

大廚師:Snow

日期:July.22,2006

魯苦瓜

材料:

1. 苦瓜
2. 香菇
3. 蕃茄
4. 福菜
5. 麵筋(也可用豆包烤麩替代)
6. 白話梅 4 顆
7. 紅辣椒 1 根
8. 金蘭醬油膏(依上述材料多寡及個人口味決定用量)

做法:

1. 將苦瓜,麵筋(烤麩)炸過撈起備用
2. 油鍋炒香菇,再放入苦瓜, 麵筋,蕃茄,福菜,話梅,紅辣椒,金蘭醬油膏,加少許水煮滾後用小火煮到苦瓜軟即可