

2/15

火腩鮮蚝煲

譚鄭瑛玲著

材料：鮮蚝 1 磅
燒腩 4 安士... 斬件
生菜 半磅.... 洗淨, 切片
羌 1 塊.... 去皮, 切片
葱 3 條.... 洗淨, 切段
蒜頭 1 粒.... 拍扁
葱頭 2 粒.... 拍扁

獻汁：蚝油 2 茶匙
老抽 1 茶匙
糖 半茶匙
生粉 1 茶匙半
古月粉, 麻油 少許
水 2 湯匙

做法：(一) 用鹽水洗去蚝身上污泥，再用生粉搓洗淨，然後用羌葱拖水，取出加入適量羌汁、酒、鹽、糖、生粉，撈勻待用。

(二) 燒熱煲仔，落少許油，放入生菜。

(三) 燒熱鑊落油，爆香羌片、蒜頭、葱頭，放入鮮蚝，炒勻，加入獻汁，燒腩、葱，轉入煲仔中，蓋好，煲約三分鐘，即可原煲上桌供食。