

越式米皮海苔捲

營養課

材料：

白豆干	130g
杏鮑菇	120g
太白粉	50g
紅蘿蔔	40g
綠竹筍	40g
乾香菇	20g
香菜	15g
越南春捲皮	6片
海苔片	2片

調味料：

植物油	10cc
香油	5cc
鹽	3g
糖	2g
香菇精	5g
白胡椒粉	少許



作法：

1. 豆干洗淨、切細絲；乾香菇泡軟、切細絲；紅蘿蔔削皮洗淨、切細絲；杏鮑菇洗淨、切細絲；竹筍洗淨、切細絲；香菜洗淨、切小段。
2. 起鍋，放入少許油10cc，先將乾香菇絲炒香。再放入杏鮑菇絲、豆干絲、竹筍絲、紅蘿蔔絲炒熟。淋香油5cc，再加入香菜拌勻，備用。
3. 取春捲皮用刷子沾水塗抹捲皮，使之軟化，再依序包入海苔片和做法2的所有配料捲成一卷一卷，備用。
4. 再將春捲沾太白粉去煎上色即可

製作小秘訣：

1. 春捲是中國及東南亞當地傳統小吃，而越式是用稻米磨漿製成的米皮包裹餡料不油炸的吃法，清爽且油脂含量低，是越南相當盛行的一道料理。相對的，台式春捲大部份都是油炸方式，不只油脂高，熱量也很高。
2. 越南春捲皮原就是烤脆的米紙，很容易破掉，包入生菜再沾黑醋真的很好吃！但是要改版為台式熟食大家較能接受，所以建議用煎或蒸的烹調方式。
3. 用煎的方式，務必使用不沾鍋，不然就要加很多油脂，因米皮很容易沾鍋而破皮，一破餡料就會露出來。
4. 製作越式米皮海苔捲使用煎的方式，可沾上太白粉煎（較不易破裂）上色或快速蒸2分鐘即可。