

## 香菇食谱之海味类 7：八宝海参

### 7. 八宝海参

原料：水发海参 200 克，水发香菇 25 克，熟火腿 25 克，熟蹄筋 50 克，鸡汤 100 克，猪油 100 克，鸡油 50 克，熟鸡肉 25 克，净冬笋 25 克，虾仁 15 克，熟莲子 25 克，荸荠 50 克，精盐、味精、水淀粉、葱段、姜末各少许。

制法：海参用清水洗净杂质，切成花纹参条；冬笋、熟火腿、熟鸡肉均切成片，熟蹄筋切成细条；荸荠削皮切丁；莲子去心。炒锅置中火上，放入猪油烧热，将海参下锅稍炒后起锅，平码在碗底。原炒锅置旺火上，下鸡汤、香菇、冬笋、火腿、熟鸡肉、蹄筋、虾仁、荸荠、莲子、精盐一起烩熟，起锅倒在海参上，连碗上笼用旺火蒸 1 小时取出，滗出原汁，翻扣入汤盘。原炒锅置旺火上，下原汁、葱段、姜末稍烹，加入鸡汤、猪油、味精、鸡油、精盐烹烧 1 分钟，用水淀粉勾芡，起锅浇在海参上即成。特点：色泽美观，质地鲜嫩，一菜多味，润滑爽口。