

人生真諦(豉椒炒苦瓜)

材料:

(4 人份)

苦瓜	2-3	條	中型
紅椒	1	個	中型
黃椒	1	個	中型
黑豆豉	1-2	匙	隨意
小紅椒	1-2	細條	隨意
薑	切細粒約 1	湯匙	大約
糖	1	茶匙	
生抽	2	湯匙	
油	2	湯匙	

將各種材料洗淨，切成條形備用

做法:

- 1) 將鑊加熱，放適量的油至中熱。
- 2) 加入薑粒與豆豉，小紅椒炒至聞到香味。
- 3) 加入苦瓜炒約一分鐘，加入湯匙生抽、一茶匙糖，加 100-150ml 水加蓋燜大約 2 分鐘。
- 4) 打開蓋加入紅椒、黃椒拌至炒至熟。