

107.10.06



## 山隴-那些新住民你不知道的事

活動名稱：異國料理

菜單：北方涼拌菜、東北捲餅

講師：代麗

指導單位：文化部

主辦單位：連江縣政府文化處

承辦單位：山隴社區發展協會

# 北方涼拌菜

- 材料（1）：花椰菜、菇類、黑木耳、百頁豆腐、小黃瓜、肉片（牛、羊、豬肉均可）、德式香腸、香菜、紅蘿蔔、白芝麻

- 備註：菇類（依種類）、百頁豆腐、小黃瓜、德式香腸

- 以上材料切成片狀



# 北方涼拌菜

- 醬料（2）：小茴香、花椒、辣椒粉、香葉、孜然、香菜、八角、桂皮、白芝麻、糖、香油、鹽巴、芥菜油



# 作法一

- 將材料（1）：花椰菜、菇類、黑木耳、百頁豆腐、紅蘿蔔、小黃瓜、肉片（牛、羊、豬肉均可）、德式香腸，放入熱水燙熟撈起放涼。
- 醬料（2）：小茴香、花椒粒、香葉、孜然、八角、桂皮以果汁機打碎，芥菜油倒入鍋中加溫後將打碎的香料倒入溫火炒拌，加入鹽巴、糖放涼即完成
- 醬料放涼後再放入香菜、香油、白芝麻增加醬料香氣。

# 東北捲餅



- 材料：中筋麵粉300公克、熱水190公克、冷水少許、馬鈴薯、豆芽菜、蔥、雞蛋、蒜頭、鹽巴、白醋、甜麵醬

備註：馬鈴薯切絲、蔥切成段

# 作法

(1) 鹽巴加進中筋麵粉後倒入熱水攪拌成塊狀，用手揉成糰後，再倒入少許冷水（視麵粉濕度）繼續揉至光滑即可；放入袋中醒麵至少半小時

(2) 醒好的麵糰搓成條狀切割16塊，取8塊麵糰稍微按壓後中間刷油，另8塊麵糰疊在已抹油的麵糰上面，以桿麵棍桿成圓形。

(3) 平底鍋加熱塗上少許油 放入桿好的麵皮，烙至表面起泡泡後起鍋，撕開（會有2片）再依序塗上甜麵醬放入材料即可食用。