

## 11.21 大廚師 - 黑木耳小炒兩道

### 第一道小炒 - 木耳炒花菜

#### 材料:

瘦豬肉、花菜、木耳、胡蘿蔔

蔥、薑、蒜、紅辣椒、澱粉、麻油

花椒、黑胡椒、鹽、料酒、生抽、老抽、醋

#### 做法:

1. 食用油燒紅，放入花椒、紅辣椒、蔥、薑、蒜爆炒
2. 加入瘦豬肉片爆炒，同時加入料酒、老抽、黑胡椒粉翻炒
3. 加入掰成小瓣的花菜，胡蘿蔔片翻炒，加入生抽、醋、鹽
4. 加入黑木耳翻炒
5. 加入澱粉水勾芡，再加入麻油，出鍋完成

## 第二道小炒 - 黑木耳過油肉

### 材料:

瘦豬肉、蒜台、黑木耳

蔥、薑、蒜、雞蛋、澱粉、麻油

花椒、黑胡椒、鹽、料酒、生抽、老抽、醋

### 做法:

1. 瘦豬肉切片，加入雞蛋清、澱粉，攪拌
2. 鍋中放多些油燒紅，把拌好的豬肉片放進去過油，然後撈出
3. 鍋中放少量油，加入花椒、蔥、薑、蒜爆炒，再放入撈出的過油肉片，加料酒去腥，加老抽上色
4. 加入切好的蒜台 (3-5cm) 翻炒，加入生抽、醋、鹽
5. 加入黑木耳翻炒
6. 散少許麻油，出鍋