

鮑魚

功效：

鮑魚含有豐富的蛋白質及碳水化合物，有滋陰補腎、降血壓及解熱明目的作用

產地：

日本、中東

浸發過程：

1. 先將鮑魚浸一晚，
2. 煲開水後放入鮑魚滾三十分鐘，然後熄火焗到水和暖，
3. 然後便可剪去內臟，刮去沙粒，
4. 之後可把鮑魚放進沸水中漫火煮約六個鐘後，用筷子試插，易於穿過則成。煲鮑魚不可加鹽或火腿等，因鹹則鮑魚煲不稔滑。

食法：(芡汁的種類)

大致有三種：

- 1) 原汁加蠔汁；
- 2) 高湯加蠔汁及
- 3) 原汁混和雲腿汁

