

雙子扒豆苗

譚鄭瑛玲著

嫩豆苗	300g, 拖水
帶子	200g
飛魚子	2 湯匙
蒜頭	2 粒
生羌	2 片
芫茜	1 棵

献汁:- 鹽	1/8 茶匙
麻油	1/4 茶匙
酒	1 茶匙
糖	1/2 茶匙
粟粉	1 茶匙
打散蛋白	1 湯匙
上湯	1/4 量杯

1. 洗淨帶子, 落少許鹽, 糖, 胡椒粉, 撈勻
2. 熱鍋落油 2 湯匙, 爆香羌片, 加入豆苗, 炒勻, 灑酒, 落少許鹽, 炒勻上碟.
3. 再熱鍋落油, 爆香蒜頭, 加入帶子, 炒片刻, 灑酒, 埋献, 煮滾, 舀在豆苗上, 最後放上飛魚子及芫茜, 上碟供食. .