

金瓜炆肉排

譚鄭瑛玲著

材料：靚肉排 1 磅, 洗淨切塊
日本南瓜 1.1/2 磅, 洗淨, 連皮切大件
生羌 6 片
蒜茸 2 茶匙
豆豉 1 湯匙, 琢茸
洋蔥 1/2 個, 去衣切塊
蔥 1 棵, 洗淨切段

醃料：生抽 2 茶匙
糖 1/2 茶匙
粟粉 1 茶匙
油 1 湯匙

- 做法：1. 將醃料加入肉排中, 拌勻, 醃片刻。
2. 熱鑊落油 2 湯匙, 爆香蒜茸, 豆豉, 羌片, 炒洋蔥, 加入肉排, 兜炒, 灑酒, 落適量水, 煮 20 分鐘, 加入南瓜, 落鹽 1 茶匙, 再煮 10 分鐘, 加入蔥段, 兜勻, 上碟供食。