



# 酸辣土豆丝

妙 用：美容 抗衰老 安神 利尿 美容养颜

工 艺：炒

口 味：酸辣味

准备时间：5分钟

烹饪时间：<10分钟

## 用料

主料		2个
	土豆	
调料	食盐	适量
	酱油	1勺
	醋	3勺
	鸡精	适量
	葱	少许
	花椒	少许
	干辣椒	8个
	香油	少许

# 做法

1

土豆洗净，先在底部切一刀，修理平整后，平放在菜板上，先切成片，后切丝。准备一盆清水，滴入少许醋，将土豆丝放入浸泡一会，然后用清水冲洗，沥干；

2

锅中入油加热，放入花椒，待闻到花椒香味时（不要把花椒炸糊），关火，拣出花椒不用；

3

再次打开火，待油温7成热时，放入干红辣椒，闻到辣味后放入葱花爆香，再倒入土豆丝煸炒2分钟。随后依次调入醋、酱油、糖和盐大火炒1分钟后，加入青椒丝继续炒约1分钟即可；



4

尖椒丝、花椒少许、干红辣椒8颗、葱花少许；





**5** 锅中入油加热，放入花椒，待闻到花椒香味时（不要把花椒炸糊），关火，拣出花椒不用；

**6** 再次打开火，待油温7成热时，放入干红辣椒，闻到辣味后放入葱花爆香，再倒入土豆丝煸炒2分钟。随后依次调入醋、酱油、糖和盐大火炒1分钟后，加入青椒丝继续炒约1分钟即可。



## 烹饪技巧

- 土豆在底部切一刀修平，在平放在菜板上切，土豆就不会动来动去的啦；
- 土豆丝切好后，放进醋水中浸泡，除了避免在空气中氧化变黑之外，还可以保证口感清脆，炒多久不会发软。当然，喜欢吃绵软的土豆丝的筒子，就不要用这个方法啦；
- 这个菜在炒制过程中，始终需要急火快炒，才会很好吃哦。