

糖醋素排

材 料：

素排骨6塊、青椒50公克、黃椒50公克、甜薑20公克、鳳梨半顆

調味料：

白醋半杯、細砂糖半杯、番茄醬半杯、水1杯、橄欖油1小匙



作 法：

1. 青椒、黃椒、甜薑均洗淨，去蒂、去皮，切斜片。
2. 鳳梨切半去硬殼，保留半邊硬殼，挖出果肉，半邊硬殼當擺盤容器。果肉外層修掉，去芯後，取30克切斜片；果肉外層切小塊。
3. 不鏽鋼碗中放入白醋、細砂糖、番茄醬、水、果肉外層小塊，以小火煮至果肉外層小塊變軟為止。取出果肉外層小塊，過濾後即成糖醋醬。
4. 起炸油鍋，放入青椒、黃椒過油後，撈起備用。再放入素排骨，炸至酥脆後，取出瀝油。
5. 將素排骨放入炒鍋中，加糖醋醬翻炒數下，加入青椒、黃椒、甜薑、鳳梨片一起拌炒，最後放入鳳梨殼內。

貼心小叮嚀

炸素排骨要先開大火再轉中火，炸至浮起，才會熟。