

高14X宽28.7CM

■ K100

■ M100 Y100

厚度0.7CM

■ C20 M25 Y70 K25

■ C20 M25 Y65 K10

绿竹笋

绿竹笋的营养成分主要包括蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、无机盐等。肉质细嫩，低脂、低糖、多食物纤维，清甜爽口，素有（笋中皇后、素食第一品）美称。

我国以笋入饌已有三千多年历史。有诗云：「客中虽有八宝珍，哪及山家野笋香」。全国绿竹笋之乡——尤溪县，盛产绿竹笋，是福建省第一个无公害农产品，绿竹生产基地。

本公司过HACCP认证、QS认证、有机食品认证，积极建立了完善的销售网络，产品远销日本、美国等地。备受广大客户好评，让您吃的天然、健康、安心。



土里吐趣
天然·健康·安心



（台商独资）尤溪县丰业农产有限公司

地址：中国 福建省 尤溪县 西城镇 西城新村 邮编：365114

电话：86 598 631 1688 传真：86 598 631 1698

E-mail: mail@richag.com Web: www.richag.com

土里吐趣

36道笋家常料理

尤溪丰业 著



精选

本书特别精选36道笋的料理食谱，让您吃的（既享受又享瘦），轻松在家就可以煮出国宴级的精致料理。本食谱书所使用的笋类食材，尤溪丰业均有提供贩卖。

36道笋

家常料理



土里吐趣
天然·健康·安心

本公司提供笋食谱教学影片，欢迎至本公司网站下载观赏。
网址：www.richag.com

高14X宽14CM

■ K100

■ M100 Y100

■ M75 Y75

土里吐趣™
天然♥健康♥安心

36道の笋

家常料理

很多佳肴您吃了

享受但想瘦

咱家美味您吃了

享受又享瘦

台湾风味

目
录

● 尤溪县丰业农产有限公司 简介..... 4

● 小菜前菜

沙拉鲜笋.....	8
沙拉龙虾.....	10
卤笋丝.....	12
卤汁鲜笋.....	14

● 主 菜

笋干焖蹄膀.....	18
蚝油笋块.....	20
幸福满堂.....	22
五花肉焖贵笋.....	24
五彩笋丝.....	26
香菇竹笋鸡汤.....	28
竹笋炒蛋.....	30
炒双丝.....	32
可口笋片.....	34
笋干扣肉.....	36
干煸鲜笋.....	38
香酥笋饼.....	40
鲜菇笋饭.....	42
笋片蒸鱼.....	44

干贝嵌笋.....	46
竹笋豆干条.....	48
笋干炒肉丝.....	50
海鲜笋卷.....	52
五花肉焖绿笋.....	54
鲜笋炒肉丝.....	56
宫爆双宝笋丁.....	58
豆瓣贵笋.....	60
笋香肉丸.....	62
木耳脆笋.....	64
鲍鱼烩笋.....	66

● 汤 羹 锅品

绿笋排骨汤.....	70
竹笋咸粥.....	72
海鲜羹.....	74
凤梨脆笋瘦肉汤.....	76
素菜羹.....	78

● 饼皮 面食

笋丝猪肉水饺.....	82
笋丁肉酱面.....	84

台湾
风味36
道的笋

家常料理



尤溪县丰业农产有限公司 简介



尤溪县丰业农产有限公司成立於2006年，位於“中国绿竹之乡”福建省尤溪县。公司占地30多亩，注册资金150万美元（一期到位资金）。是集各种笋、食用菌等农副产品健康食品科研开发、加工、销售於一体的专业食品厂家。

公司依托科研雄厚的技术力量，研发生产的“土里吐趣”品牌，原味绿竹笋、调味笋、原味菇、调味菇、各种休闲食品、土特产系列产品。采用先进工艺真空包装高温杀菌，产品无任何添加剂的绿色健康食品。天然、健康、安心是公司产品主旨。

公司坚持走农工贸，产学研一体化的农业产业化发展道路，以公司、基地、农户的经营发展模式，培育了7000多亩的优质竹笋原料基地。带动农户1000多户，解决农村部分富余劳动力，促进了山区特色经济发展。

“向消费者献上优质，健康产品”是企业宗旨，不断改进生产工艺，不断提高产品质量，从原料到成品全程建立起一整套严格的质量安全体系，企业全部产品均通过QS认证、HACCP认证，原味绿竹笋更通过有机食品认证。

我们将遵循“诚信双赢、互惠互利”的原则，实施品牌战略。在华北、华南、华东等地设立了办事处，通过这营销视窗拓展市场，建立了较完善的销售网路。我们愿同社会各界人士发展合作关系，欢迎海内外客商前来洽谈，共谋发展，共创健康食品文化新境界。

本公司产品的三大坚持

1. 坚持天然、健康、安心，绝不含防腐剂。
2. 坚持严格品管。
3. 坚持保存新鲜美味。



（台商独资）尤溪县丰业农产有限公司

地 址：福建省尤溪县西城镇西城新村 邮编：365114

电 话：0598-6311688

传 真：0598-6311698

E-mai: mail@richag.com

网 址：www.richag.com

小菜前菜

卤汁鲜笋

卤笋丝

沙拉龙虾

沙拉鲜笋



台湾
风味

凉拌

沙拉鲜笋



口感特征

清新爽口，如水果般甘甜味，减肥佳品。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1~2颗
(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)

著料：香甜味沙拉酱



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，先去壳洗净去粗老部分后，切成块，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干) 备用。
- ② 食用时，取出作法1的绿竹笋块，淋上香甜沙拉酱，放入冰箱，冰镇15分钟食用口味更佳。

小菜前菜



台湾
风味

凉拌

沙拉龙虾



口感特征

鲜香清甜，营养丰富，酒宴尚品。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：活龙虾1只、原味绿竹笋-带壳整支笋1颗

佐料：马铃薯沙拉、沙拉1包



烹饪方法步骤

- ① 龙虾洗净，烧开水后，将龙虾放入滚水中，待煮至龙虾转红后即可熄火取出，待凉。
- ② 用布抓住龙虾虾头，将头与身中间剪开，再由腹部剪开，小心剥去外壳取出虾肉，去泥肠，切斜块待用。
- ③ 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切细丁备用。再将马铃薯直接放上，最后再平铺虾块将沙拉均匀淋上即可。

小菜前菜



台湾
风味

炖

卤笋丝



口感特征

入口香浓，咀嚼柔韧有弹性。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：绿笋干250克(或用苦笋干、小笋干)，(或用脆绿笋条

、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)、八角2个、干辣椒2个

佐料：姜片2片、蒜末、葱段、盐、味精、白砂糖、酱油、食用油



烹饪方法步骤

① 绿笋干(或苦笋干、小笋干)用清水浸泡3小时还原后，捞起沥干水分切成条状，(若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，先放置冷水中浸泡2-3次去盐，每次约10-15分钟要换新水，洗净后沥干水分)备用。

② 锅内放高汤加卤粉，再放入八角、干辣椒、胡椒、料酒作法1的笋条，加入盐、白砂糖、酱油等调味料烧开后卤制约15分钟，入味后起锅装盘即可。



贴心叮咛

脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，因产品本身已有些许咸味，在添加佐料时应注意适量少放盐。

小菜
前菜

台湾
风味

焖

卤汁鲜笋



口感特征

香而不腻，鲜嫩可口。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋2颗，
(或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋)

佐料：卤汁700克



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，对半切开，(若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干后切片)备用。
- ② 取锅倒入卤汁，加入辣椒、少许葱、姜、蒜、料酒、胡椒、酱油(上色用)，小火卤15分钟左右捞出，冷却后改刀装盘即可。

小菜前菜

笋干焖蹄膀
油焖笋块
幸福满堂
五花肉焖贵笋
五彩笋丝
香菇竹笋鸡汤
竹笋炒蛋
炒双丝
可口笋片
笋干扣肉
干煸鲜笋

香酥笋饼
鲜菇笋饭
笋片蒸鱼
干贝嵌笋
竹笋豆干条
笋干炒肉丝
海鲜笋卷
五花肉焖绿笋
鲜笋炒肉丝
宫爆双宝笋丁
豆瓣贵笋
笋香肉丸
木耳脆笋
鲍鱼烩笋

主 菜



台湾
风味

炖

笋干焖蹄膀



口感特征

入口香糯，肉香浓溢，下饭佳品。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：绿笋干150克(或用苦笋干、小笋干)，(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)、蹄膀600克

佐料：蒜头5颗、葱2支、姜片5片、红辣椒3支、八角2粒、酱油60CC、米酒75CC、卤汁水600CC、砂糖35克、食用油



烹饪方法步骤

- ① 绿笋干(或苦笋干、小笋干)用凉水浸泡3小时还原后，捞起沥干切成条状，(若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，先放置冷水中浸泡2~3次去盐，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分)备用。
- ② 蹄膀洗净在瘦肉处划两刀，使之容易入味，放入调好的卤汁中卤制30分钟左右。
- ③ 发好的笋干也放入卤水中一起卤，卤好后改切粗丝，焖好的蹄膀捞出放在盘底备用。
- ④ 取少量卤汁，放入改刀后的笋丝，加入鸡汁、味精、勾芡收汁，淋上香油，倒在卤好的蹄膀上即可。

主
菜

台湾风味

焖

蚝油笋块



口感特征

外层香酥，里层清脆，浓淡适中，香而不腻。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋2颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)

佐料：食用油、蚝油、盐、味精、香油、高汤、青椒、红椒、香菇



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成均匀小三角块状，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干即可)，青椒、红椒、香菇切片，备用。
- ② 起油锅、下葱、姜蒜煸出香味，加入蚝油煸香加高汤、少量盐、糖、味精、鸡精，加入笋块、香菇焖三分钟。
- ③ 最后加入青红椒、勾芡，淋香油起锅装盘。

主菜



台湾
风味

炒

幸福满堂



口感特征

清脆爽口，香而不腻，略带酸甜。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)

、红萝卜100克、甜椒1颗、火腿100克、鲜鱿鱼100克

佐料：蒜末、盐、味精、胡椒粉、麻油、食用油



烹饪方法步骤

- 1 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成丁，（若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干切成丁），红萝卜、青椒、火腿、鲜鱿鱼切成丁备用。
- 2 锅内放入少许油加蒜末爆香，放入作法1中的食材翻炒，加入高汤、盐、味精、鸡粉、糖、胡椒粉，最后加入番茄沙司勾芡，淋少许香油起锅装盘即可。

主
菜

台湾风味

焖

五花肉焖贵笋



口感特征

香浓入味，片片美味。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：水煮贵笋300克、五花肉150克

佐料：原味高汤1碗、鸡汁2勺、盐、味精、食用油



烹饪方法步骤

- ① 五花肉切小长条；水煮贵笋洗净沥干，剖半切段，备用。
- ② 热锅，倒入适量油，加入姜、蒜、葱、少许辣椒爆香，加入五花肉煸至出油。
- ③ 加入笋段翻炒，加入高汤调味（盐、糖、味精、鸡粉）。
- ④ 可加入少许酱油、上色增秀，勾薄芡，放入一些蒜段，翻炒出锅。

主菜



台湾
风味

炒

五彩笋丝



口感特征

入口鲜脆，咸辣爽口。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)
(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)300克
、红萝卜100克、青椒1支、火腿1支、洋葱

佐料：盐、味精、生粉、鸡精、蒜末、食用油



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成丝，
(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干切成丝)，(若是脆绿笋条、
脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2~3次去盐
，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分切丝)备用。
- ② 红萝卜、青椒、火腿、洋葱丝、红椒丝，也分别切丝待用。
- ③ 锅中放入适量油，将葱蒜末爆香，加入蚝油爆香后加入高汤调味(少
许糖、味精、鸡精)倒入切好的食材，翻炒至熟勾芡后，起锅即可。



贴心叮咛

脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，因产品本身已有些许咸味，
在添加佐料时应注意适量少放盐。

主
菜

台湾
风味

炖

香菇竹笋鸡汤



口感特征

清甜鲜香，滋阴补肾。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋2颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)
、土鸡1只、干香菇30克

佐料：盐



烹饪方法步骤

- ① 土鸡剁成块状，先用沸水氽烫过，取锅加入油、姜片、蒜粒爆香和鸡块加料撒盐翻炒。
- ② 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成块，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干即可)，(若是水煮绿笋洗净沥干后，切成块)，干香菇泡软后去蒂头备用。
- ③ 高压锅内加入适量的水，再加入作法1的土鸡，作法2的竹笋、香菇块一起压上去后焖3分钟，加入盐、味精调味即可。

主
菜

台湾
风味

炒

竹笋炒蛋



口感特征

蛋香扑鼻，脆嫩爽口。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗，（或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋）、鸡蛋3个

佐料：葱花、盐、鸡粉、生粉、香油、食用油、红萝卜



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，（若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干）刨丝备用。
- ② 蛋打匀，取锅倒入食用油3大匙热锅冷油，将蛋炒熟捞起。
- ③ 红萝卜切细丝，绿笋切丝。
- ④ 锅中烧油，加入葱爆香，加入切好的笋丝，加入高汤调味、糖、味精、盐、鸡精、料酒。
- ⑤ 倒入炒好的蛋拌匀，撒上葱花即可。

主
菜

台湾
风味

炒

炒双丝



口感特征

香甜可口，丝丝入味。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗，（或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋）、红萝卜100克

佐料：高汤、葱白、生粉、白砂糖、味精、盐、食用油



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，刨丝，（若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干后，刨丝），红萝卜洗净去皮刨丝，备用。
- ② 锅内放入食用油2大匙加热，爆香葱白，加入作法1的食材翻炒。
- ③ 加入高汤、盐、味精等调味料翻炒焖熟后，加入生粉水勾芡起锅装盘即可。

主
菜

台湾
风味

炒

可口笋片



口感特征

酸辣可口，鲜香开胃。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋2颗，（或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋）、红萝卜100克、红辣椒末5克、蒜末5克、姜末5克
佐料：鲜生抽、醋、糖、盐、米酒、香油、食用油、葱花、鲍鱼汁、鸡汁、番茄沙司、蚝油



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成约0.5公分片状，（若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干后，切成约0.5公分片状）备用。
- ② 红萝卜去皮磨成泥；辣椒切末备用。
- ③ 待热锅后，加入3大匙食用油，放入姜蒜末、辣椒末、红萝卜泥以中火炒干水分后，加入高汤调味（蚝油、鲍鱼汁、鸡汁、沙司、糖、味精、陈醋、鸡粉、料酒拌匀）。
- ④ 加入笋片，炒熟即可。

主
菜

台湾
风味

焖

笋干扣肉

口感特征

香浓美味，下饭佳品。

36道笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：绿笋干200克(或用苦笋干、小笋干)，(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)、五花肉600克、蒜片50克、辣椒2条

佐料：葱1支、八角1粒、生粉、酱油、白砂糖、鸡粉、米酒、胡椒



烹饪方法步骤

- ① 绿笋干(或苦笋干、小笋干)用清水浸泡3小时还原后，再放入沸水中氽烫去酸、碱味，捞起沥干水分，(若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2-3次去盐，每次约10-15分钟要换新水，洗净后沥干水分)备用。
- ② 将带皮五花肉放入卤水中卤20分钟左右，发好的笋干也一同卤，捞出改刀备用。
- ③ 先将带皮五花肉改刀放入扣碗中，再铺上改成条状的笋干，放入蒸笼蒸约10分钟即取出，扣入盘中即可。



贴心叮咛

脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，因产品本身已有些许咸味，在添加佐料时应注意适量少放盐。

主
菜

台湾
风味

炒

干煸鲜笋



口感特征

鲜香浓溢，入口脆滑。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋2颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)，(或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋)、虾米1大匙、肉馅2大匙

佐料：酱油2大匙、料酒1/2大匙、盐1/2茶匙、糖2茶匙、葱花



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成片，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干切成片)，(若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干后，切成片);虾米泡软，拣净杂质后切碎;葱切丁。
- ② 用4碗油入锅油温约120度，下笋片将笋片炸黄，待外皮干缩时捞出，倒掉余油。
- ③ 锅中留少量油，加葱头、姜蒜、辣椒爆香，加入虾米、肉馅炒散，倒入笋片同炒。
- ④ 调味，勾芡淋上香油，撒上葱花装盘即可。

主
菜

台湾
风味

炸

香酥笋饼



口感特征

色泽金黄，外酥里脆。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：： 原味绿竹笋-带壳整支笋2颗、鲜虾100克、鸡蛋1个
、生粉、香炸粉、香菇50克

佐料：生粉、盐、胡椒粉、味精、胡椒盐



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成约0.2公分厚的圆片，再将笋片切成长方形备用。
- ② 鲜虾去肠泥、壳后，剁成泥状，笋丁切成细末与虾泥拌匀，再加入盐、胡椒粉、味精调味、拌匀备用。
- ③ 取一笋片，将调好的馅，均匀排入后，盖上一笋片，放在盘上。
- ④ 取一小碗，打入一个鸡蛋，打散，加入生粉、香炸粉、调成蛋糊
- ⑤ 将做好的半成品裹上蛋面糊下油锅中（120度左右）炸至金黄酥脆状即可。

主
菜

台湾
风味

蒸

鲜菇笋饭



口感特征

香糯可口，营养丰富。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)
、白米5杯、鲜香菇35克、五花肉100克、鲜鱿鱼50克
、火腿50克、洋葱50克

佐料：原味高汤5杯、鲜鸡精



烹饪方法步骤

- ① 白米洗净泡30分钟后沥干；原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，（若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干），均匀切成丁状，并把鲜菇等所有原料都切丁备用。
- ② 锅中烧油加葱爆香，下五花肉翻炒煸香出油。
- ③ 加入鲜鱿鱼及各种切好辅料翻炒，调味（盐、鸡精、味精、料酒、少许胡椒）。
- ④ 炒入味后加入适量清水，加入泡过的米拌匀，装入高压锅中，高火煮上汽后转小火焖3分钟即可。

主
菜

台湾
风味

蒸

笋片蒸鱼



口感特征

鲜嫩柔滑，入口即化。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗、鲷鱼（鲜鱼）1只、鲜豆腐1块、鲜香菇2朵、鲜辣椒1个

佐料：葱丝、红萝卜丝、蚝油1大匙、糖1/4茶匙、米酒1大匙、姜末1/2茶匙、蒸鱼豉油



烹饪方法步骤

- ① 将鱼肉切成片状，腌制（糖、味精、盐、胡椒、料酒、水淀粉）；香菇切片、火腿切片、豆腐切片放在盘底。
- ② 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，并与豆腐切成与鱼片同等大小的薄片备用。
- ③ 取作法1的鱼片与作法2的笋片、香菇片、火腿片依相交错的排列方式排放於盘中。
- ④ 加姜蒜、葱、盐、糖、味精，于烧开水的蒸锅蒸10分钟，起锅淋上蒸鱼豉油。
- ⑤ 取锅烧油，油温160度左右浇在鱼上即可。

主
菜

台湾
风味

蒸

干贝嵌笋

口感特征

精工细琢，美味且营养丰富，酒宴待客佳品。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗、干贝50克、干香菇50克

佐料：料酒1/2大匙、高汤1杯、水淀粉1/2大匙、麻油少许



烹饪方法步骤

- ① 干贝泡水20分钟，干香菇泡水10分钟。
- ② 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，并切除笋尖部位，再将底座约3厘米高的厚度修整成圆形。
- ③ 将绿竹笋中间挖出小洞，填入一粒发好的干贝，全部完成后排入蒸盘，边上排上发好的香菇并淋上泡干贝汁水加入少许盐，放入电锅蒸15分钟取出。
- ④ 再将汤汁回锅，加入少许高汤、鸡汁、鲍鱼汁、味精，勾薄芡淋在干贝笋上即成。



贴心叮咛

1. 这是一道很高级的笋料理，可用来上酒席，因为干贝的价值较高。
2. 煮过再挖洞较好挖，切下的笋尖可以用来做另一道菜，挖出的笋末也可掺入肉馅中做其他料理。

主
菜

台湾
味

炒

竹笋豆干条



口感特征

清脆可口，香而不腻。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗，（或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋）、豆干100克、红萝卜50克、瘦肉100克、青椒20克

佐料：葱花、蒜末、盐、白砂糖、鸡粉、米酒



烹饪方法步骤

- 1 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，（若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干）与豆干、红萝卜、青椒分别切丝（或切小条）备用。
- 2 瘦肉切细丝，先加入料酒、盐、味精、水淀粉腌制。
- 3 锅中放入少许油、葱、蒜、姜爆香，放入肉丝，加入高汤，放入豆干、笋条，翻炒，加入盐、味精、少许糖、鸡粉（酱油上色）拌匀，勾芡起锅即可。

主
菜

台湾
风味

炒

笋干炒肉丝



口感特征

笋丝柔韧，肉丝香滑，下饭佳品。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：绿笋干200克(或用苦笋干、小笋干)，(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)、瘦肉100克
、红辣椒2个、青椒1个

佐料：盐、味精、麻油、生粉、糖、料酒



烹饪方法步骤

- ① 绿笋干(或苦笋干、小笋干)用开水浸泡还原后，捞起沥干水分切丝，(若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2~3次去盐，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分切丝)备用。
- ② 瘦肉切丝腌制(加入盐、味精、糖、料酒、水淀粉)入味备用。
- ③ 另起油锅将肉丝滑油备用。
- ④ 锅中留少许油放入葱、姜、蒜末爆香，瘦肉翻炒片刻，加入高汤、加少许鲍鱼汁、再加入笋丝炒匀，调味(盐、味精、糖勾芡、大蒜叶)淋上香油，即可出锅。



贴心叮咛

脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，因产品本身已有些许咸味，在添加佐料时应注意适量少放盐。

主
菜

台湾
风味

蒸

海鲜笋卷



口感特征

外嫩里脆，鲜香柔滑。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗，（或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条）50克、鲜蛭10只、金针菇100克、红萝卜50克、黑木耳50克、海苔3张

佐料：盐、味精、高汤、生粉、食用油



烹饪方法步骤

- 1 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，（若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2~3次去盐，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分），切小条备用。
- 2 黑木耳、红萝卜切丝，金针菇洗净备用。
- 3 鲜蛭去壳洗净汆烫去腥味，沥干备用。
- 4 海苔修剪成大小均匀的长方形备用。
- 5 取小碗，打蛋加入生粉调蛋面糊备用。
- 6 取作法4的海苔片摊平，放上黑木耳、红萝卜、金针菇、笋条，再把海苔片仔细卷起，边缘涂上蛋面糊，摆盘后放入蒸锅中蒸10分钟取出。
- 7 锅中烧油，加入调料（鸡汁、鲍鱼汁拌匀）加上少许高汤勾芡浇在蒸好的笋卷上。

主
菜

台湾风味

焖

五花肉焖绿笋

口感特征

肉香四溢，片片美味。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：绿笋干200克（或用苦笋干、小笋干），（或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条）、五花肉300克、干辣椒2条、葱1支

佐料：蒜末、盐、味精、八角2颗、米酒、酱油、白糖、食用油



烹饪方法步骤

- 1 绿笋干、苦笋干、小笋干用清水浸泡还原后，捞起沥干水分切丝，（若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2~3次去盐，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分，切丝）备用。
- 2 五花肉洗净切细条、绿笋干切条。
- 3 锅内放入少许油加蒜末爆香，姜葱、辣椒爆香，放入五花肉、翻炒，煸出油加入笋条、高汤、盐、味精、酱油等调味料继续翻炒焖熟后勾芡收汁撒上蒜叶装盘即可。



贴心叮咛

脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，因产品本身已有些许咸味，在添加佐料时应注意适量少放盐。

主菜



台湾
风味

鲁

鲜笋炒肉丝



口感特征

肉片鲜嫩，笋片脆香。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗、瘦肉片100克、甜椒50克
、红萝卜20克

佐料：盐、味精、鸡精、料酒、糖、高汤、水淀粉、香油、酱油



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋去壳、改切成片状备用，甜椒、红萝卜切片。
- ② 瘦肉切片、加盐、味精、糖、料酒、水淀粉，腌制入味。
- ③ 锅中烧油，加姜、葱、蒜爆香，下肉片煸炒至肉片变白时加入笋、甜椒、红萝卜，翻炒，加少许高汤调味（盐、味精、糖、鲍鱼汁、料酒）至熟，勾芡，淋少许香油起锅即成。

主
菜

台湾
风味

烩

宫爆双宝笋丁



口感特征

鲜辣可口，飘香十里。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)，(或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋)，(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条) 150克、鸡腿肉150克、虾仁75克、青葱1根、红辣椒2根、蒜头1瓣

佐料：蚝油1/2小匙、鲜鸡精1/2小匙、生粉(适量)、水4小匙、陈醋 1/2小匙、香油1/2小匙、水100cc



烹饪方法步骤

- 1 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干)，(若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干)，若是(脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2-3次去盐，每次约10-15分钟要换新水，洗净后沥干水分)，切成块状备用；青葱洗净切段；红辣椒洗净切丁；蒜头以刀背压碎；瘦肉和虾仁洗净并切丁，加入盐、味精、糖、料酒、生粉、虾仁另加胡椒粉腌制入味，再以中火快炒后随即盛起备用。
- 2 原味绿竹笋切丁。
- 3 热油锅，加葱段、红辣椒、蒜头下锅爆香，先下虾仁滑油捞出。
- 4 加入肉丁翻炒下高汤调味、加笋丁最后下虾仁、青红椒丁，勾芡淋上香油，起锅装盘。

主
菜

台湾
风味

炒

豆瓣贵笋



口感特征

香辣入味，轻脆爽品，下饭佳品。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：水煮贵笋400克、青椒30g、红椒30g、红萝卜30g

佐料：蒜末1大匙、葱花50克、生粉适量、盐1小匙、糖2小匙、鸡粉2小匙、米酒1大匙、辣豆瓣酱2大匙、水180cc



烹饪方法步骤

- ① 贵竹笋切成约5X1公分的长条片状，放入沸水中氽烫至稍软後捞起沥干备用。
- ② 热一锅倒入适量的油，放入蒜末、葱花爆香加入豆瓣酱。
- ③ 再加入所有调味料与作法1的贵竹笋片，以中火炒至贵竹笋片入味，再以太白粉水勾芡即可。

主
菜

台湾
风味

炸

笋香肉丸

 口感特征

香浓酥脆，珍羞美味。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗（或用原味绿竹笋-去壳切块笋），（或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋），（或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条）、绞猪肉300克、葱花50克、红萝卜、香菇

佐料：姜汁、盐、味精、胡椒粉、麻油、生粉、糖、鸡粉、鸡蛋



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，（若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干），（若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干），（若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2~3次去盐，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分），切成细丁备用。
- ② 取一盆放入作法1的竹笋、绞猪肉、葱花、生粉调入姜汁、盐、味精等调料搅拌均匀。
- ③ 肉馅中打入鸡蛋拌匀，加入生粉、香炸粉调匀，揉成圆丸。
- ④ 锅中放入足够多的油加热，将作法2中的肉馅揉成大小一至的圆丸状放入锅中，小火炸至呈金黄色，捞出沥干油装盘。
- ⑤ 锅中烧油加葱白爆香，取少许高汤加入鲍鱼汁勾芡，淋上香油，将汁均匀浇在丸子上既成。

主
菜

台湾
风味

炒

木耳脆笋



口感特征

香辣可口，清脆爽口。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗，（或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条）、生鲜黑木耳60克、芹菜100克、红萝卜50克、辣椒12克、香菜5克

佐料：酱油1小匙、香油1大匙、盐、味精、食用油



烹饪方法步骤

- ① 香菜洗净摘去叶片切段；原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，（若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2~3次去盐，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分），与黑木耳切粗条；红萝卜去皮切粗条；辣椒去籽切斜片，备用。
- ② 热锅，倒入适量油，加入葱姜蒜及少量辣椒，爆香。
- ③ 并加入作法1黑木耳条、红萝卜条及熟笋条炒透，加入高汤。
- ④ 再加入盐、酱油、糖、味精及鸡粉、少许酱油炒均匀，最后再拌入香菜及香油即可。

主
菜

台湾风味

烩

鲍鱼烩笋



口感特征

美味极品，营养丰富，酒宴尚品。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：鲍鱼500克、绿笋干100克(或用苦笋干、小笋干)

佐料：蚝油、鸡粉、生粉、盐、味精



烹饪方法步骤

- ① 鲍鱼去杂质洗净备用，绿笋干(或苦笋干、小笋干)，用开水浸泡还原切薄片备用。
- ② 将鲍鱼放入水中煮约20分钟熟透后捞起。
- ③ 将作法1的绿笋干(或毛笋干、小笋干)，放入刚才煮鲍鱼的汤汁中，调味烧煮约5分钟，入味后捞起与鲍鱼一起装盘。
- ④ 锅中剩馀汤汁，加入生粉水勾薄芡，浇於鲍鱼与笋片上即可。

主菜





汤

羹

锅品

绿笋排骨汤

竹笋咸粥

海鲜羹

凤梨脆笋瘦肉汤

素菜羹

台湾
风味

焖

绿笋排骨汤



口感特征

清甜可口，下火解暑。

36道笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋2颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)
、排骨500克

佐料：盐、味精、姜片、米酒



烹饪方法步骤

- ① 将排骨洗净切块，放入沸水中氽烫去血水腥味，再捞起洗净后沥干。
- ② 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，切成块，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干) 备用。
- ③ 盆中放入作法1中的排骨和作法2中的绿笋，加姜片、盐、适量水、盖上盖子，小火蒸15分钟，焖煮至熟。
- ④ 加入米酒(依个人口味为主)、味精搅拌即可。

汤羹锅品



台湾
风味

炖

竹笋咸粥



口感特征

清甜可口，鲜味十足。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋半颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)，
(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)60克、
香菇丁1朵、红萝卜丁40克、猪腿肉60克、虾米37克、白粥1碗

佐料：色拉油、大骨高汤、芹菜末、盐、胡椒粉、番茄、火腿



烹饪方法步骤

- ① 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，剖半切成丝，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干切成丝)，(若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2~3次去盐，每次约10~15分钟要换新水，洗净后沥干水分切丁)，笋切丁、西红柿丁、火腿丁、香菇、红萝卜、猪腿肉切丁状，放入滚水中川烫捞起备用。
- ② 取一炒锅，放入些许色拉油后，下葱米爆香，将虾米肉末放入锅内以中火炒至香味出来后，加少许高汤，加入各种切好的笋丁、香菇丁、红萝卜丁、番茄丁调味，加入白粥拌匀，小火焖3分钟即可。
- ③ 起锅后可适量加入芹菜末。

汤羹锅品



台湾
风味

煨

海鲜羹



口感特征

清甜鲜美，回味无穷。

36道笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗、红萝卜20克、干贝40克
、水发香菇（鲜菇）2朵

佐料：鸡粉、盐、高汤、生粉、香油



烹饪方法步骤

- ① 虾仁洗净去除肠泥；干贝和香菇用水发；豆腐切小方块；原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分后，与红萝卜、香菇皆切成丝后备用。
- ② 锅中加入清水加少许高汤，调入鸡汁，烧开后加入原料笋，泡好香菇、红萝卜丝，最后加入虾仁，发好的干贝。
- ③ 烧开后调味，加上盐、味精、料酒勾芡，注意：芡勾浓一些，撒上葱花即可起锅。

汤羹
锅品

台湾
风味

炖

凤梨脆笋瘦肉汤



口感特征

汤汁清甜鲜美，瘦肉松软清香。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)
、凤梨罐头1瓶、瘦肉100克、高汤

佐料：葱1支、盐、味精



烹饪方法步骤

- 1 原味绿竹笋-带壳整支笋，去壳洗净沥干後，切成片，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干即可);瘦肉放入沸水中氽烫去除血水，捞起沥干。
- 2 锅中烧高汤加入笋块、瘦肉煮沸後加入凤梨罐头再烧开即可。
- 3 最後加入葱段及调味料即可。

汤羹锅品



台湾
风味

炖

素菜羹



口感特征

鲜甜可口，回味清新。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗、黑木耳60克、红萝卜50克、嫩豆腐1盒、金针菇30克、葱10克、蒜头10克

佐料：高汤1200毫升、生粉、盐1/2匙、白砂糖1大匙、鸡粉1小匙、料酒1大匙、胡椒粉1小匙、香油2小匙



烹饪方法步骤

- ① 将原味绿竹笋去壳洗净与黑木耳、红萝卜洗净后，切成约5公分长的细丝状；金针菇洗净后，切成三等份约4公分长；青葱洗净切成葱末；蒜头切成蒜末状；太白粉加水调匀后备用。
- ② 锅中烧油加入姜、葱、蒜爆香，注入高汤加入切好的各种食材，调味（盐、味精、鸡粉）。
- ③ 竹笋丝、黑木耳丝、红萝卜丝和金针菇煮约2分钟，滚煮后加入豆腐丝，烧开后、勾浓芡最后加葱丝起锅即可。

汤羹
锅品

高14X宽28CM

■ K100

■ M100 Y100

■ C15 M25 Y60



饼皮 面食

笋丝猪肉水饺
笋丁肉酱面



台湾
风味

烫

笋丝猪肉水饺



口感特征

香脆可口，美饌佳肴。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)，(或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋)，(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)、五花肉200克、姜末8克、饺子皮300克

佐料：盐、鸡精、白砂糖、酱油、米酒、糊椒粉、红葱油、香油、香菇肉酱、生姜、香菇、葱、红萝卜



烹饪方法步骤

- 1 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干)，(若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干)，(若是脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2-3次去盐，每次约10-15分钟要换新水，洗净后沥干水分)切成丝丁备用。
- 2 五花肉洗净去皮切成末(或绞碎)，生姜切末，香菇、红萝卜切丁备用。
- 3 取一盆将作法1的绿竹笋和作法2的食材，加入盐、糖、味精、放入盆中，加入姜末、调味料等搅拌均匀，制成肉馅。
- 4 取饺子皮将作法3的肉馅包成饺子，均匀摆放盘中。
- 5 取一锅加入足够的水烧开后，将包好的饺子放入锅中继续加热并用勺在锅中轻轻搅动，防止粘锅，烧开后加三次凉水，直至饺子熟透浮出水面，捞出装盘即可。

饼
皮
面
食

台湾
风味

炒

笋丁肉酱面



口感特征

香浓美味，齿颊生香。

36道の笋

家常料理



食材及佐料

主要食材：原味绿竹笋-带壳整支笋1颗(或用原味绿竹笋-去壳切块笋)，(或用水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋)，(或用脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条)、瘦肉100克、香菇50克、火腿30克、番茄1个、拌面(也可搭配各种煮面和方便面)300克

佐料：高汤60毫升、豆瓣酱1小匙、辣椒酱1/2小匙、酱油1/2大匙、盐、砂糖、味精、食用油



烹饪方法步骤

- 1 原味绿竹笋-带壳整支笋，应先去壳洗净去粗老部分，(若是原味绿竹笋-去壳切块笋，洗净沥干)，(若是水煮绿笋、水煮贵笋、水煮春笋，洗净沥干)，若是(脆绿笋条、脆贵笋条、脆春笋条、脆麻笋条，则先放置冷水中浸泡2-3次去盐，每次约10-15分钟要换新水，洗净后沥干水分)，切成细丁；火腿切丁、番茄切丁，香菇泡软切细备用。
- 2 取锅，倒入适量的水煮至滚沸，放入拉面约2分钟煮熟后，捞起盛入盘中备用。
- 3 取锅，倒入2大匙油烧热，放入葱爆香、加入肉丁炒至颜色变白，再加入切好的各种食材，拌匀。加入高汤调味(香菇肉酱、豆瓣酱、味精、料酒、糖、鸡粉)淋上香油，撒入葱花，拌炒至入味。
- 4 将做好的配料食材淋在面上即成。

饼皮
面食

高14X宽14CM ■ K100

■ M100 Y100

■ C100 Y90

■ C100 M40 Y65 K15

本食谱书所使用的笋类食材，本公司均有提供贩卖(如右列产品表)，我司产品一致通过HACCP、QS认证许可，独特系列产品，更通过有机食品验证，其他系列产品陆续申办中，请消费者安心食用我司产品。

土里吐趣™
天然·健康·安心



种 类	产品名称
绿竹笋	原味绿竹笋(带壳整支笋)
	原味绿竹笋(去壳切块笋)
	绿笋干
	脆绿笋条
	水煮绿笋
	水煮绿笋(方罐装，可供餐厅批发使用)
贵竹笋	脆贵笋条
	水煮贵笋
	水煮贵笋(方罐装，可供餐厅批发使用)
春 笋	脆春笋条
	水煮春笋
	水煮春笋(方罐装，可供餐厅批发使用)
麻竹笋	脆麻笋条
小 笋	小笋干
苦 笋	苦笋干

公司/工厂



(台商独资) 尤溪县丰业农产有限公司
地 址: 中国 福建省 尤溪县 西城镇 西城新村 邮 编: 365114
电 话: 86 598 631 1688 传 真: 86 598 631 1698
E-mail: mail@richag.com Web: www.richag.com
开户行: 中国农业银行 尤溪县支行
账号: 13-860101040006285 税号: 3504267821977

华北地区

北京接洽点
Tel: 010-8294 9765 Fax: 010-8294 1037
E-mail: bjfy@richag.com

广东省

广州接洽点
Tel: 020-8388 4681 Fax: 020-8388 4677
E-mail: is83390337@126.com

华东地区

上海接洽点
Tel: 021-5409 3191 Fax: 021-5409 3191
E-mail: shfy@richag.com

台湾外销

台湾联络处
Tel: 886 2 2765 4485 Fax: 886 2 2763 6054
E-mail: bamboo@bennic.com.tw