



# 素鵝

營養課

## 調味料

糖	15g
醬油	10cc
沙拉油	10cc
香菇精	8g
麵粉	少許
五香粉	少許
白胡椒粉	少許

## 材料

竹筍	250g
乾香菇	40g
乾豆皮	4片

## 作法：

1. 乾香菇洗淨、泡軟切絲，麻竹筍去殼、洗淨，切絲備用。
2. 起鍋先倒入油將香菇炒香後再放入筍絲，加水900cc後放入醬油、糖、香菇精、五香粉少許、白胡椒粉少許，一起熬煮直到吃起來鹹甜口味就可再煮大約10分鐘即可，此時將其竹筍、香菇撈起瀝乾與滷汁皆備用。
3. 將4張豆皮展開疊好包入竹筍、香菇，用麵粉加水調和成麵糊，沾黏住封口，即為素鵝卷備用。
4. 再將做法3素鵝卷放入烤箱中以150度烤20分鐘後，把成品放入做法2的滷汁中去蒸半小時待涼，即可切盤上菜。

## 製作小秘訣：

1. 素鵝是傳統蔬食一道特色的滷涼菜，主要用腐皮來製作，風味獨特。主廚喜歡在包完餡料後直接香煎或先蒸腐皮卷後再煎，另有些做法會放入特殊香料和茶葉用錫箔紙包起來再放入電鍋或烤箱中蒸烤熟成。
2. 如何製作濕潤口感的素鵝，主要是將滷煮菇和冬筍的滷汁，以一定比例的調味料，尤其是醬油和水，這樣才能讓乾豆皮吸收更多的湯汁，使味道入味。
3. 捲好的腐皮捲靜置2分鐘，再重新審視是否有捲緊，否則滷煮時容易鬆開，最重要是用烤箱烤至金黃色，但不能太乾否則吃起來太硬。
4. 竹筍於5到9月適合食用，口感佳熱量低，吃起來脆嫩甜美，如沒有麻竹筍亦可用沙拉筍作替代。