

## 菠菜炒豆皮



- 1、把菠菜淘洗干净，盆中倒入清水，再加上一点小苏打，食用盐，把菠菜浸泡15分钟。
- 2、豆皮切成细条。大蒜拍扁剁成蒜末，小米椒切小圈，菠菜泡好控干水分，改刀一分为二，把叶子和根茎分开，然后放入盆中，再加入适量油，翻拌均匀，可锁住菠菜中的营养成分不容流失，颜色更加翠绿。
- 3、锅中水烧开，放入菠菜焯水，去掉草酸，30秒左右就可以捞出。攥干菠菜中的水分，放入碗中。
- 4、锅中油烧热之后，倒入蒜末辣椒炒出香味。再倒入豆皮丝，炒至入味，再下入菠菜，开大火快速翻炒均匀，加入一勺食用盐和鸡粉，快速翻炒均匀，咱们就可以出锅了。