

簡易金針美食製作

文/夏英潔
圖/林國榮



金針五柳枝

材料

虱目魚(10兩)一尾、瘦肉一兩、辣椒1支、金針(乾)1/4兩、香菇二朵、紅蘿蔔絲2大匙、葱2支、麵粉

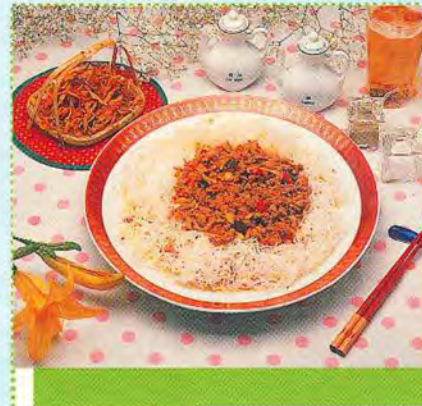
2大匙、水一碗、太白粉1大匙、炸油3大匙。

醃料

薑、葱少許、鹽少許、酒少許。

作法

1. 魚洗淨、劃條紋用醃料醃約20分鐘(翻動幾下，使其均勻)、取出撒上麵粉。
2. 金針打結泡軟，香菇洗淨泡軟切絲、葱切段、辣椒切絲、肉切絲。
3. 起油鍋炸魚至外皮酥取出、鍋中留2匙油，將(2)項材料及紅蘿蔔絲入鍋炒熟加入水，煮開後放少許鹽，倒入太白粉水芡、淋在魚上，即可上桌。



金銀鳳巢

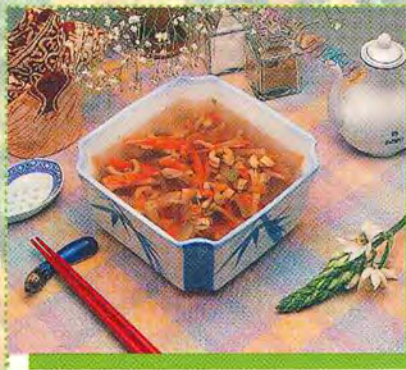
材料

乾金針1/4兩、冬粉1小束、絞肉3兩、炸油3大匙。
(1)太白粉3小匙。
(2)紅辣椒1支、葱2支、

蒜末半大匙、醬油2大匙、糖2大匙、水4大匙、番茄醬1大匙。

作法

1. 起鍋入由八分熱、入冬粉炸至膨脹撈起置盤，金針泡軟剝碎備用。
2. 鍋留一匙油續炒絞肉至熟，再入金針及(2)調味待煮開，最後淋上太白粉芡芡熄火後，盛入盤中即可。



金針魷魚湯

材料

乾金針1/4兩、魷魚(乾)半尾、肉絲3兩、酸菜片3兩、嫩薑絲1兩、高湯三碗、鹽少許、味精少許、香油1匙、胡椒粉1/2匙。

作法

1. 酸菜切一寸長絲，魷魚剪一寸長細絲，泡軟備用。
2. 取酸菜、魷魚、薑絲、肉絲各1份，用金針綁成1小束。
3. 高湯煮開放2項材料待煮開入鹽、味精、盛入大碗中撒上香油、胡椒粉即可。



梅花金針湯

材料

豬小腸2尺、雞蛋3個、3大匙水、金針1/2兩、香菇7-8朵、高湯3碗、鹽2小匙、香油2小匙。

作法

1. 豬小腸洗淨後反面，但加3大匙水打散冠入小腸內綁好。
2. 鍋入水待煮開1分鐘，入(1)小腸煮開熄火待三分鐘後撈起。
3. 用利刀切段約一寸長，每段取一頭切十字約2/3深。
4. 高湯煮開入金針，將(3)的腸下鍋，煮至蛋開花，最後入鹽、香油，即可盛起。

