



海鮮奶花香

份量：10人份

材料：鮑魚200g、帶子5粒、蝦仁5隻、干貝60g、蟹鉗肉10支、花菇5朵、蛋白8粒、鮮牛奶1C、米粉40g、太白粉30g、蛋黃粉20g、沙拉油4C、白木耳40g、西蘭花300g、芋頭1粒、蔥50g。

調味料：食鹽、味精、糖各1/4t、胡椒粉1/8t、雞高湯1/2C (t及C均為標準量匙及量杯的代號)。

做法：

1. 芋頭切絲泡水洗淨澱粉質，擦乾後灑上蛋黃粉排列填入模型炸成雀巢。
2. 干貝泡軟，蒸1小時後剝成絲，炸酥。米粉炸酥備用。
3. 花菇泡軟去除菇蒂，用薑、蔥、調味料及水蒸45分鐘後取出切粒。
4. 帶子、蝦仁、蟹鉗肉切粒醃味後川燙至熟。
5. 白木耳泡軟切粒，鮑魚切粒，蔥切花。
6. 西蘭花取小朵川燙後備用圍邊。
7. 鮮牛奶加入蛋白及太白粉水攪拌均勻。
8. 熱鍋溫油放入做法7.炒熟後撈起。
9. 用餘油爆香蔥白，再將所有材料放入鍋內加入調味料炒勻，即可裝入雀巢內。

注意事項：

1. 海鮮類眾多，可依個人喜好選擇種類。
2. 牛奶與蛋之比例決定於炒起來以後之厚薄，建議比例為1:1。