

季軍



苦盡甘來

材 料

苦瓜	2條
芥菜乾	200公克
香菇	2朵
薑母	20公克
辣椒	20公克
蜜金棗	12顆
水	300 c.c

調味料

油	1大匙
糖	2小匙
鹽	1小匙

作 法

1. 苦瓜洗淨切成圓圈狀及去籽備用。
2. 水滾後加入苦瓜、金棗，轉小火煮20分鐘後將苦瓜撈起。
3. 芥菜乾泡水30分鐘，擠乾水分，切末備用。
4. 香菇泡軟後，擠乾水分切末，薑母、辣椒切末備用。
5. 香菇、薑、辣椒爆香，加入芥菜末拌炒，最後加糖再拌炒均勻。
6. 將苦瓜置於盤中，中間放入炒好的芥菜，大火蒸3分鐘，即可擺盤上桌。