

涓 杓 漢 兼 姪 緬 - 涓 涑 鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 几 櫛 錦 冬 汶 紺 愼 脍 浜 ゆ 俣 葱 烧 黑 木 耳

美食

浣 漏

鎏 賤 龔 浜 庸 緬 2008/02/27 13:29

主料：东北黑木耳

辅料：京葱、蒜片

调料：东古酱油、料酒、老抽、鸡粉、白糖、汤、胡椒粉

操作过程：

用水把黑木耳泡发，洗净，待用。

大葱切成滚刀葱，蒜切片。

炒锅上火加水，水开后把黑木耳出水。

炒锅再上火加油，下蒜片炒香后加入大葱爆炒，炒香后放入黑木耳。

加入酱油、料酒、老抽、鸡粉、白糖、胡椒粉、汤，烧一下出锅即可。

口味特点：色泽红亮，葱香浓郁，可提高免疫力，降血压，清肠胃。