



元貝汁金菇西蘭花

Broccoli with Golden Mushroom & Scallop Sauce

元貝汁金菇西蘭花

Broccoli with Golden Mushroom & Scallop Sauce

靚哥
小貼士

一般都認為西蘭花可預防癌病，但以口感比較，台灣種植的椰菜花會更加美味。

用料：

西蘭花(切小朵)	1斤	美味棧元貝汁	3湯匙
金菇(去腳洗淨)	1小札	美味棧鮮雞汁	1茶匙
蒜茸	1茶匙	清水	1杯

製法：

1. 西蘭花下鑊中爆炒，下2湯匙清水焗煮一會至熟，取出排放碟上。
2. 下蒜茸起鑊，加入清水，再下元貝汁及鮮雞汁煮滾。
3. 加入金菇煮熟，以生粉水埋獻，淋回西蘭花表面即成。

Ingredients: Broccoli 1 catty, Golden Mushroom (clean and remove root) 1 small bundle, Chopped Garlic 1 tsp, Scallop Sauce 3 tbsp, Chicken Sauce 1 tsp, Water 1 cup.

Method:

1. Fry broccoli in wok. Add 2 tablespoon water. Cook covered for a while till just cooked. Remove and arrange on plate.
2. Fry garlic. Add water, scallop sauce and chicken sauce. Bring to boil.
3. Add golden mushroom. Thicken with cornflour. Pour sauce over broccoli and serve hot.



美味棧鮮雞汁

美味棧元貝汁