



苦盡甘來



飛鳳傳情米點坊

材 料

苦瓜200克、全瘦瘦肉100克、福菜50克、荸薺3個、青江菜6顆

調 味 料

太白粉1匙、鹽1匙

做 法

1. 苦瓜橫切成適當大小段狀，去籽川燙後備用。
2. 瘦肉剝碎、福菜切細、荸薺切丁，加入太白粉、鹽攪拌均勻盛入苦瓜之上蒸熟。
3. 青江菜整株對半切，洗淨後川燙備用。
4. 做法2、3取出排盤，做法2蒸出之湯汁調味後淋上即可。