

家常

四

季

豆

材 料：

四季豆	300公克
豆干	100公克
木耳	2朵
瘦肉	30公克
蒜頭	3瓣

調味料：

油	1 $\frac{1}{3}$ 湯匙
鹽	$\frac{1}{2}$ 茶匙
糖	$\frac{1}{2}$ 茶匙
味精	少許

做 法：

1. 四季豆去粗絲，洗淨，折6公分長段，燙熟備用。
2. 豆干切長條形，木耳及瘦肉皆切絲，蒜頭拍碎。
3. 起油鍋，爆香蒜頭再將所有材料倒入同炒，淋下2湯匙的水，加鹽、味精及糖調味，炒至鍋內水分將乾即盛起。

說明：

1. 可以黑胡椒腿肉或洋火腿或雞柳或魚板代替瘦肉。
2. 喜食辣者可加紅辣椒同炒。

