

凉拌茼蒿



1、准备食材：茼蒿、白芝麻、小米辣、蒜瓣、陈醋、老抽、食盐、白砂糖、鸡精

2、凉拌茼蒿的做法：

(1) 茼蒿用碱面洗净，去根部切段，小米辣切圈，蒜瓣剥皮切末，生姜去皮切末备用。

(2) **调料汁：**碗中加入适量的蒜末、小米辣、白芝麻、生抽、老抽、鸡精、食盐、白砂糖，用筷子充分搅拌均匀备用。

(3) **焯水：**茼蒿冷水下入锅中，焯水片刻，捞出来过一遍凉水，沥干水分备用。

(4) 将煮熟的茼蒿放入盘中，再倒入调好的料汁，淋入一勺热油激发出香味。

(5) 用筷子翻拌均匀，再撒上适量的小米辣点缀一下即可，简单易做，爽口开胃又下饭，大人小孩都喜欢吃的一道凉拌菜！