

大廚師: 譚太太
日期:Mar.17 2007

竹報平安

材料:

1. 竹筴 12 條,買野生口感較好
2. 大蝦 12 安士
3. 蘋果 1 個,去皮去核切片泡鹽水
4. 甜豆 4 安士 撕根洗淨
5. 蔥 1 根,洗淨切段
6. 薑 1 塊去皮切片
7. 蒜茸

芡汁: 糖,粟粉各 1/2 茶匙,蠔油 1 茶匙,水 3 湯匙

做法:

1. 竹筴浸透,瀝水,再用稀鹽水浸泡片刻,
2. 蝦洗淨去殼去腸,在蝦背切一刀,將水擦乾,加入少許鹽及胡椒粉,拌勻醃片刻
3. 起油鍋,將甜豆炒片刻加入竹筴及少許鹽,炒勻盛起
4. 再起油鍋爆香薑片,蒜茸,放入蝦兜炒,放少許酒,再放入甜豆,竹筴,蘋果,炒熟,倒入芡汁,煮滾加入蔥段炒勻,即可盛出