

大廚師: Bonnie Jin

日期: Oct.9 2010

粉蒸南瓜排骨

原料：小排骨 500 克, 日本南瓜 300 克,

調料：老抽, 料酒, 盐适量, 少量白糖, 蒸肉米粉 250 克, 葱, 姜片适量, 一汤匙食用油

做法：

1. 将排骨切成麻将牌大小, 南瓜削皮切成同样大小, 葱切末.
2. 将姜片, 少量老抽(主要是上色用的), 料酒, 少量白糖, 少量盐, 食用油, 加入到排骨中, 拌匀后倒入蒸肉米粉, 搅拌均匀, 使每块排骨都均匀裹上一层米粉.
3. 取蒸笼, 下面垫上一层切好的南瓜块, 然后再将排骨铺上去, 上锅大火蒸 15-20 分, 然后小火蒸 45 分钟, 最后撒上葱花即可.

P.S.: 也可用芋頭, 地瓜, 腐竹, 油豆腐來取代南瓜

FM96.1 周末雙喜