



## 沙茶如意鍋

### 沙茶如意鍋

材 料：大白菜(小顆)1/4顆、苜蓿1片、紅蘿蔔1小段、青花菜2小朵、素竹輪2條、素羊肉4片、生香菇數朵、芋頭1/4個、冬菜末少許、乾金針1小把。

調味料：鹽1/2大匙、沙茶醬2大匙、味精少許。

作 法：

1. 大白菜切斜片，起油鍋炒軟，倒入大型火鍋中，倒入大型火鍋中，加 $\frac{1}{2}$ 分滿竹筍高湯，調入綜合調味料，慢火邊煮。

2. 紅蘿蔔切片，素竹輪斜刀切半，鋁箔紙剪成四方型，包入2片素羊肉，卷成糖果型，芋頭切滾刀塊炸過油，乾金針泡軟溫油炒過，與生香菇、冬菜末一齊倒入火鍋中。

廚房密訣：炸芋頭的方法先以7分熱油炸半分鐘，再換小火炸7分鐘。