

大廚師:Rebecca

日期:Jan.1 2011

鮮蝦排骨魷魚肉羹

材料:

- 1.肉排骨 半磅
- 2.游水蝦 半磅
- 3.泡水魷魚 1尾
- 4.白蘿蔔 1根
- 5.芹菜 少許
- 6.白菓 少許
- 7.蓮子 少許
- 8.香菜 少許

調味料:沙茶醬 5匙,太白粉/鹽/黑醋/米酒/麻油/白胡椒 酌量

作法:

- 1 首先將排骨用滾水川燙 10 分鐘之後撈起~用清水沖洗(SPA)
- 2 將蘿蔔& 排骨裝入鍋中加水煮上 1 小時成高湯
- 3.將游水蝦 & 魷魚& 白菓& 蓮子&米酒/麻油調味~加入高湯內煮 10 分鐘
- 4 最後加入適量太白粉勾芡& 少許鹽/黑醋/沙茶醬/白胡椒/香菜/芹菜,,即可

P.S.:白菓和蓮子可買現成煮熟用真包空裝的成品