

魚鬆扒莧菜

譚鄭瑛玲著

材料:- 黃花魚 1條,約1磅
莧菜 1扎,約1磅
雞蛋 3只,只用蛋白,打散
生羌 1片
芫茜,葱 各1棵,切碎
肉鬆 2湯匙
炒香芝麻 1茶匙
乾蔥粉 1茶匙

醃魚:- 鹽,胡椒粉 各1/4茶匙

做法:- 1. 先將莧菜用上湯拖熟,盛以深碟.

2. 將醃魚料塗在黃花魚身上,放上1片羌,蒸約7分鐘,取起拆肉,加入調味品.
3. 熱鍋落油2湯匙,爆香羌片,加入魚肉,快手炒,灑酒,炒勻,勺出放在莧菜上,加上肉鬆,芝麻,芫茜葱,即可供食.