

法式羊肚菌食譜

陳啓楨 · 陳淑華

小牛肉烤羊肚菌

準備：15分鐘

烹煮：1小時30分鐘

4人份材料：

1. 300公克的羊肚菌
2. 800公克的烤小牛肉
3. 胡蘿蔔 4根
4. 鮮奶油 100公克
5. 洋葱 1個
6. 紅酒 1杯
7. 牛油 60公克

作 法：

1. 把一個平盤（烤盤）塗上牛油，在火上加熱一下，放入小牛肉，周圍圍繞羊肚菌，紅蘿蔔薄圓片以及洋蔥薄片，加鹽、胡椒，加上1杯紅酒和1杯水。
2. 小牛肉塗上足夠的牛油，放在火上烤約1小時半左右，並經常勺它的湯汁上來淋一淋。
3. 食用前，把它的湯汁加上鮮奶油即可。 ■



雞肉羊肚菌

準備：20分鐘

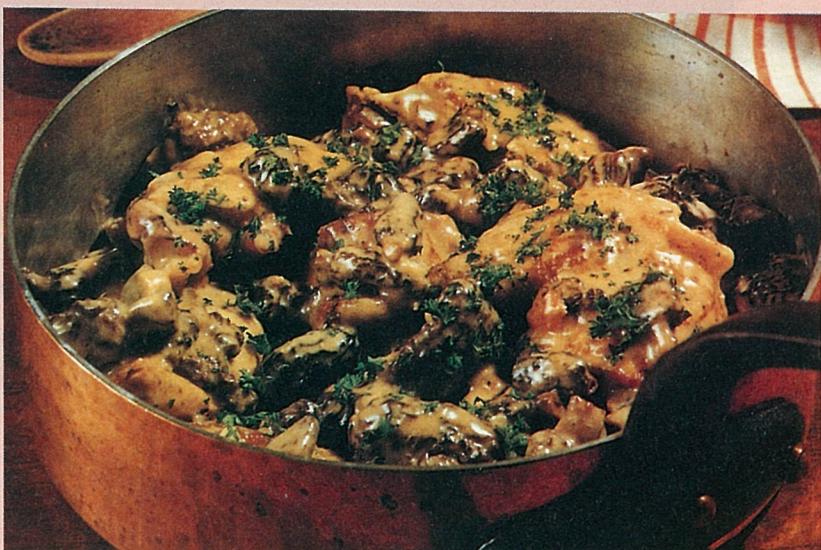
烹煮：50分鐘

4人份材料：

1. 羊肚菌 300公克
2. 雞 1隻
3. 葱 1根
4. 蛋黃 1個
5. 牛油 50公克
6. 油 1湯匙
7. 米酒 1杯
8. 肉湯 1杯
9. 奶油 $\frac{1}{4}$ 公升
10. 鹽、胡椒

作 法：

1. 雞肉切塊，在鍋中加上牛油，與蔥段一起炸到金黃。
2. 當每個肉塊都炸成金黃之後，倒入白蘭地酒加熱點火，直接燃燒，並倒入肉湯和在油中炒過的羊肚菌，加鹽和胡椒調味後，繼續用小火加熱20分鐘。
3. 把湯汁倒入奶油及蛋黃一起攪拌均勻後，即可食用。



資料來源：Ies champignons, 1988年(法文)