

caishu11 / July 10, 2012 11:36AM

[美食菜譜 沙茶肉末蒸香芋](#)

芋頭含有大量的澱粉質、礦物質和維生素，而且由于它含有的澱粉顆粒較小，其消化率可高達98%，為一種非常受歡迎的食材。

由于芋頭既能當作時蔬，又能作為主食、甜品，所以有關它的食物可謂數不勝數，這次沙茶醬配搭肉末與香芋一起共烹。

近日在一食肆品嚐到的美味，香芋能夠在蒸制時吸收沙茶醬香味和肉香味，令人吃後回味無窮。

材料：香芋400克、五花腩100克、沙茶醬20克、薑片15克，鹽、糖、生粉、生抽、米酒、花生油各適量。

做法：五花腩洗淨剁成肉末，以鹽、糖、生粉、生抽、沙茶醬、米酒和花生油拌勻備用；香芋去皮洗淨，切片後平鋪在碟中，然後將肉末平均放在香芋上面，入蒸爐蒸15分鐘至材料熟透即成。

Edited 1 time(s). Last edit at 07/10/2012 02:27PM by mepoadm.

---