



爬梯菜（二）  
香煎鲜瑶柱

@李薇（紫罗兰迷），南康州华人基督教会, Wilton, CT

材料：瑶柱十多枚

调料：0.5 小匙盐

0.5 小匙胡椒粉

1 小匙 Holland house lemon white wine（见图）

1 大匙 橄榄油（或用 butter）

0.5 小匙 蒜末

面粉些许



做法：

1. 把新鲜瑶柱用厨房纸擦干水分，将调料拌匀后，倒入盛瑶柱的容器腌 10 分钟左右。
2. 用大火将平底锅烧热，转中火，将瑶柱裹一点面粉煎两分钟左右即可。
3. 如果想要更多味道，可以炒一点洋葱青椒丁铺在盘底。