

色香味俱全

三絲嫩花枝



材料：

花枝	1磅	(1 pound squids, sliced)	胡蘿蔔	1條	(1 carrot, sliced)
土豆	1大個	(1 large potato, sliced)	花椰菜梗	2個	(2 broccoli stems, sliced)
蔥綠	3根	(3 green onion, sliced)	蔥白末	1湯匙	(1 Tbsp white portion of green onion, chopped)
蒜末	2湯匙	(2 Tbsp garlic, chopped)	薑末	2湯匙	(2 Tbsp ginger, chopped)
太白粉	1茶匙	(1 tsp corn starch)	鹽	1茶匙	(1 tsp salt)
酒	1茶匙	(1 tsp rice wine)	油	2湯匙	(2 Tbsp olive oil)

做法：

1. 洗淨花枝，橫豎劃幾道，切絲後放在大碗，然後加入蔥白末、蒜末、薑末、鹽、酒、太白粉，攪拌後放置一邊醃一下。
2. 洗淨蔥綠切段，胡蘿蔔去皮切絲，土豆去皮切絲，花椰菜梗去皮切絲。
3. 鍋內加油，待熱後大火先炒花枝拿出，再放下土豆和胡蘿蔔炒，土豆香味出來後，再放回花枝炒熟。
4. 起鍋前淋上些許醬油，放入綠蔥段，再炒一二下，撈起放上盤內享用。

多做手就熟，熟就能生巧，做出興趣來，每盤都好吃。