

# 香菇扒青菜

## Blanched Bok Choy with Shiitake Mushrooms

### TIME 时间

- Cooking 烹饪 20 min.  
Baking 烘培 0 min.  
Resting 静置 20 min.



### INGREDIENTS 原料 (2人份)

- 3颗 青菜  
1升 水  
2瓣 大蒜  
1片 姜  
6个 香菇  
1汤匙 耗油  
2汤匙 生抽  
1汤匙 淀粉  
3汤匙 食用油  
1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>汤匙 盐  
1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>汤匙 糖

### UTENSILS 器具

刀, 砧板, 大碗, 煮锅, 炒锅, 小碗

### STEPS 步骤

- STEP 1** 原料: 6个香菇, 2瓣大蒜, 1片姜  
器具: 刀, 砧板, 大碗  
切碎蒜和姜。切掉香菇根, 在香菇头上划一个十字。
- STEP 2** 原料: 3颗青菜, 1升水, 1汤匙食用油, 1汤匙盐  
器具: 刀, 砧板, 煮锅  
清洗青菜, 将青菜沿纵向切成两半。在煮锅中倒入水, 加入食用油和盐, 烧开。将青菜放入沸水中开盖煮**3分钟**。将青菜捞出沥干。
- STEP 3** 原料: 1汤匙耗油, 2汤匙生抽, 1汤匙淀粉, 2汤匙水, 2汤匙食用油, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>汤匙盐, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>汤匙糖  
器具: 小碗, 炒锅  
在一个小碗中加入耗油、生抽、淀粉和水, 混合均匀制成酱汁。在炒锅中用中火将食用油加热, 放入蒜和姜末, 炒约**1分钟**至炒出香味后, 加入香菇用中小火翻炒, 加入盐和糖调味。再炒大约**2分钟**至香菇明显出水后, 倒入酱汁。翻炒约**1分钟**至酱汁浓稠后, 离火。
- STEP 4** 将青菜对称装入盘中, 将香菇放在中央, 淋上炒锅中的酱汁。尽情享受!