# 凉拌三丝

## 材料准备

1、胡萝卜200g，海带/粉条150g，千张150g

调料：蒜 1瓣，生抽 2大勺，香醋 1大勺，花椒油 1大勺，香油 1小勺，白胡椒粉 一小撮，油泼辣子 1大勺，香菜 适量

## 制作步骤

①胡萝卜、海带洗净，粉条泡发，胡萝卜、千张、海带切丝，粉条剪短

②蒜瓣剥皮压蒜泥，与生抽、香醋、花椒油、香油、白胡椒粉、油泼辣子和香菜在小碗中混合

③煮一锅水加一点盐，水开后下胡萝卜丝、千张丝和海带丝、粉条汆水

④捞到大碗中，倒入调料搅拌后，装盘上桌咯