

大廚師:鶯芳師姐  
日期:Aug.28 2010

## 日式精進料理－炒薑絲木耳

材料:(約 2 人份)

1. 大機黑木耳 5g(大日晒乾較好)
2. 有機薑 50g
3. 米醃 2 大匙
4. 有機淡味醬油 2 大匙
5. 水 2 大匙
6. 蜂蜜 1 大匙(或可用麥芽,楓糖取代)
7. 白芝麻油 1 大匙

做法:

1. 黑木耳用冷水泡軟後用熱水川燙後瀝乾剝成小塊
2. 薑帶皮洗淨,切成細絲
3. 小鍋中先舖平黑木耳,再放上薑絲,加入水,蓋上鍋蓋以中火蒸煮至湯汁收乾,調入米醃,醬油,蓋上鍋蓋,繼續煮到湯汁收乾後,淋下麻油,蜂蜜,改大火拌炒均勻即可

FM96.1 周大雙響炮