

11.28 大廚師 - 炒不爛子

材料:

麵粉、馬鈴薯、豆角

蔥、蒜、鹽、黑胡椒粉

做法:

1. 把馬鈴薯去皮洗淨，擦成長 3cm 寬 2cm 左右的小碎片
2. 把豆角洗淨，切成 1cm 長的小段
3. 把馬鈴薯小碎片和豆角小段放入麵粉中攪拌，加入鹽和黑胡椒粉，讓麵粉附著在所有的馬鈴薯和豆角的表面
4. 放入籠屉中蒸 15 分鐘
5. 食用油燒紅，加入蔥蒜爆香，再加入蒸好的馬鈴薯豆角，翻炒至金黃，出鍋