

大廚師: Susan
日期: May.5 2007

聚寶盆

材料及材料:

1. 里肌肉,雞胸肉,蝦仁—各兩大匙,切丁,用少許酒拌一下
2. 沙拉筍,紅蘿蔔,青豆仁—先入滾水中川燙撈起備用
3. 洋蔥丁一大匙
4. 炒鍋放入二大匙油,先炒洋蔥丁,再放里肌肉,雞胸肉,蝦仁拌炒,再放入沙拉筍,紅蘿蔔,青豆仁拌炒,再加入鹽,糖,酒調味,最後再用麵粉 2 大匙加水調勻來勾芡後熄火備用.
5. 烤箱預熱華氏 200 度
6. 吐司一條,取頭尾各約 5 公分寬(厚度),用小刀在中間挖一正方洞,將炒好的材料放入其中,再加 cheese 絲,放入烤箱,轉至 300 度,烤至 cheese 呈金黃色即可
7. 將吐司的中間再取兩份,做爲上蓋,蓋在做法 6 上即完成聚寶盆.