

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 -

鏃 儿 櫛 錦 冬 汶 紺 愼 脰 浜 ㄣ 侯

瓜皮炒毛豆

美食

浣漏

鎏賤戔浜庸細2007/08/06 16:34

操 作：

- 1、西瓜皮削去外层硬皮和内层红瓢后切成丁，用少许盐腌片刻。
- 2、毛豆清洗干净，放入煮锅中，加入花椒、盐煮熟，然后取出沥干水分备用。
- 3、倒去腌瓜丁所出的水。
- 4、炒锅入油，待油烧至八成热后，下瓜丁滑炒，然后再放入煮熟的毛豆一起滑炒，可依据个人口味加入酸、甜、辣等调味品。

贴士：煮毛豆时，剪去两端尖角，豆子会更容易入味。