

杏鲍菇西兰花扒玉子豆腐

材料: 西蘭花 1 棵 玉子豆腐 2 條

蒜頭 2 粒

烹調步驟:

- (1) 西蘭花切小朵, 用鹽水浸 15 分鐘, 洗淨備用
- (2) 玉子豆腐切厚片
- (3) 蒜頭拍扁
- (4) 西蘭花灼熟上碟備用 要求口感清脆 不軟不爛
- (5) 燒鍋, 下油, 慢火將玉子豆腐煎至兩面金黃, 盛起備用
- (6) 加水焯熟杏鮑菇
- (7) 起鍋加入切好的蒜 和蔥加油炒出香氣 加入蚝油醬油
糖少許及一碗水
- (8) 大火煮沸後小火收汁
- (9) 最後擺盤按照西蘭花形狀擺好杏鮑菇擺在盤子周邊玉
子豆腐放在西藍花上淋上醬汁即可

小貼士:

(1) 西蘭花花蕾細小, 容易有蟲, 所以用鹽水浸 15 分鐘才可清

洗乾淨

(2) 灼綠色蔬菜時, 可在水中加一點點糖, 這樣, 灼好的蔬菜放

很久也可保持翠綠