主廚房
FOOD FOR THOUGHT

等等黃金盞（黃金盞二吃）

材料

黑鮋魚肉、蝦仁	各100克
豆腐	1塊
鷄蛋	1隻
中型生菜	1個
蝦皮	10-12 毫升
蒜鹽、白胡椒粉，黃薑粉	各1茶匙
生粉	2 湯匙
食用油	3湯匙
盒裝雞湯	500毫升
沙律醬	1 湯匙
鹽、麻油	隨量

預備時間	15 – 20 分鐘
烹調時間	20 分鐘
份量	3 – 4 人

* 小貼士

黃薑粉和蝦皮不宜太多，否則會影響魚片和蝦肉的鮮味，變成喧賓奪主。

做法

1. 魚肉用廚紙吸乾水份、切片再用刀背壓平。
2. 蝦仁去腸，直切片，再用刀背壓平。
3. 將魚片及蝦仁剁碎，用筷子攪拌至成膠狀。
4. 豆腐切小片，加入魚肉蝦仁膠再拌勻。
5. 加入蒜鹽、白胡椒粉、黃薑粉及生粉，攪拌均勻。
6. 雞蛋打勻，放入魚蝦豆腐膠中拌勻。
7. 最後加入蝦皮，攪拌均勻。
8. 把魚蝦豆腐膠盛在塗了油的湯匙上，約可盛10 - 12個湯匙。
9. 把湯匙放在蒸鍋內，大火蒸5分鐘成為半熟的黃金盞。
10. 關火，靜止一分鐘，待黃金盞稍冷却。
11. 生菜清洗乾淨，一半切絲，另一半留用。
12. 熱鍋加入三湯匙食用油，中小火將半熟的黃金盞煎香至全熟，大概每面半分鐘。
13. 將一半黃金盞放在生菜絲上，伴上沙律醬，即成第一道黃金盞。另一半備用。
14. 鍋中加入上湯，加熱燒沸。
15. 加入備用的生菜，灼半分鐘後取出，置於中型湯碗內。
16. 餘下黃金盞倒進鍋中，雞湯試味，酌量加入鹽及麻油。
17. 把鍋中的黃金盞及雞湯倒進置有生菜的中型湯碗內即成第二道黃金盞。
18. 黃金盞二吃即成 – 煎香或放湯。

生命恩泉
Fountain of Love and Life