

05.02 大廚師 - 蒜爆四季豆

材料:

1. 四季豆 454g (去頭尾蒂頭粗絲) 1 磅
2. 蒜頭 10 瓣 (剁碎)
3. 朝天椒 2 根 (切細小段)
4. 鹽酥雞 胡椒鹽 1 瓶 (華人超市)
5. 細砂糖 1 匙
6. 昆布粉 1 ½ 匙
7. 香油 適量

做法:

1. 將一大匙沙拉油與 150g 的水，直接倒入平底鍋內
2. 將四季豆切段後，全部倒入平底鍋內
3. 開火 (油水沸滾中需翻炒)
約五分鐘後，會聽到油與水沸騰的油爆聲
4. 依序放入細砂糖，昆布粉，蒜末，鹽酥雞的胡椒鹽
翻炒至蒜末微黃焦後，熄火
5. 再放入朝天椒翻炒一下，滴入少許香油提味即可

PS：市面自助餐，只將四季豆過烈油，撈起後加調味料翻炒

