

班粒腐皮卷

譚鄭瑛玲著

| | |
|------|--------------|
| 鮮腐皮 | 1 張, 剪開 16 片 |
| 石斑魚肉 | 200 克, 切粒 |
| 冬菇 | 3 隻, 蒸熟切粒 |
| 西芹 | 100 克, 切粒 |
| 紅蘿蔔 | 50 克, 去皮切粒 |
| 姜米 | 1 湯匙 |
| 葱粒 | 3 湯匙 |

魚肉醃料:

| | |
|---------|----------|
| 鹽 | 1/4 茶匙, |
| 糖 | 1/2 茶匙 |
| 紹酒, 生抽 | 各 1 茶匙 |
| 麻油, 胡椒粉 | 各 1/2 茶匙 |
| 粟粉 | 2 茶匙 |

醃料: 唸汁適量

1. 熱鍋落油 2 湯匙, 爆香姜米, 加入魚肉, 炒至八成熟, 再加入冬菇, 西芹, 紅蘿蔔, 炒勻, 撒入葱粒, 兜勻成餡料, 上碟.
2. 鋪平腐皮, 舀上適量餡料, 包成卷狀.
3. 熱鍋落油適量, 煎腐皮卷至金黃色, 即可上碟, 跟醃料供食.