

芹菜冻豆腐炒肉丝

食材：芹菜、纯瘦肉、冻豆腐

爆香料：姜、蒜末、小米辣

调味料：

做法

- 食材加工：瘦肉切丝，加入食盐、胡椒粉、料酒，抓拌均匀。芹菜切小段，加入一勺食盐，清洗干净。
- 爆香准备：葱、姜、蒜末、小米辣。
- 调味准备：食盐、白糖、生抽、胡椒粉、鸡精、蚝油、玉米淀粉。
- 焯水：芹菜焯水1分钟。
- 炒肉：油热后翻炒肉丝，炒至半熟捞出。
- 爆香炒出蒜香味。爆香后放入料汁，然后放入豆腐，先让豆腐入味，然后放入芹菜煸炒一会，再放入肉丝，翻炒均匀，炒熟。

经验

- 鲜豆腐在冰箱中冷冻再放入冷藏中化开后，就变成冻豆腐了，冻豆腐的特点是豆腐内部像马蜂窝，有很多小洞，里面水分很少了。
- 逐步放盐，避免过咸。

备注

- 芹菜作用：芹菜富含纤维素的蔬菜，它能够帮助消化，清除体内的热毒，达到润燥去火的效果。