

# 萬素茹易

● 多多

## 雪裡紅

### 【材料】

油菜 3 把、醬油適量、糖少許、  
薑末少許、辣椒少許

### 【作法】

1. 油菜洗淨切細
2. 將入鹽巴（約 2 大匙）抓一抓，靜置 10 分鐘，用水將鹽分沖洗掉，將水擠乾
3. 起油鍋，下薑末及辣椒爆香，加入剛剛的油菜，炒一炒，加點糖，加醬油炒均勻，收乾就可以起鍋了。

### 【Tips】

1. 可以用青江菜代替油菜
2. 醬油從鍋邊下，噲鍋，比較香
3. 不吃的，辣椒可以省略



## 家常小炒

### 【材料】

雪裡紅適量、豆干適量、杏鮑菇適量、  
薑末適量、辣椒少許、白胡椒少許、  
醬油適量、糖少許

### 【作法】

1. 起油鍋，爆香薑末，下豆干，杏鮑菇，煎香至微焦黃，加入辣椒增加香氣，依序加入糖，白胡椒，醬油
2. 將雪裡紅最後加入炒勻，上桌。

### 【Tips】

- 如果不吃辣，辣椒去籽再下鍋

