

殿軍

埔心鄉
葦優休閒農場

三杯鮑

參賽人
蘇癸鑾、楊梨玉

材料

杏鮑菇	300公克
洋菇	100公克
紅蘿蔔	少許
老薑	1塊
蒜頭	10個
辣椒	1條
甜椒	3顆
九層塔	10公克

調味料

麻油	2大匙
素蠔油	2大匙
糖	少許

作法

- 1 將杏鮑菇及洋菇、紅蘿蔔洗淨、切塊備用。
- 2 老薑切片、蒜頭去外膜切片、辣椒切片、九層塔洗淨瀝乾備用。
- 3 甜椒平切去籽成盅狀，煮一鍋熱水，滴入 1 小匙油及鹽煮滾，將甜椒川燙後撈起瀝乾備用。
- 4 熱鍋後倒入麻油，放入作法2的老薑片、蒜頭片、辣椒片以小火爆炒至上色，再放入作法1的食材及素蠔油、糖、少許水燜煮。
- 5 待醬汁快收乾時再加入九層塔。
- 6 將食材放入甜椒中擺盤即成。

