

素炒木须

@Sharon (洛杉矶灵粮堂, Torrance, CA)

材料：

- 东北压缩黑木耳 1 小包
- 2 小根胡萝卜
- 3 根日本黄瓜 (6 根短黄瓜)
- 葱 2 枝 切断
- 蛋 2 个 打散
- 2 小匙 盐
- 1.5 大匙 蚝油
- 4 小匙 麻油
- 4 小匙 油



步骤：

1. 东北压缩黑木耳 1 小包，加 5 杯水泡开 (可事先泡过夜)，再将大片的黑木耳撕小。
2. 胡萝卜去外皮，切薄片。
3. 黄瓜切片，用 2 小匙盐抓腌 (好让小黄瓜青脆)。
4. 锅内热 2 小匙油，放入葱段煎香，放入泡好的黑木耳，加入蚝油略翻炒，再加入胡萝卜片，加水 (足够淹过材料)、3 小匙麻油，盖上锅盖，煮 10 多分钟至水几乎收干，中间别忘了偶尔翻搅一下。
5. 将小黄瓜片挤出多余水份，与木耳、胡萝卜一同翻炒至黄瓜熟脆 (约 5 分钟)。
6. 将材料赶到锅边，中间放入 2 小匙油，倒入蛋汁热 1 分钟 (不要搅动) 至蛋汁略凝固，再与其他材料一起略翻炒，加入 1 小匙麻油，即可盛盘上桌。
7. 也可加入炒好的鸡片 (鸡胸肉切片，加酱油、糖、胡椒粉、太白粉、水腌过，再以少油煸炒)，即成鸡片木须肉，亦十分好吃。