

煎西汁雞扒

譚鄭瑛玲著

材料：雞扒 1 磅
密糖 1 湯匙
番茄 1 個,切片
西蘭花 1/2 磅,切朵,拖熟

醃料：茄汁 4 湯匙
喼汁 1 湯匙
生抽 1 湯匙
酒 1 湯匙
糖 1 湯匙
鹽 1/4 茶匙
黑椒粉 1/4 茶匙

做法：1。雞扒加入醃料,醃 30 分鐘.

2。熱鑊落油,煎雞扒至兩面呈金黃色,加入蜜糖,兜勻上碟,伴以番茄片,西蘭花供食.