



髮菜毛豆羹



材 料：筍絲150公克、小里肌肉75公克、香菇6朵、紅蘿蔔40公克、金針菇100公克、毛豆仁80公克、蟹肉絲50公克、魚板50公克、髮菜少許、高湯4杯、香菇水1杯

調味料：醬油1茶匙、鹽1/2茶匙、味精少許、糖1茶匙、胡椒粉少許、地瓜粉2湯匙、麻油數滴

做 法：

1. 香菇泡軟，切絲。小里肌肉、紅蘿蔔及魚板皆切絲。金針菇切掉底部1公分，洗淨再切半。髮菜用冷水泡開。
2. 筍絲燙煮去酸味，毛豆仁煮熟備用。
3. 高湯、香菇及香菇水同煮5分鐘後將筍絲、紅蘿蔔、金針菇、魚板、蟹肉絲及髮菜投入鍋內，待湯再滾時加調味料及小里肌肉，用調水的地瓜粉勾芡即可。
4. 上桌前淋上麻油。

