

喜爱班兰鱼肉火腿卷

材料：

喜爱鸡肉火腿肉片 1 包、马鲛鱼肉、胡萝卜 1 条、香菇数颗、金针菇 1 包、班兰叶 数片、花椰菜、西兰花、辣椒以及嫩姜

调味料：

盐、胡椒粉和麻油

步骤：

1. 胡萝卜切成粒状，干香菇浸水泡软后切丁，辣椒与嫩姜切成丝备用。把马鲛鱼去皮去骨取肉，把胡萝卜与香菇丁 加少许的盐、胡椒粉和麻油，搅拌均匀。



2. 把拌匀好的鱼肉酱涂满在喜爱鸡肉火腿片上，并将火腿片切成三段。每一段放上 3-4 小棵金针菇，然后卷起来。



3. 将卷好的火腿片用班兰叶包好，用牙签固定即可。



4. 把花椰菜以及西兰花切成小棵状，并准备一锅热水，水滚后撒上少许的盐，并放进水里煮熟备用。



5. 在准备一锅热水，把卷好班兰叶的火腿片放进去蒸 10 分钟左右即可排盘。



6. 把蒸好的鱼肉火腿片排盘，再把花椰菜、西兰花，嫩姜丝以及辣椒丝摆在四周围即可食用。



** 此菜肴也可采用烘烤的方式烹煮，把包好班兰叶的鱼肉火腿片放进烘炉箱烘烤 20 分钟，温度约 200 度。