

釋迦食譜

文/圖 吳菁菁

一品釋迦盅

材料

| | |
|-----|------|
| 釋迦 | 6粒 |
| 釋迦肉 | 300克 |
| 蛤蜊 | 100克 |
| 蝦仁 | 100克 |
| 火腿 | 50克 |

製作方法

- ①八分熟釋迦將裡面肉挖出川燙備用。
- ②蛤蜊、蝦仁、火腿切丁川燙。
- ③濃湯粉半杯、六杯水煮滾放入釋迦肉再將上述材料放入。
- ④煮好濃湯放入釋迦粒裡、將酥皮蓋上、入烤箱烤酥皮即可。



釋事圓滿



材料

| | |
|-----|-------|
| 釋迦 | 300公克 |
| 糯米粉 | 500公克 |

製作方法

- ①糯米粉加釋迦肉及少許水攪拌成粉糰。
- ②粉糰放入蒸籠蒸20分鐘後取出放入容器待涼。
- ③麻糬捏1小糰包豆沙餡後，沾椰子粉上面撒少許黑芝麻，最後放入蛋糕紙即可。

釋香蝦餃



材料

| | |
|------|--------|
| 釋迦肉 | 300 公克 |
| 鮮 蝦 | 12 隻 |
| 中筋麵粉 | 4 兩 |
| 絞 肉 | 150 公克 |
| 豆 薯 | 1 顆 |
| 蔥 | 1 支 |
| 薑 | 1 匙 |

製作方法

- ①中筋麵粉篩過，加入釋迦肉揉成光滑且Q之麵糰，再分切12小塊，捍成餃子皮。
- ②取鮮蝦肉剁碎留後段蝦尾，蝦肉用米酒略泡。
- ③豆薯去皮切丁，加入蝦肉、蔥、薑末調味。
- ④將餡包成水餃，尾端加上蝦尾。
- ⑤待鍋內水沸，將水餃煮熟，起鍋排盤即成。

香炸釋迦水果捲

材料

| | |
|-----|--------|
| 釋 迦 | 300 公克 |
| 紅龍果 | 100 公克 |
| 香 蕉 | 100 公克 |
| 春捲皮 | 6 張 |
| 紫菜皮 | 6 張 |

製作方法

- ①釋迦去皮去籽待用。
- ②紅龍果及香蕉切成小長條狀。
- ③春捲皮上放一張紫菜皮，再將釋迦、紅龍果、香蕉、起司包成長條。
- ④起油鍋後再將材料放入鍋中炸熟即可。

