



材料 (三人份)

本地豬腩肉 (連皮) 2斤、
乾鹿茸菇約2兩

配料

薑片、葱段、蒜頭、味極鮮醬油、海鮮醬 (或煲仔醬)、紹興花雕酒、老抽、生粉

這道土豬肉炆鹿茸菇，鹿茸菇爽脆彈牙，
土豬肉膾滑入味，口感非常好！快點試試吧！



**作者
瓏琳**

甄選學
富的私
應季、地
的食
材，烹
調營養，



小貼士：

1. 豬肉可以多炆一點，第二日翻熱更加入味。
2. 豬肉焯水一定要凍水落鑊，讓蛋白質慢慢分解，完美逼出瘀血。如果時間足夠，也可用清水浸兩小時，可達到一樣效果。
3. 豬肉必須煎至金黃香脆，炆熟後會更加香氣逼人。
4. 若沒有花雕酒，可以用白蘭地代替，會更香，也可用啤酒。
5. 鑊不需要燒到滾燙，手掌離鑊面感受到熱氣便可。

惹味濃香 增抵抗力

土豬肉炆鹿茸菇

鹿茸菇除了爽口好味，更營養豐富，可以增強抵抗力、幫助消化，對身體益處多多。今日便和大家分享這個家常菜式！

做法

1. 鹿茸菇用溫水浸軟後洗乾淨，再換溫水浸半個鐘。浸完菇的水留起備用。(圖A)

2. 豬腩肉切成大約2.5cm厚塊。

3. 凍水落豬肉，煮滾後撈起，用熱水沖走表面雜質。(圖B)

4. 燒熱鑊落油，爆香薑片同蒜頭至金黃色，放入豬肉兩面煎香，慢慢炒至金黃焦香。(圖C) 落花雕酒炒勻，落味極鮮醬油(見到豬肉均勻上色即可)，再加海鮮醬炒出香味。再落一次花雕酒，全程保持翻炒。(圖D)

5. 倒入浸菇水，水量要浸過豬肉，落少許鹽，加蓋炆15分鐘。

6. 開蓋加入鹿茸菇，轉中慢火繼續炆40分鐘。(圖E)

7. 用少許水開勻生粉備用。

8. 另起新鑊，落油爆香薑片、蒜頭、葱段和海鮮醬，倒入一半已炆好的豬肉和鹿茸菇快手炒勻。把炒好的材料倒入原鑊，加鹽、鮮醬油、老抽仔細調味。(圖F)

9. 最後加生粉芡收汁，撒葱段撈勻，上碟！

