

心包太虛(生菜包)

材料:

生菜	1	粒
黃椒	1	粒
紅椒	1	粒
紅蘿蔔	1	條
四季豆	少許	
素火腿	少許	
素排	少許	
香菇	少許	
蘿蔔乾	少許	
白豆乾	少許	
薑末	少許	
炒熟的花生磨碎	少許	

調味料:

生粉	少許	稍微勾芡用
鹽	少許	
生抽	少許	
素蠔油(醬油膏)	少許	
香菇精	少許	
油	少許	最好是橄欖油
麻油	少許	

準備:

- 1) 將生菜用小刀去心，用水沖中心數分鐘，浸泡數分鐘，等它自然散開，散開後，一片片剪成圓形，擺盤備用。
- 2) 將其他材料切成 3 釐米(mm) 小丁，蘿蔔乾要切更小一點。

附註: 材料選取重點是要多顏色，味道要重，不要太多水分，因為生菜是淡味道的，且有很多水分的，這樣五行跟味道都很平衡，就能色香味俱全。

做法:

1. 把切好的材料個別炒，加少許油、鹽、香菇精、薑末，炒至七分熟。紅蘿蔔、香菇、蘿蔔乾需要炒久一點，加點水，炒到軟一點。
2. 把鍋燒紅，加油，馬上放薑末、素蠔油、生抽拌勻。放入所有炒好的材料，翻炒均勻，少許勾芡即可起鍋。
3. 灑上碎花生。
4. 把炒好的材料放上剪好的生菜片上。