

煎釀涼瓜

譚鄭瑛玲著

材料：涼瓜 2 個, 中形約 500 克
攪碎猪肉 200 克
冬菇 3 隻, 浸軟蒸熟切粒
蝦米 2 湯匙, 洗淨切粒
雞蛋 1 只, 打散
葱粒 3 湯匙

調味：清雞上湯 2 湯匙
雞粉 1 茶匙
鹽 1/2 茶匙
糖 1 茶匙
粟粉 1 湯匙

獻汁：清雞上湯 1/2 量杯
粟粉 1 湯匙
糖 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙

- 做法：1. 將涼瓜切成半寸厚塊，挖出瓜核，拖水。
2. 將調味品加入碎猪肉中拌勻，再加入蝦米,冬菇,雞蛋,葱粒，攪至起膠，釀入涼瓜中。
3. 熱鑊落 2 湯匙油，爆香蒜茸，放入涼瓜，煎片刻，加入 1/2 杯清雞上湯，蓋好，煮 8 分鐘至肉熟透，埋獻，煮滾，上碟供食。