

8.25 大廚師 - 白灼芥蘭

材料:

菜心

蒜頭

蠔油, 醬油膏

雞精粉

辣油

做法

1. 菜心洗乾淨, 將根莖部老皮處理
2. 蒜頭切末後與蠔油, 醬油膏, 雞粉, 辣油攪拌均勻
3. 微波兩分鐘
4. 燒滾水, 加一點油跟一湯匙的鹽巴
5. 把根莖部先煮三分鐘後整個下去煮一分鐘(不然葉子會太爛)
6. 然後加醬汁即可