

0
1
1
1/2
1/2

6
40 50ml

2

2

1.5



1/2

1.5



600W 20



5



○○○○○○○○○○

豌豆...300g
 蒜...2
 干辣椒...2
 干辣椒...2
 生抽...1
 老抽...1
 盐...3-4

○○○○

1. 豌豆洗净，沥干水分。
 2. 锅中烧水，水开后放入豌豆焯水2-3分钟，捞出沥干。
 3. 锅中倒油，放入蒜末炒香，加入干辣椒炒出香味。
 4. 加入焯好的豌豆，翻炒均匀。
 5. 加入生抽、老抽、盐调味，翻炒均匀即可出锅。



1. 豆荚洗净，去两头，焯水2分钟，捞出沥干。

2. 锅中倒油，烧热，放入葱末、蒜末、辣椒末炒香。



3. 倒入焯好的豆荚，翻炒均匀，加入生抽、盐调味。



4. 翻炒均匀，即可出锅。

豆荚洗净，去两头，焯水2分钟，捞出沥干。
锅中倒油，烧热，放入葱末、蒜末、辣椒末炒香。
倒入焯好的豆荚，翻炒均匀，加入生抽、盐调味。
翻炒均匀，即可出锅。



[XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX](#)
[XXXXXX](#)



[KOINUXXXXXXXXXXXX](#)
[XXXX](#)



[HomeXXX](#)