

大廚師: 林媽媽  
日期:Sept.27 2008

## 佛跳牆

材料:

1. 小排骨 1lb
2. 海參 2 隻
3. 香菇 6 朵
4. 豬肚少許
5. 魚皮
6. 芋頭少許
7. 薑片半碗
8. 青蔥 3 根
9. 蝦米 1 湯匙
10. 地瓜粉半碗
11. 大白菜一顆
12. 高湯 1 碗

調味料:

醬油膏 1 湯匙, 米酒 1 湯匙, 糖 1 大匙, 胡椒粉 1 茶匙, 麻油 1 茶匙, 醬油 1 湯匙, 蒜末 1 湯匙

做法:

1. 排骨洗淨拭乾後抹上醬油, 糖, 蒜末, 胡椒粉約 20 分鐘後, 裹上地瓜粉, 入油鍋中炸至表面呈金黃色, 撈起備用.
2. 魚皮如果是乾的需泡水至少 5 小時後用蔥薑酒水煮過去腥才可用
3. 香菇泡軟切塊, 芋頭也切大塊, 用油炸過備用
4. 起油鍋後爆香蔥薑加入所有材料炒勻後加一湯匙醬油膏和一碗水燒滾 5 分鐘後盛入大碗入電鍋至少燉煮 1 小時
5. 大白菜洗淨長寬條, 起油鍋加薑片(去寒), 加蝦米炒香後入白菜炒軟後加高湯煮約 10 分鐘後即成佛跳牆墊底的菜
6. 將煮軟的白菜放入一陶瓷深碗墊底之後, 將電鍋內燉煮好的材料倒入, 即可食用