、山藥丁15公克、
香菇丁15公克、木耳丁15公克、枸杞10公克

調味料 >

柴魚粉10公克、米霖20公克、酵素泡菜汁30公克

作 法 >

1. 台梗16號米洗淨，泡30分鐘。
2. 香菇丁爆香，加入地瓜丁、山藥丁、木耳丁炒香起鍋。
3. 將酵素泡菜與湯汁，及各食材加入放進電鍋燜煮。
4. 將枸杞泡熱水後撈起，放入熟燜飯拌勻即可裝盤。

