

## 荷芹炒肉片

譚鄭瑛玲著

材料：荷豆	1/2 磅, 去根
西芹	1/2 磅, 去根
馬蹄	8 粒, 去皮切片
甘荀	8 片
鮮磨菇	6 隻, 切片
腩肉	6 安士, 切片
羌·	5 片
蒜茸	1 茶匙

醃料：生抽	1 茶匙
糖	1/2 茶匙
粟粉,麻油	各 1 茶匙

調味：鹽,糖 各 1/2 茶匙

做法：1。腩肉加入醃料, 醃片刻。

2。熱鑊落油 2 湯匙, 爆香羌片, 炒荷豆, 灑酒, 加入西芹, 甘荀, 馬蹄, 炒片刻, 灑 1 湯匙水, 再加入磨菇及調味品, 炒勻上碟。

3。再熱鑊落油 1 湯匙, 爆香蒜茸, 炒肉片至八成熟, 將荷豆等回鑊, 炒至肉片熟透, 上碟供食。