

竹筍蛤肉



材料

麻竹筍500公克
蛤肉30公克
青豆仁5公克
老母雞500公克

調味料

鹽2茶匙
太白粉半湯匙
水1湯匙

做法

1. 先將麻竹筍去皮洗淨，用水煮2小時後沖冷水，在切成絲備用。
2. 將蛤蜊煮熟後取出蛤肉備用。
3. 將青豆仁去掉外膜後分成兩半備用。
4. 將老母雞川燙後洗淨，放入砂鍋加滿水用小火燉8小時。
5. 將麻竹筍絲、青豆仁川燙後滴乾水份，再將老母雞湯1杯半放入鍋內開小火加入鹽巴，煮開後加入太白粉水勾芡，再加入川燙過的麻竹筍絲、蛤肉、青豆仁，用小火炒1分鐘即可。

