

鮑貝扒豆苗

譚鄭瑛玲著

材料：罐頭鮑貝(或鮑魚)	1 罐
嫩豆苗	250 克
羌	5 片
蒜頭	2 粒, 拍鬆
芡汁：蠔油	1 茶匙
鹽	1/4 茶匙
糖, 酒	1/2 茶匙
粟粉	1.1/2 茶匙
麻油	1/2 茶匙
古月粉	1/4 茶匙
上湯	1/4 量杯

- 做法：1 熱鑊落油 3 湯匙, 爆香蒜頭, 炒豆苗, 灑酒, 落糖, 雞粉各 1/2 茶匙, 鹽 1/4 茶匙, 炒片刻, 上碟。
- 2 再熱鑊落油 1 湯匙, 爆香 片, 加入芡汁, 煮滾, 再加入鮑貝(或切片之鮑魚) 兜勻, 舀在豆苗上, 淋以 1 湯匙熟油, 上桌供食。