

簡易晚餐食譜 #2

****四人份量****

羅宋湯

材料：

牛肉 1磅
蕃茄 2個
紅蘿蔔 2個
洋葱 1個
薯仔 2個

做法：

1. 牛肉切開大件，洗淨備用。
2. 用10杯水，放入湯料，大火煲滾後，轉用慢火煲3小時，下鹽調味。

1. 火腿茸扒津白

材料：

- 黃芽白 1磅
- 金華火腿茸 少許
(或瑤柱絲)

調味：

雞湯 1杯
(加水1杯)

獻汁：

鹽 ½ 茶匙
糖 ½ 茶匙

鷄湯

(煮過黃芽白) 6安士

生粉水(粉一茶匙、水一湯匙)

做法：

1. 先將黃芽白(不用切段)，放入已滾的雞湯和清水中，將其拖軟備用。
 2. 放一茶匙油在鑊裡，贊酒加入獻汁，將黃芽白再煮一分鐘盛起，排放在長碟上。
 3. 剩餘鑊中的獻汁加生粉水煮滾，淋在黃芽白，灑上金華火腿即成。
- ❖ 浸軟瑤柱，連水蒸15分鐘，取出分開絲。

2. 蜜糖雞翼

材料：	調味：	獻汁：
• 雞翼中段 1磅	鹽 2茶匙	老抽 2湯匙
	糖 1茶匙	蜜糖 1湯匙
	酒 1茶匙	
	麻油 少許	
	古月粉 少許	
	蒜蓉 1茶匙	

做法：

1. 雞翼中段用調味料醃半小時至一小時。
2. 用易潔鑊把雞翼兩邊煎至金黃色，倒去多餘油份。
3. 贊酒、加入老抽、蜜糖，拌勻雞翼，再加麻油，灑上芝麻便可以上碟。

3. 糟溜魚片

材料：	調味：
• 急凍魚柳 12安士	鹽 ½茶匙
• 雲耳 1安士	糖 1茶匙
• 筍片 10片	古月粉 少許
• 蛋白 1隻	生粉水：生粉1茶匙
• 生粉 1湯匙	加2湯匙水
• 葱粒 1茶匙	雞湯 1/3杯
• 薑蒜 1茶匙	

做法：

1. 魚柳洗淨抹乾切厚片，加鹽、糖(各1/2茶匙)、生粉、蛋白撈勻醃10分鐘。
2. 雲耳浸軟後飛水備用。
3. 燒紅鑊，下油2湯匙爆香薑蒜，贊酒，再下調味和雞湯，煮滾後加入魚片、雲耳、筍片，待魚片煮熟之後，加入生粉水獻汁，撒上葱粒上碟。

4. 清炒油菜