

1、食材：花胶225克，香菇（干）75克，大葱15克，姜3克，盐2克，味精10克，白砂糖5克。2、先将花胶(鱼肚)浸泡于冷水中，1小时一捞出，置于锅中，倒入清水加姜（切片）和葱段一起炖煮约1小时，至软即可取出，切成6厘米*3厘米的薄片；香菇泡软、去蒂，备用。3、准备一炖盅，依次铺上花胶，香菇和盐、味精、糖，然后倒入高汤至九分满，以小火炖2小时即可。