

# 绿色食品龙竹笋 四川洪雅

产品名称	绿色食品龙竹笋 四川洪雅
公司名称	李凤尧(个人会员)
价格	5.00/千克
规格参数	禁用农药:000 ( mg/kg ) 原产地:四川洪雅 安全性:安全
公司地址	中国 四川 眉山市 四川省眉山市洪雅县柳江镇两河4组
联系电话	86 028 37527286 18762634681

## 产品详情

禁用农药	000 ( mg/kg )	原产地	四川洪雅
安全性	安全	新奇创意项目	不报名
品种	龙竹笋		

去掉皮后，切成丝在滚烫的开水中焯一下，捞出后用凉水过一下再控干，拌上你自己喜欢的作料，如盐，味精，醋，辣椒面，麻油，也可以加上炒好的肉丝或煎鸡蛋丝。哇，好香还爽口。2.竹笋要先在滚烫的水里抄一下，去掉土腥味，切成片状，用腊肉片.姜片.葱片，在大火的铁锅里，配以合适的佐料，爆炒出锅。双笋肉丝原料：猪里脊肉、冬笋、青笋调料：鸡蛋清、绍酒、精盐、味精、白糖、麻油、干淀粉  
做法：1将猪里脊肉切成丝，用水浸泡，挤干水分，放入碗内，加鸡蛋清、精盐、干淀粉拌匀上浆。冬笋、青笋同样切成丝待用；2、炒锅上火，放入色拉油烧至四至五成熟，放入肉丝，用铁勺拨散，待肉丝变色后，捞起倒入漏勺沥干；3、原锅内再放入姜葱末和双笋丝煸炒，加绍酒、白糖、盐、味精，用水淀粉勾芡，再放入猪里脊丝，颠翻几下，淋上麻油出锅装盘即可。特点：色泽分明，双笋香脆，肉丝色白细嫩咸鲜。春雨过后，被誉为“素食第一品”的竹笋便纷纷破土而出了，于是又到品尝春笋的最佳时节。春笋被人们誉为春天的“菜王”，它以脆嫩甘鲜、爽口清新、味道鲜美、食之不腻等特色而受到人们青睐。春笋食法很多，素有“荤素百搭”的盛誉，它一经与各种肉类烹饪，就显得更加鲜美，炒、烧、煮、煨、炖等皆可。因此，会吃擅烹的“煮妇”们，大多会在这时做几道春笋菜肴，好让家人尝尝鲜。酱汁春笋块原料：鲜春笋500克，花生油、甜面酱、白糖、蘑菇精、素虾仁、麻油、鲜汤各适量。做法：1、将鲜春笋削去老皮，用刀剖开，切成长笋块，再用刀面将笋段轻轻拍松；2、用水将甜面酱化开，花生油放入炒锅，烧沸去油腥味待用；3、炒锅上火，放入花生油，烧至五成熟时，放入笋段煨油后，倒入漏勺沥油；4.炒锅复上火，放入花生油，将酱汁放入，加糖搅拌，装盘待用；5、炒锅再上火，放入鲜汤、素虾仁烧沸，再放入笋段烧沸，待汤汁快煮干时，再放入酱汁，待汤汁紧裹笋段时，加入味精，淋上麻油即可。梅菜烧春笋原料：梅干菜300克，竹笋300克，素高汤3杯，糖1茶匙。做法：1、梅干菜洗净，切小段；竹笋去壳，剖开，先用水煮熟，再取出切条。2、用5大匙油先炒梅干菜，再放入笋同炒，加入调味料，小火烧20分钟。3、汤汁微干即可盛出。蚝油炒春笋原料：春笋500克，素蚝油、盐、白糖、酱油、香油、蘑菇精、食用油各适量。做法：1、春笋洗净斜切成条；2、坐锅点火倒油，待油6成熟时放入素蚝油、春笋、盐、白糖、酱油、香油、蘑菇精炒熟即可。春笋沙拉粒原料：春笋80克，豌豆苗10克，黄

甜椒15克，小番茄10颗，柳松菇5克，沙拉酱10克，原味酸奶20克。做法：1、竹笋洗净并切成滚刀块，再以加了适量的盐及少许米（加米可去除涩味）的沸水氽烫后捞起放凉备用。2、黄甜椒洗净切细条，与豌豆苗、柳松菇一起以沸水氽烫，捞起冲冷水放凉；小番茄洗净去蒂备用。3、取3颗小番茄放入果汁机中搅打均匀，倒出拌入沙拉酱、原味酸奶调匀备用。4、将做法1、2的材料摆盘，食用时淋上做法3的调味酱料即可。

春笋冬菇汤原料：湿发冬菇约50克，冬笋90克，当归约10克，油面筋约320克，素上汤7杯。做法：1、当归切薄片；冬笋去壳去头尾，氽水后切块；油面筋氽水过冷河，切3毫米厚片；冬菇去蒂切半。2、冬菇、面筋、三分之一的当归、冬笋