

肉末炒豆角

@廖庆（活水福音教会, Naperville IL）

材料：

豆角（新鲜四季豆）400-500 克（约 1 磅）
猪肉末 150-200 克（约 0.4 磅）
小红辣椒或干辣椒半个（不喜欢辣的可以用甜红椒代替）
大蒜 3 瓣
葱白 2 棵
生抽、料酒、淀粉各 1 大匙
糖 0.5 小匙
盐、老抽、油适量



作法：

1. 猪肉末用料酒、生抽、淀粉各 1 大匙和 0.5 小匙糖抓匀后，腌制 10~15 分钟；
2. 豆角切丁备用；
3. 葱白斜切成葱花，蒜拍碎后切末，小红辣椒或干辣椒（甜红椒）切成丁；
4. 锅里放油（我用的是葡萄籽油），在油温 60 度左右的时候，把肉末放入煸炒（入锅后先不要马上翻它，等定形后再翻面），并加少许老油调色，大约九成熟时，盛出备用；
5. 用锅里的余油炒香葱花、蒜末和小红椒丁后，再将切碎的豆角丁入锅翻炒。在炒的过程中将少量开水分 2~3 次加入。这样炒出的豆角既容易熟，又能保持颜色的鲜绿；
6. 待豆角熟透，立即将事先炒好的肉末倒入炒匀，加适量盐调味，即可出锅。