



乾扁四季豆

材 料：四季豆 榨菜 沙薯 香菇
素火腿漿 薑末

調 味 料：甜麵醬 糖 水 油

準 備：1. 四季豆去頭尾兩端，去兩邊絲，掰為二，洗淨，瀝乾。
2. 榨菜切末。乾香菇以水泡軟，切末。
3. 沙薯去皮，切片，再切絲，切末。
4. 素火腿漿以小火炒香、炒鬆。
5. 薑去皮，切末。

做 法：1. 油熱，下四季豆，炸至四季豆稍乾。
2. 油熱，爆香薑末、香菇末、榨菜末，加入甜麵醬、糖、水，稍炒。再入沙薯末、四季豆、翻炒均勻；最後加火腿末，炒勻即可。

