

## 芦笋炒虾仁

---

原料：芦笋300g、虾300g、甜椒半个、大蒜半个、六月鲜12克轻盐特级昆布酱油1勺、淀粉1勺。

做法步骤：

- 准备食材。芦笋下半段有些老，用削皮器削去皮，然后切段。虾剥去外壳，去虾线。甜椒切丝，大蒜剁碎。淀粉加水调成淀粉水待用。
- 锅里烧水，加入少许盐，几滴食用油。水开倒入芦笋，焯水1分钟后过凉水。
- 锅里倒油，加入蒜末，小火炒香，后加入甜椒炒1分钟。
- 加入虾仁，炒熟。
- 加入芦笋，芦笋因为焯过水，是熟的，直接调味即可。1勺六月鲜12克轻盐特级昆布酱油，淀粉水，混合均匀即可出锅。

心得体会：

- 芦笋下半段因为老，所以去皮。因为芦笋不易熟，所以焯水。
- 虾去皮、去虾线，得到虾仁。
- 可以只用蒜末爆香。
- 甜椒、虾仁、芦笋要分着下锅炒。