



少油地三鲜

准备三个土豆两个尖椒一个茄子
蒜，葱

土豆去皮，茄子尖椒 切成滚刀状
拍点蒜末，葱花备用

茄子清洗。均匀裹上淀粉

起锅烧水。土豆凉水下锅。焯水10分钟。捞出备用

宽油润锅。倒出油。加入少许凉油

茄子下锅翻炒。加入土豆。煎至茄子金黄倒出滤油备用。

不用洗锅。锅中残留的油。加入葱花蒜末、蒜末不要全放。炒香。

少加一点番茄酱。

加入少量耗油

加入少量老抽

加入一勺水

水开后加入一勺盐少量糖。

汤汁烧开以后加入水淀粉搅匀

下入食材。然后下入剩下的蒜末