

## 枝竹草羊煲

譚鄭瑛玲著

材料：枝竹 100 克  
黑草羊肉 800 克  
馬蹄 10 粒，去皮洗淨  
冬菇 50 克，浸軟去蒂  
羌 30 克，去皮拍扁  
葱 20 克，洗淨切段  
蒜頭 2 粒，拍扁去衣  
生菜 1 棵，洗淨  
金針菜 100 克，去梗枝，浸軟，打結

炆料：靚南乳 1 件  
老抽 2 湯匙  
片糖 1/2 片  
磨豉醬 2 茶匙  
酒 1 茶匙

獻汁：蠔油 2 茶匙 粟粉 1 茶匙 水 4 湯匙

做法：1. 枝竹用油炸至鬆大。羊肉切件，拖水，過清水。

2. 慢火燒熱沙鍋，落 3 湯匙油，爆香羌及蒜頭，放入羊肉炒片刻，加入炆料及 2 量杯水，蓋好，炆約 40 分鐘，炆時翻動一次，繼加入冬菇，炆約 10 分鐘，再加入馬蹄，金針，繼續炆 10 分鐘，至羊肉稔透。埋獻，煮滾，放入生菜及葱，即可原煲上桌供食。