

蘑菇食谱之豆制品类 7：炒蛋白肉蘑菇

7. 炒蛋白肉蘑菇

原料：蛋白肉 200 克，水发蘑菇 100 克，豆油 50 克，水淀粉 20 克，精盐、味精、醋、酱油、鲜汤、葱花、姜丝、蒜片各适量。

制法：将蛋白肉用清水浸泡几次，去掉豆腥味；蘑菇洗净。去根蒂。炒勺放置旺火上，加入油烧热后，放入葱花、姜丝和蒜片煸炒，炒出香味后投入蘑菇、蛋白肉煸炒几下，随后添入鲜汤，加入精盐、味精、醋和酱油。烧开后，用水淀粉勾芡，淋明油出勺即成。