

TAAM'S HOME ECONOMIC CENTRE 譚氏家政中心海參炆排骨

譚太著

材料：急凍原條浸發海參 2條
 排骨 500克
 羌 20克, 去皮切片
 葱 1棵, 洗淨切段
 蒜頭 1粒, 去衣拍扁
 上湯 1杯
 西生菜 1個

調味：蠔油 2湯匙
 片糖 1小塊
 鹽, 1/2茶匙
 台灣米酒 2茶匙

獻汁：蠔油 1湯匙
 麻油, 胡椒粉 各 1/2茶匙
 粟粉 1.1/2茶匙
 上湯 1/4量杯

- 做法：1 海參用羌葱拖水, 洗淨待用。排骨斬件, 洗淨拖水, 再過清水, 加入 1 茶匙鹽, 拌勻醃片刻。
- 2 燒熱鑊, 落油 2 湯匙, 爆香蒜頭, 羌, 放入排骨, 炒片刻, 加入上湯, 蓋好, 炆約 15 分鐘, 繼加入處理好之海參及調味品, 續炆約 20 分鐘至稔, 然後埋獻, 煮滾, 放上葱段。
- 3 將生菜放入滾水中, 加入適量油, 灼熟, 撈出生菜, 盛以深碟, 然後將炆好之海參, 排骨放在生菜上, 上桌供食。