



鮑魚汁冬菇海參

Sea Cucumber in Abalone Sauce

鮑魚汁冬菇海參

Sea Cucumber in Abalone Sauce

靚哥
小貼士

若不用海參亦可以豬腳筋或魚唇代替，效果亦一樣出色，加上其骨膠原非常豐富，可算是廉價而有益的補品。

用料:

浸發冬菇	1杯	煎香蒜子	4粒
浸發海參	1-1/2杯	煎香薑片	8片
雞脾肉	3兩	蔥段	1/2杯

汁料:

清水	1杯
美味棧鮮雞汁	2茶匙
美味棧鮑魚汁	3湯匙
美味棧頭抽	2茶匙
美味棧香麻油	1/4茶匙

製法:

1. 雞脾肉切柳，洗淨以1/2茶匙鮮雞汁及少許麻油、胡椒粉醃味。
2. 下雞肉炒熟，取出。
3. 下蒜子、薑片起鑊，加入冬菇及海參爆炒，加入汁料煮滾，慢火燴煮2-3分鐘。
4. 放回雞肉炒合，以生粉水埋獻，兜入蔥段，下少許香麻油兜勻上碟。

Ingredients: Soaked Black Mushroom 1 cup, Soaked Sea Cucumber 1-1/2 cups, Chicken Meat 3 tael, Fried Garlic 4 clove, Fried Ginger 8 slices, Spring Onion 1/2 Cup.

Sauce: Water 1 cup, Chicken Sauce 2 tsp, Abalone Sauce 3 tbsp, Premium Soy Sauce 2 tsp, Sesame Oil 1/4 tsp.

Method:

1. Cut chicken meat into strips. Clean and pat dry. Season with 1/2 tsp chicken sauce and dash of sesame oil and pepper.
2. Fry chicken meat till cooked. Remove.
3. Add garlic and ginger. Add mushroom and sea cucumber. Stir in sauce. Simmer for 2-3 mins.
4. Return chicken. Thicken with cornflour. Add spring onion and sesame oil serve hot.



美味棧頭抽

美味棧鮮雞汁

美味棧鮑魚汁

美味棧香麻油