

牛蒡木耳炸春卷

炸春卷的材料變化很多，素、肉、海鮮、甚至芝士也可以啊！

牛蒡、木耳、甘筍也是爽口的食材，製作為香脆的春卷最適合，百搭的冬菇是春卷味道的靈魂。簡單的材料，香口小食，也可以健康享用。





材料：

| | |
|-----|----|
| 蒜粒 | 2粒 |
| 牛蒡 | 半條 |
| 甘筍 | 半條 |
| 木耳 | 1朵 |
| 冬菇 | 8隻 |
| 春餅皮 | 適量 |
| 蛋白 | 少許 |

調味：

| | |
|----|---------|
| 生抽 | 1 1/2茶匙 |
| 老抽 | 1茶匙 |
| 糖 | 1茶匙 |
| 生粉 | 1 1/2茶匙 |
| 麻油 | 適量 |

做法：

1. 牛蒡、甘筍去皮切絲。
2. 木耳、冬菇浸軟切絲；保留冬菇水，備用。
3. 燒熱油，爆香蒜粒，下冬菇炒香，加少許冬菇水。
4. 加入牛蒡、甘筍、木耳拌炒，下調味；取出隔汁，待涼。(圖A)
5. 春餅皮上放餡料，捲好，掃上蛋白封口。(圖B)
6. 燒熱油，下春卷炸至兩面金黃，香，美味享用。(圖C)

筆記：

1. 包製春卷時，餡料不用填得過份滿。不然，炸時春卷會容易爆口散開。
2. 餡料切成絲狀，炒香並呈軟身。