

大廚師:徐乃麟
日期:Jan.5 2007

乃哥健康菜

材料:

1. 蕃茄
2. 苦瓜
3. 五花肉少許
4. 蝦仁

做法:

1. 蕃茄去皮切塊,苦瓜切片,五花肉切薄片
2. 五花肉和蝦仁過油盛起備用
3. 蕃茄和苦瓜熱炒後移至砂鍋,加入已過油的五花肉片和蝦仁,加水用小火熬煮至個人喜愛的濃稠度

蕃茄和苦瓜的量可依個人喜好調整