

大廚師: Annie
日期: Apr.28 2007

平民式佛跳牆

材料:

1. 豬小排 2lb(已剝塊)
2. 去皮芋頭一粒(小),切塊(不要太小,以免煮胡掉)
3. 烏蛋 8 顆
4. 去皮蒜頭 3 粒
5. 香菇 5 朵
6. 干貝
7. 魚皮 100g(可有可無)
8. 栗子 6 粒
9. 紅棗 6 粒
10. 草菇 1 罐
11. 磨菇數粒
12. 金針菇一包
13. 脆筍片半碗(或沙拉筍)
14. 小玉米罐頭
15. 紅蘿蔔半條
16. 紹菜一顆
17. 辣椒 1 支(切斜片)
18. 沙拉油適量
19. 高湯

醃料:

醬油膏,米酒,,糖,香油

做法:

1. 排骨洗淨拭乾後抹上醃料,醃 1~2 小時,炸之前抹地瓜粉;芋頭洗淨切成 5 公分見方塊狀;香菇以 2 碗冷水泡軟蒂切片;干貝泡軟;乾栗子以冷水泡軟並去除中間黑色果蒂;魚皮加米酒.薑片過水去腥撈起;筍.紅蘿蔔切片;紹菜切段(梗部份 4 公分,葉子部份 8 公);磨菇對切或三片,川燙;草菇洗淨切半;金針菇撕成數把.
2. 熱鍋中放入沙拉油,依序將蒜頭,芋頭,烏蛋,排骨,香菇分別入油鍋中炸至表面呈金黃色,撈起備用.
3. 乾栗子和干貝泡軟(需半天時間)後放在水中(覆蓋即可),用電鍋蒸過(半杯水),水不要倒掉,可加入高湯一起用
***帶皮的生栗子用水煮 10 分鐘.撈起後迅速用毛巾搓揉,皮會自動脫落,比將乾

栗子泡軟容易,也不需要和干貝一起蒸***

4. 紹菜略炒,梗的部份可炒軟一些,撈起備用.
5. 大同電鍋 10~12 人份,將紹菜置最底層,再依序將竹筍,紅蘿蔔,磨菇,草菇,金針菇,烏蛋,紅棗,栗子,干貝,香菇,魚皮,蒜頭,芋頭,排骨一層一層放入內鍋中,再將辣椒置放最上層排放後,加入鹽,高湯,蓋上內鍋蓋,內鍋外放入一杯水或一杯半,按鈕跳起後,可再放一杯水多蒸一次
6. 由於材料蒸熟後會漲起來(紹菜會出水),舖放時約放七分,滿高湯覆蓋過材料即可
7. 此道菜蒸一,兩次,排骨的肉汁和芋頭的美味會釋放放出來,味道更甜美.