

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！

## 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、蔥段、蒜頭、味極鮮醬  
油、海鮮醬（或煲仔醬）、紹興  
花雕酒、老抽、生粉

## 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、蔥段和海鮮醬，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煲，  
加鹽、鮮醬油、老抽仔細調  
味。（圖F）

9. 最後加生粉芡收汁，撒蔥段撈  
勻，上碟！

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



## 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，也可以用啤酒。
5. 鑊不需要燒到滾燙，手掌離鑊面感受到熱氣便可。

作者  
瓏琳

學習營養學與中醫藥的養生媽媽，  
甄選應季、地道的食材，烹調營養  
豐富的私房料理。

