



淮山燴三鮮

材 料：白色淮山300公克、紫色淮山300公克、透抽150公克、蒜頭10公克、薑10公克、蝦仁100公克、海參100公克、青椒50公克、蔥30公克、辣椒10公克

調味料：鹽1/2茶匙、烏醋1/4茶匙、糖2公克、酒5毫升

作 法：1. 淮山去皮洗淨切條川燙備用。

2. 透抽、蝦仁、海參去腸泥及內臟，洗淨切花川燙備用。

3. 青椒去子洗淨切成菱形。

4. 熱油鍋，蒜頭、薑、蔥段爆香，放入青椒、辣椒拌炒，再加(1)和(2)及調味料即可。