



材料

香菇	8朵
鱸魚	1條（約1斤）
黃金玉冷筍	1隻
麻竹筍片	8片
胡蘿蔔片	8片
薑	1塊
青蔥	適量
辣椒	適量

調味料

鹽	適量
味素	適量

作法

- 1 香菇泡水備用。
- 2 鱸魚龍骨取出魚肉切片川燙備用。
- 3 鱸魚片及香菇、筍片、紅蘿蔔片與魚頭魚身依順序排列盛盤蒸熟。
- 4 起油鍋，爆香薑絲、辣椒及蔥段加入調味料後淋於蒸熟之魚上。

亞軍

台中市農會
楓樹里家政班

麒麟香菇海上鮮

參賽人
吳佩純、陳秋月



菇葷食譜
經典美饌烹藝競賽