

什錦合菜

材 料：

扁蒲	半粒 (約300公克)	廚
里肌肉絲	50公克	
豆芽菜	100公克	
木耳	3朵	
紅蘿蔔	30公克	
粉絲	1束(40公克)	欸

調味料：

① {	醬油	1 茶匙
	太白粉	1/2 茶匙
	麻油	1 茶匙
	油	2 1/2 湯匙
② {	鹽	3/4 湯匙
	味精	少許
	糖	1/4 茶匙
	胡椒粉	少許

做 法：

1. 扁蒲去皮刨絲，木耳及紅蘿蔔皆切絲，粉絲泡軟
2. 里肌肉切絲加調味料①拌勻，醃約10分鐘
3. 起油鍋，先炒里肌肉，肉炒熟即盛起，餘油炒扁蒲絲炒片刻後，加豆芽、木耳、紅蘿蔔及粉絲同炒
杯水並加調味料②，炒至粉絲熟，倒入肉絲拌勻即成