# 生爆肥肠

## 材料准备

肥肠600g（尽量选择薄一点的）、高度白酒20g、盐、小苏打2g、淀粉30g、大蒜10g、生姜10g、干辣椒、青花椒、豆瓣酱4g、红泡椒10g、大葱1根、仔姜15g、小米辣、鸡精1g、白糖0.3g、胡椒粉0.2g、花椒面1g、生抽3g、香醋1g

## 制作步骤

①将肥肠从中间切开，然后撕开多余的肥油，

②加20g白酒和30g盐抓洗肥肠2min，然后将肥肠清洗干净，

③清洗干净的肥肠加入2g小苏打和30g淀粉抓洗2min，然后再次清洗干净

④肥肠切成大小均匀的小段备用，大蒜、生姜拍碎剁碎放入肥肠，然后加入干辣椒节、青花椒、豆瓣酱，

⑤准备辅料：大葱切片，芹菜切段，二荆条斜刀切片，仔姜切丝，小米辣斜刀切片备用，加入鸡精、白糖、胡椒粉、花椒面、生抽、香醋

⑥锅中加菜籽油30g，油温烧至7成热，将肥肠下锅大火爆炒30s，将辅料下锅，大火爆炒12s至辅料断生出锅。