

## 多味莲藕炒荷兰豆

---

- 食材：荷兰豆、胡萝卜、莲藕、腊肠、蒸鱼豉油
- 做法：
  - 处理食材：荷兰豆去掉两端的角、老筋，洗净沥水；胡萝卜去皮、切片，和荷兰豆放在一起；莲藕去皮后，放在水里浸泡；腊肠切成片。葱切段、蒜切片，备用。
  - 调味：盐、鸡精、蚝油。
  - 水开后放一点盐、食用油，对上面三种食材焯水1-2分钟。
  - 起锅烧油，爆香，放入腊肠，炒熟，然后放入荷兰豆、胡萝卜、莲藕，调大火翻炒。