

Shirley 5.24 大廚師 一 蒜蓉粉絲娃娃菜

做蒜茸粉絲蒸娃娃菜來說，簡單健康，只是將粵菜中的扇貝換成娃娃菜，就基本大功告成了。素菜做出海鮮味，甚至有點像蒜茸粉絲蒸扇貝的滋味

材料：

龍口粉絲

娃娃菜

大蒜

香蔥

紅椒

耗油

鹽

雞精

做法：

- 將粉絲用冷水浸泡二十分鐘至軟，娃娃菜切成 4 瓣，大蒜去皮剁成蓉，紅椒切碎，香蔥切碎。
- 鍋內放沙拉油 2 大匙，燒至三成熱，放入蒜蓉炒出香味。
- 制好的蒜蓉醬汁盛出備用。
- 在盤上先鋪墊上泡軟的粉絲，再平鋪上娃娃菜。
- 將製好的蒜蓉醬汁用湯匙，淋在娃娃菜身上。加入耗油，少量鹽和雞精。
- 鍋內燒開水，放上蒸架，放上娃娃菜，加蓋大火蒸 10-12 分鐘即可。出鍋後在表面灑上少量青蔥碎及紅椒碎做裝飾即可。

製作心得：

- 娃娃菜富含胡蘿蔔素、B 族維生素、維生素 C、鈣、磷、鐵等，白菜中的微量元素鋅的含量不但在蔬菜中名列前茅，就連肉蛋也比不過它。其藥用價值也很高，中醫認為其性微寒無毒，經常食用具有養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒之功效。
- 娃娃菜的鑑別方法：白菜心與娃娃菜還是有很大區別的。從口感上來說，大白菜水分較多，沒有娃娃菜細膩潤滑；從顏色上看，娃娃菜的葉子嫩黃，而白菜心因接觸的陽光較少，顏色黃中帶白；而外形上看，娃娃菜的葉基較窄、葉脈較細，而大白菜的葉子葉基和葉脈都較寬大；從包心看，大白菜包心生長較緊密，其葉子皺縮程度嚴重，呈扭曲狀，娃娃菜葉面比較平整。
- 娃娃菜的大小，厚度決定要蒸的時間長短，一般小顆的蒸 10 分鐘，如果比較大顆要蒸 12 分鐘。
- 炒蒜蓉時入鍋前油溫不要太高，以免外表炸糊了，裡面的香味還沒有出來。