

大廚師: Lydia

日期: May.12 2007

## 羊肉手抓飯/霹拉紅涼拌菜

羊肉手抓飯

材料及做法:

1. 白米 2~3 碗
2. 帶骨羊肉或羊排,切成塊過油炒,把羊肉炒到沒有水份
3. 再放洋蔥丁(1 顆),和紅蘿蔔絲細根 3~4 根)一起炒
4. 待洋蔥丁和紅蘿蔔絲炒到軟後,放少許的鹽,和米一起放入電鍋中蒸,鍋的水高過米一指頭(手掌平放),電鍋跳起即可.

霹拉紅涼拌菜

材料及做法:

1. 將洋蔥,辣椒,蕃茄全部切成絲,放點糖,鹽,香油,黑醋,香菜拌在一起即可上桌