

蓉貽酵秋葵

材 料 >

秋葵10支、酵素泡菜30公克

調味料 >

鹽15公克、酵素泡菜汁20公克、太白粉5公克

作 法 >

1. 秋葵洗淨，用熱鹽水川燙5分鐘漂水備用。
2. 將秋葵中的籽清除後，把酵素泡菜塞入秋葵中。
3. 將酵素泡菜汁加太白粉芡芡淋上即可。



亞軍——潭子鄉農會田媽媽蓉貽健康工作坊



經典美饌

17