

福菜珊瑚菇

材料：

珊瑚菇150公克、福菜2兩、苦瓜1條、薑1塊

調味料：

醬油1匙、香菇粉1匙、糖1匙、胡椒粉少許、八角1個、太白粉水少許



作法：

1. 苦瓜切段去籽，每段約3公分高。福菜洗淨、切末。薑洗淨切絲。珊瑚菇去蒂。
2. 苦瓜汆燙漂涼；福菜先入油鍋炸酥。
3. 珊瑚菇加調味料與福菜、薑絲同煮，待收汁。盛入苦瓜內，蒸15分鐘，取出後排盤。
4. 將蒸苦瓜的湯汁取出，以太白粉水勾芡淋上苦瓜即可。

貼心小叮嚀

苦瓜要蒸透才好吃，所以汆燙時要燙透一點，還可去除苦味。