

## 附件：「岩蟹、大頭菜、梨」（2 人份）\_材料與料理步驟

### • 食材

杏鮑菇 500 克

岩蟹（或其他季節蟹）3 隻

大頭菜 1 顆

西洋梨（或水梨）2 顆

### • 作法

1. 將所有蔬果洗淨之後（預留 1 顆洗淨削皮的梨子在下個步驟使用），切絲（也可刨成薄片）冰鎮。
2. 把其中 1 顆梨子打成新鮮梨子汁。
3. 殺蟹後以攝氏 100 度煮 6 分鐘，仔細剔出全部蟹肉，確保蟹肉中沒有混入任何蟹殼跟軟骨。
4. 最後，取 80 克的蟹肉，淋上梨汁，把蟹肉與冰鎮後的蔬果細絲混合拌勻，即可上桌。