

食材



● 小魚乾
200克



● 牛蒡 半根

● 水芹菜
數棵

● 蒜頭
2顆

● 葱蒜
適量

● 胡蘿蔔 半根

調味：

- 蠔油 2茶匙
- 料酒 1茶匙
- 白糖 少許
- 芝麻油 少許

(不需要放鹽，因為魚乾本身帶鹽分)

食材介紹

芹菜

不僅味道鮮美，而且營養非常豐富。可以降低血壓，對高血壓很有輔助功效，利尿消腫。芹菜還能安定情緒，而且熱量很低，多吃可以減少脂肪的堆積。芹菜含有豐富的纖維，有很強的清腸作用，有助減肥美容，相信女士都很喜歡。

牛蒡

含豐富蛋白質、脂肪、糖類、多種維生素和礦物質、磷、鉀、鐵和膳食纖維。具明顯解肝毒效果。早在李時珍的《本草綱目》中就詳細記載其能「通十二經脈，除五臟惡氣」「久服輕身耐老」，也就是說，經常食用牛蒡可減肥、抗衰老。

牛蒡芹菜爆炒小魚乾

清香味美 精神爽利

小廚佳餚

俗話說：「一年之計在於春」。對於養生來說，春季也是一個好的季節。「春生、夏長、秋收、冬藏」。未到立夏仍是春天，養生飲食重點，可以多吃幫助提增陽氣的食物，例如：葱、洋蔥、蒜、韭黃、韭菜、芹菜、芽菜等蔬菜。

這裏用了芹菜、大蒜、牛蒡來爆炒小魚乾，由於是一家老小吃的，味道比較清淡，沒有放辣椒。如果能吃一點辣，放一點點乾辣椒或豆豉會更香更惹味。這道菜特別簡單，芹菜牛蒡有股清香味，不管炒着吃，還是涼拌吃，都相當不錯。有時候我家會用來捲薄餅吃。



步驟



- 1 把小魚乾去頭和內臟（避免苦味），清洗乾淨。稍微泡10分鐘去除鹽分。以上各種素菜切絲，蒜瓣切成蒜末備用。



- 2 2茶匙食用油放入油鍋煮，油溫八成熱放入小魚乾兩面都煎黃，煎黃的小魚更香更酥脆，然後取出待用。



- 3 利用同一個油鍋，放蒜末爆香。這會兒加入上述調味，再放入素菜絲翻炒變熟。



- 4 最後放入小魚乾，蓋上鍋蓋燜煮3分鐘，最後加一點點白糖提鮮，即可盛出來了。



Tracy



活在當下，
穿梭職場和家庭，
享受下廚的港媽