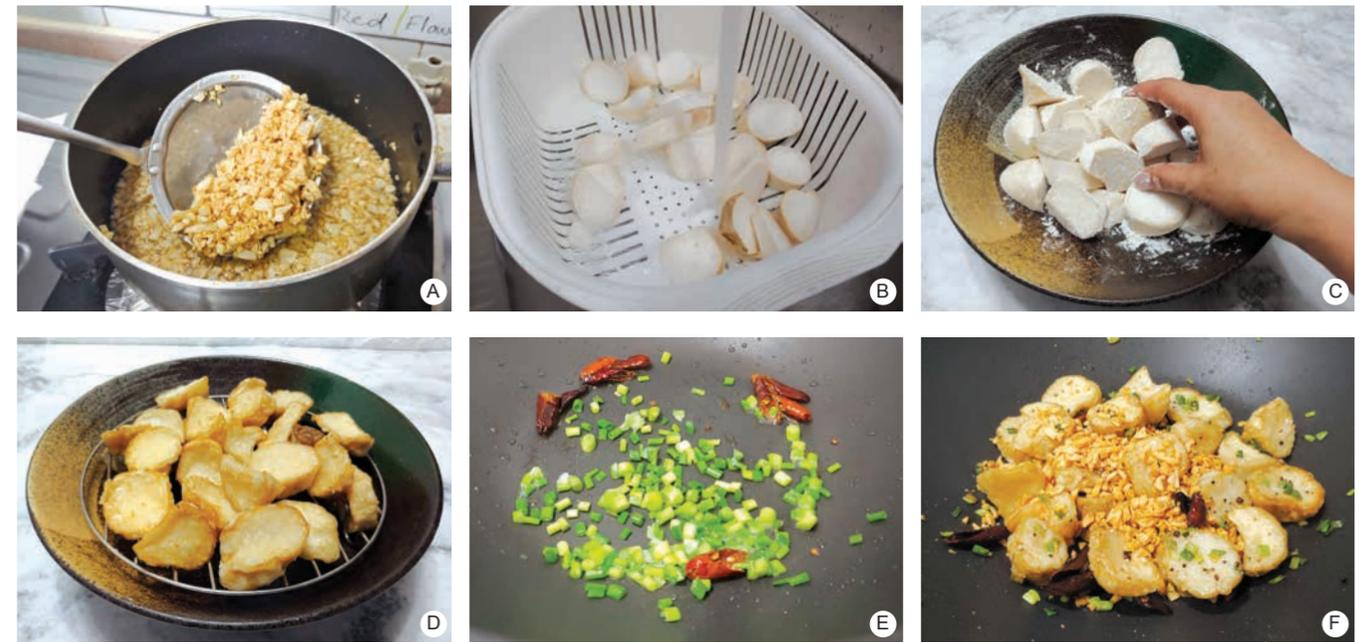


避風塘杏鮑菇

避風塘杏鮑菇一道惹味下酒菜，今次改用杏鮑菇，做出香辣美味、無味精版本的素菜。重口味爸爸最開心！



做法：

1. 燒熱油；慢火把將蒜粒炸至金黃，撈起吸乾油份備用（小心不要炸焦）。（圖A）
2. 杏鮑菇切成小件；用水沖洗一會後吸乾表面水份。（圖B）
3. 下生粉撈勻；使菇表面沾上一層薄粉。（圖C）
4. 燒熱油，放進杏鮑菇，先用中慢火炸至微黃，轉大火炸多約15秒至金黃熟透（先慢火後轉大火迫出多餘油份）；撈起瀝去油份。（圖D）
5. 易潔鑊燒熱1湯匙油；把切開的指天椒乾放進爆炒一會，再下蔥粒兜炒。（圖E）
6. 把杏鮑菇回鑊，下胡椒粉、黑胡椒碎、糖、幼鹽及金蒜粒(1)兜炒均勻便可上碟食用。（圖F）

材料：

杏鮑菇	300克
蒜頭	10粒（切粒）
蔥粒	適量
生粉	1 1/2湯匙

調味料：

黑胡椒碎	1/2茶匙
胡椒粉	1/2茶匙
指天椒乾	數隻
幼鹽	1茶匙
砂糖	1/3茶匙

筆記：

1. 一般煮杏鮑菇只要用布把菇表面抹淨便可烹調；因這道菜要炸；用水沖洗目的是使杏鮑菇稍微濕潤，免炸後太乾；順便清洗菇上的污垢。
2. 用較小的煲分數次炸有助省油。