

# Vivian 5.31 大廚師 — 海帶肉絲

## 材料：

海帶絲 or 海帶（200g）

豬肉（150g）

## 腌料：

醬油

生粉

油

## 配料：

蔥，薑，蒜，鹽

## 做法：

- 海帶絲泡發兩個小時 or 海帶泡兩個小時后切絲
- 豬肉切絲，加醬油、生粉、油腌 10 分鐘
- 利用這十分鐘時間：煮一鍋開水，把海帶反覆沖洗幾遍（洗掉上面的鹽），蔥切蔥段，姜切片
- 把海帶絲、蔥段、薑片一同放進鍋裡煮 5 分鐘，煮海帶的同時切一些蔥絲、薑末、蒜末，然後撈出來瀝幹水分
- 下油起鍋，加入蔥段、薑末、蒜末爆香，放入腌好的肉絲煸炒至變色，倒入海帶一起翻炒均勻
- 起過前，根據口味放鹽。如果喜歡辣，還可以加一點豆豉辣椒醬