

凉拌藕片

@丽红（活水福音教会, Naperville IL）

材料：

- A：三根莲藕（2 lb 左右）
- B：一小把香菜（切碎）、4 瓣大蒜（剁成蒜蓉）
- C：一个 lime（挤成汁）、2 小匙香油、
1.5 小匙盐、1/2 小匙糖、2 小匙 sushi 醋、
1/2 小匙 Balsamic 醋、1/2 小匙 Brown rice 醋



做法：

1. 莲藕去皮，切成薄片（如有图示的工具，将更为方便）煮大半锅水，等水烧开后，把藕片放入开水中烫透（熟而脆），不宜烫过久（大约 5-7 分钟），捞出过凉水冲凉，沥干放入盆中备用。
2. 调制料汁：锅烧热，加少许蔬菜油，把（B 料）蒜蓉放入炒香，再加香菜翻炒两下，把炒香的蒜蓉香菜倒入碗中，把（C 料）加入，搅拌均匀。
3. 把调好料汁浇在藕片上，搅拌均匀、装盘，即可食用！



温馨提醒：喜欢辣的还可淋些辣椒油，咸淡也可依据个人爱好加减。重要的是，藕片要烫熟又不可久，断生即可，久煮就会失去其爽脆性。