

## 梅菜蒸菜心

### 材料：

菜心	600g
甜梅菜（浸洗後切粒）	約 150g
冬菇 3朵（浸軟切粒）	約 25g
紅辣椒 1-2 隻	視乎喜好

### 調味料：

素蠔油	1 茶匙
蔗糖	1/2 茶匙
鹽	1/2 茶匙



### 做法：

1. 預備滾水、鹽 1/2 茶匙、油 1 湯匙油
2. 水滾下菜心灼約 2-3 分鐘，盛起隔水排入碟中（或蒸菜心也可）
3. 燒熱 1 湯匙油、先下冬菇粒炒香、再加入紅辣椒粒、梅菜粒炒香
4. 加蔗糖 1/2 茶匙、素蠔油 1 茶匙、水 1.5 湯匙
5. 焗煮約 2 分鐘致乾水，放少許麻油，放於菜心面上即成

(以上食譜由黃明芬 Reginia 提供)



FM926 香港電台第一台  
星期一至五・下午一點至三點  
主持：邵國華、張婉君