

班粒腐皮卷

譚鄭瑛玲著

鮮腐皮	1 張, 剪開 16 片
石斑魚肉	200 克, 切粒
冬菇	3 隻, 蒸熟切粒
西芹	100 克, 切粒
紅蘿蔔	50 克, 去皮切粒
姜米	1 湯匙
葱粒	3 湯匙

魚肉醃料:

鹽	1/4 茶匙,
糖	1/2 茶匙
紹酒, 生抽	各 1 茶匙
麻油, 胡椒粉	各 1/2 茶匙
粟粉	2 茶匙

醃料: 唸汁適量

1. 熱鍋落油 2 湯匙, 爆香姜米, 加入魚肉, 炒至八成熟, 再加入冬菇, 西芹, 紅蘿蔔, 炒勻, 撒入葱粒, 兜勻成餡料, 上碟.
2. 鋪平腐皮, 舀上適量餡料, 包成卷狀.
3. 熱鍋落油適量, 煎腐皮卷至金黃色, 即可上碟, 跟醃料供食.