



菜單名稱：核風牛蒡條		作 法					
食物材料/調味料	重量(公克)	1. 牛蒡洗淨削皮，用刀背輕拍打至稍微裂開後，切成 5 公分長度 2. 將水置於鍋中倒入牛蒡，加少許醋，煮 6-8 分鐘後，撈起瀝乾 3. 辣椒粉、醋、核果以外的調味料拌勻再與作法 2 混合置入盤中灑上辣椒粉、醋、核果即可 (以上食材為 10 人份)					
牛蒡	300						
醋	30 cc						
冷開水	60 cc						
芝麻醬	80						
醬油	30 cc						
糖	1.5						
辣椒粉	少許						
核果	15						
營養成分 分 析 (1 人份)	熱量	蛋白質		脂 肪		醣 類	
	大卡	公克	%	公克	%	公克	%
	107.1	2.8	10.5	5.9	49.5	10.7	40
供應食物量 (1 人份)	主食類(份)	肉魚豆蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類 (含核果類) (份)		
	0	0	1	0	1.0		
創意/特色	1. 牛蒡纖維與一般葉菜類相比含量較高，同樣 100 公克牛蒡：小白菜約為 7.3 g：1.8 g。 2. 牛蒡烹調時較難入味，一般人習慣購買加工製品，因此設計此道菜目的一方面利用不同切法及烹調使牛蒡脆度增加，另外使用特調沾醬增進牛蒡的美味性。 3. 此道菜當成青菜食用，另外沾醬因含醋及少許辣椒粉開胃，因此也可當成零食或開胃菜，一舉數得。						