



長豆干燴肋排

這是一道客家家庭中常見的特色料理。

在台灣早期的農業時代，人們會在農作物產量過多時，利用醃漬或曬乾的方式，延長食物的使用期限，讓食物得以保存，當遇到歉收時，則可再加以調味食用。長豆干有別於一般大眾熟悉的「豆乾」，是指方形的豆腐乾，長豆干類似筍乾、蘿蔔乾一般，指的是以曬乾處理的長豇豆。長豆干因經過日曬萎縮呈不規則的長條狀，所有的豆香氣味全濃縮在裏頭，無論燉湯或是下飯，都相當入味，

經長時間日曬的長豆干，口感充滿韌性，料理以柴把的方式呈現，將長豆干一一結成長條狀，纏繞在肋排外，一同下鍋滷煮。長豆的香氣與肋排相互融合，隨著咀嚼，便能慢慢感受到兩者的氣味在口中化開，嘗到長豆干鹹香帶甘的好滋味。





食材

長豆乾	20 克
豬肋排	2 支
醬油	少許
胡椒粉	少許
米酒	少許
雞粉	少許
糖	少許
香油	少許
筊白筍	適量
花椰菜	適量
紅蘿蔔	適量

作法

- » 長豆乾泡水使它軟化，打結呈長條狀，繞在肋排上綑綁。
- » 取一鍋高湯加入醬油、胡椒粉、米酒、雞粉、糖煮滾。
- » 放入肋排滷 1 小時，取出。
- » 筊白筍、花椰菜、紅蘿蔔燙熟，擺盤。
- » 滷汁勾芡加入香油，淋上即可。

