

材 料：花豆芽 600 公克、雞胸肉 200 公克、紅辣椒 2 支、胡蘿蔔丁 1/4 杯、蔥 2 支、薑絲 2 大匙、油 2 大匙。

調味料：1. 醬油 1 大匙、太白粉 1 大匙、麻油、糖各 1 小匙。2. 醬油 2 大匙、酒、糖、麻油各 1 小匙、太白粉 1 小匙、胡椒粉少許。

作 法：1. 將雞胸肉切絲，浸於調味料之 1 約 15 分鐘，以中火炒至肉色較白撈起，紅辣椒去籽切絲，蔥切小段備用。2. 起油鍋爆香蔥段、薑絲，再放入紅辣椒絲、胡蘿蔔丁及花豆芽，翻炒數下後，倒入雞絲，同時淋下調味料之 2 拌勻後，即可盛出。



花豆芽嫩子雞

● 芽苗菜食譜

材 料：花豆芽 300 公克、空心菜芽 150 公克、茼蒿菜 250 公克、魚丸 300 公克、蝦 600 公克、豬肉片 600 公克、香菇 6 朵、茼蒿 300 公克、蔥段 6 支、水 9 杯。



芽菜火鍋

調味料：鹽 1½ (小匙)、沙拉油 1 大匙、雞蛋 5 個、沙茶醬 5 大匙、醬油 2 大匙。

作 法：1. 油燒熱，爆香蔥段，加芽菜 150 公克、茼蒿菜 250 公克水至沸騰。2. 食用時，依各人喜好將火鍋料放入高湯內煮熟，以調味料蘸食。 ㊟