主廚房
FOOD FOR THOUGHT

四大天王 - 沙巴馳名小炒

材料

蘆筍、秋葵、甜豆	各100克
蒜頭	3 - 4瓣
小鹹魚乾	約100克
蜜糖	1湯匙
菜油	3湯匙 + 1湯匙
海鹽	隨量

預備時間	10 – 15 分鐘
烹調時間	5 – 10 分鐘
份量	2 – 3 人

* 小貼士

1. 蘆筍、秋葵、甜豆最好用高溫炒。
2. 四大天王伴以熱騰騰的飯是最佳配搭。

做法

1. 熱鑊用3湯匙菜油，半煎炸小鹹魚乾約半至一分鐘。
2. 加入蜜糖，關火，拌勻至脆身香口，成蜜汁小鹹魚乾備用。
3. 用刨輕輕去除蘆筍底部硬皮，滾刀法切段。
4. 秋葵去頭去尾斜切段。
5. 甜荳去邊緣硬部。
6. 蒜頭去衣，薄切大片。
7. 熱鑊下菜油1湯匙，煎香蒜片，加入蘆筍、秋葵、甜豆，快炒兩分鐘。
8. 蓋上鑊蓋一分鐘，然後酌量灑上海鹽。
9. 加入蜜汁小鹹魚干，拌勻即上碟。

生命恩泉
Fountain of Love and Life