# 手撕包菜

## 材料准备

1. 主料：包菜一个
2. 辅料：蒜20g、干辣椒、青花椒

## 制作步骤

①用刀将包菜从中间切开一分为二，然后将里面的杆取出，将包菜用手撕成大小均匀的片备用

②蒜切成片

③锅中加入适量油，油温7成热将花椒、辣椒和蒜片下锅，撕好的包菜下锅翻炒30s炒至断生

④然后开始调味，加入食用盐1.5g、味精1g、少许白糖、生抽3g、少许香醋翻炒，所有调料翻炒均匀出锅装盘。