

大廚師:廖媽媽

日期:May 22. 2010

## 涼拌蓮藕

材料：

蓮藕一條

調味料：

白醋 2 大匙、糖 1 大匙（喜歡甜的可自己加）、鹽 1/2 大匙、麻油 1 大匙、(大蒜 6 粒、辣椒一條全切碎)

做法：

- 1) 蓮藕切成薄片
- 2) 煮一鍋開水加少許鹽，水大滾後放入切片的蓮藕，用筷子拌開
- 3) 待水再次滾起，馬上熄火，撈出來用冷水沖洗，瀝乾水分，備用
- 4) 調味料料拌均勻後，澆入蓮藕中即可

貼心小建議：

蓮藕要保持脆度,火候很重要,千萬別煮過頭