

干锅花菜

- 做法
 - 食材
 - 青梗松花菜400g、小米辣、青红辣椒、
 - 蒜瓣、生抽、老抽、蚝油、盐、白砂糖、郫县豆瓣酱
 - 做法
 - 花菜从根部开切，改刀切成小朵，用盐水浸泡几分钟，然后沥干水分。
 - 姜切片，蒜瓣切末，小米辣冲洗一下，切成圈。
 - 锅中倒入适量的油，油热后，爆香姜片、蒜末，再依次放入干红辣椒段、干花椒继续爆香，放入一勺郫县豆瓣酱，煸炒出红油。
 - 下入花菜和小米辣翻炒片刻，再加入适量的生抽、蚝油、蒸鱼豉油（或老抽）、白砂糖调味。
 - 大火翻炒均匀，至食材上色入味，关火出锅，盛入盘中即可。
- 知识积累
 - 花菜种类繁多，市场上常见的有两种类型，青梗松花菜、椰花菜。做干锅的应挑选青梗松花菜，肉质较为柔软、清爽甜脆。椰花菜枝梗短，偏细腻，且易烂，不适合做干锅类。
- 经验
 - 这道菜不宜焯水，因为干锅本身呈现出的是干，油脂偏多，焯水会使花菜水份过多而难以入味，油炸过的花菜不仅将本身水份锁住了，而且吃起来口感更爽脆了。