

大廚師: Befun
日期: July 2 2005

竹筴絲瓜

材料:

1. 竹筴 50g
2. 絲瓜 3 條
3. 嫩薑絲少許
4. 鹽少許
5. 素蠔油 2Tbsp

做法:

1. 竹筴洗淨切段備用,絲瓜去皮切段備用
2. 起油鍋下薑絲,絲瓜翻炒 1 分鐘,再加入竹筴,鹽,燜煮約 3 分鐘,淋下蠔油後再翻炒 3 分鐘左右,絲瓜軟且入味即可起鍋