

材 料 水發香菇50克、海蔘200克、筍片40克
胡蘿蔔片20克、薑末5克、青江菜100克

調味料 鮮味露2茶匙、水3大匙、紹興酒2大匙、細糖1/2茶匙
白胡椒粉1/4茶匙、太白粉水1茶匙、香油1茶匙



- 做 法**
- ① 海蔘切塊，泡發香菇去蒂切小塊。青江菜修齊後用開水氽燙30秒後瀝乾。
 - ② 海蔘用開水氽燙1分鐘瀝乾備用。
 - ③ 熱鍋下少許沙拉油，下青江菜，放入少許鹽，略翻炒後取出裝盤圍邊。
 - ④ 另熱鍋下少許沙拉油，下薑末小火爆香，放入海蔘及香菇、筍片、胡蘿蔔片略炒香後加入鮮味露、紹興酒、水、細糖及白胡椒粉。
 - ⑤ 小火煮約1分鐘後待湯汁略收至乾後用太白粉水勾芡，再灑上香油裝盤即可。

小秘訣

海蔘腹內的腸膜腥味極重，洗海蔘時要盡可能將其刮掉，以免腥味過重。

雙喜臨門

