

## 炆拌菠菜粉条

@李薇（紫罗兰迷），南康州华人基督教会, Wilton, CT

随着生活水平的提高，大鱼大肉已经不再是餐桌上人们疯抢的稀罕美味了，现代人越来越注重健康和养生，随时随地的计算卡路里和脂肪含量，生怕当天的运动量被一块儿红烧肉所秒杀，如今神在造人初始就赐给我们的粗粮和清淡小菜，俨然成了餐桌上的新宠，身价倍增；下面这款小凉菜是我家餐桌上出镜率特别高的一款，也是聚会上很受欢迎的凉菜之一，简单易学，一学就会的健康美味——



炆拌菠菜粉条

材料：带根菠菜 2~3LB、红薯粉条一袋

调料：葱 1 根、蒜 3 瓣、姜一小块、花椒粒 1 小匙、酱油 3 大匙、醋 2 大匙、盐 2 小匙、糖 1 小匙、鸡汤 3 大匙、素油 3 大匙、香油 1 小匙、熟芝麻 1 小匙

做法：

1. 先把干粉条煮软，快好时把洗净的菠菜放入烫半分钟，捞出沥干水分，把粉条铺在最下面，菠菜整理好，挤干水分，切成一厘米左右的段，放到粉条上面。
2. 把酱油、醋、鸡汤、盐、糖等放入碗中备用。葱、姜、蒜切成末另放一个容器中。
3. 小锅里倒入 3 大匙油烧热，放入花椒粒炸香，捞出花椒粒，离火后放入葱、姜、蒜末，淋上香油，倒入调好的酱汁，拌匀。
4. 把炆好的酱汁料倒入菠菜和粉条上面，撒上熟芝麻，拌匀即可享用。

温馨提示：

1. 如果带去聚会，最好把酱汁料单独放到容器里，吃的时候再拌到菠菜粉条中，口感最好。
2. 烫菠菜时，下锅前在锅里加一点盐和滴两滴油，会使烫好的菠菜碧绿青翠、色泽亮丽。

