

大廚師:Agnes
日期:Nov.12 2005

糟溜魚片

材料:

1. 冷凍龍利魚(或白魚)
2. 蔥 2 隻切段備用
3. 薑少許切絲備用
4. 黑木耳泡軟去根部撕成小片備用
5. 糟滷 2 大匙
6. 芡粉少許
7. 黃酒少許

漿料:

鹽少許,蛋白半個,太白粉 2 茶匙

做法:

1. 將魚片斜切成厚片上漿醃 3~5 分鐘
2. 魚片切好上漿後先滑油
3. 起油鍋,油不必太熱,動作要快,讓魚肉每面沾上油後盛出
4. 將鍋內剩下的油,先爆香薑絲,蔥段後下黑木耳,已滑油的魚片,糟滷,稍拌炒最後勾芡即可

P.S.:也可放些筍片,紅蘿蔔片,但黑木耳的量就要減少