

大廚師: Bonnie Jin

日期: Oct. 16 2010

## 糟溜鱼片

原料：

1. 龙俐柳 2 大片约 500 克，
2. 糟卤半瓶，
3. 泡开的黑木耳 50 克，
4. 姜 5 片，
5. 芡粉适量，
6. 蛋白一个，
7. 葱花或香菜少量

做法：

1. 鱼片切斜刀薄片，用芡粉，蛋白腌 1 小时
2. 油锅烧热后下姜片爆香，下鱼片逐一两面煎熟，盛出
3. 剩油下木耳爆熟（当心油溅出来，要小心）
4. 鱼片回锅，加入糟卤同煮，大火 3-5 分钟后起锅，撒葱花或香菜点缀

FM96.1 周末雙響炮