

香蒜鲜菇鸡



份量： 4人份

准备时间：15分钟

烹调时间：15分钟

调味料

1汤匙半 蚝油
1茶匙半 浓稠黑酱油
1茶匙 麻油

材料

500克 冰冻鸡肉块, 解冻后剁成小块状
2汤匙 植物油
15瓣 蒜头, 剥皮并轻拍扁
10片 生姜
半至四分之三杯 清水或鸡汤
5朵 新鲜蘑菇(button mushrooms), 去蒂
1朵 大粒褐蘑菇(Portobello mushrooms), 去蒂, 切成厚片
5朵 新鲜香菇(Shiitake mushrooms), 去蒂
1包 金针菇(Enoki mushrooms), 修整干净

做法

1. 将鸡肉洗净并沥干水份备用。
2. 将油倒入镬内用大火烧热, 下蒜头及姜片炒3分钟直至呈浅褐色。
3. 放进鸡肉再用大火拌炒4至5分钟至肉块变金黄色, 然后加入调味料及水, 并用大火煮5至6分钟, 直至肉汁减少呈微稠状。
4. 把所有鲜菇铺在上层轻微炒拌, 然后盖上锅盖。让鲜菇蒸2至3分钟, 直到熟嫩, 即可上桌。

