



# 醬香芽菜炒百葉結

🍴 份量：4人份

🍴 每份：1 Lean | 3 Green | 2份調味料

🕒 準備時間：30分鐘

360卡路里 | 31克蛋白質 | 17克碳水化合物 | 18克脂肪

🍴 菜式：中式、四川料理

🌱 含有：豆類、貝類、麩質

## 食材

- 600克新鮮百葉結
- 1/2湯匙芥花籽油
- 2茶匙蝦米
- 1/2茶匙紅辣椒片
- 30克切碎的薑
- 3條青蔥，切碎
- 500克芽菜
- 125毫升清水
- 1/2茶匙鹽
- 1湯匙生抽豉油
- 1湯匙黑醋
- 100克韭菜，切成2厘米長

## 烹飪方法

1. 把百葉結放入滾水中快速燙約1分鐘。
2. 在炒鑊或平底煎鑊中放入芥花籽油，炒熟蝦米、紅辣椒片、薑和青蔥約30秒。
3. 加入百葉結，再炒約2分鐘。然後，加入芽菜和清水，繼續炒約2分鐘。
4. 最後加入鹽、生抽豉油和黑醋，拌炒至醬汁完全覆蓋材料。加入韭菜，趁熱上桌。

小貼士：您可以用同等份量的硬豆腐(豆乾)來取代百葉結。只需將每一面煎炒約2至3分鐘，然後切成所需的大小即可。