

10.22 大廚師 - 螞蟻上樹

材料:

冬粉 - 3 把	高湯 - 150ml
絞肉 - 600g	醬油 - 100ml
蒜末 - 1 大匙	米酒 - 2 大匙
薑末 - 1 小匙	糖 - 少許
蔥花 - 適量	水 - 200ml

做法:

先炒肉燥:

1. 熱油鍋，爆香蒜末、薑末
2. 加入豬絞肉炒至變色後，嗆入米酒翻炒均勻
3. 加入醬油炒出香味後，再加入水、糖、老抽炒熟

當絞肉下鍋之後，不要急著用鍋鏟翻動，因為肉一下鍋，鍋溫會迅速下降所以先讓鍋子集熱，把接觸鍋面的絞肉，煎到微焦並散發出肉香後才用鍋鏟翻面等肉差不多變色時再將肉炒鬆，就能避免絞肉出水，還能將鮮味通通鎖在肉裡喔!

螞蟻上樹:

1. 冬粉放入滾水中燙至稍軟後，撈起瀝乾水份並稍微切短，備用
2. 將炒肉燥放入鍋中，加入高湯煮至滾
3. 依個人口味加入醬油調味
4. 喜歡吃辣，則可以先起油鍋，放入 1/2 大匙的辣豆瓣醬，炒出香味後加入肉燥、高湯、少許糖，煮至滾，再放入冬粉即可
5. 冬粉翻炒至湯汁略乾後，撒入蔥花炒勻