

## 姜米蚝油芥蓝

这个菜是我随手做的，没什么讲究，居然效果不错，值得一记，o( \_ )o...

## 原料：

- 1/2 磅芥蓝（约 227 克）
- 1 小块姜，细细的切成姜米
- 1 茶勺淀粉
- 1 茶勺白糖
- 2 茶勺蚝油
- 1 大勺酱油
- 1/3 杯鸡汤
- 盐适量
- 水适量
- 1 大碗冰水



## 做法：

芥蓝清洗干净，将末端的老皮削去，纵向把芥蓝的杆切开，以便入味。

锅里放水，加一点盐，烧开后，投入芥蓝，煮 3 分钟，然后迅速捞起，入冰水，这样能让芥蓝保持碧绿的颜色。

过了冰水的芥蓝捞出，滤干水，摆盘。

淀粉加水，调成水淀粉备用。

在另外一个小锅里，放姜米和鸡汤，用中小火慢慢烧开，加蚝油，白糖，酱油和盐，化开后，下水淀粉，搅匀，关火，然后将汤汁浇在芥蓝上即可。