

1、食材：韭菜1把，海虹适量，食盐少许，生姜2片，红椒1个，花生油少许，胡椒粉少许。2、海虹准备适量，将其事先分别清洗干净，在锅中添上水，烧开，放入海虹，煮至开口的时候，捞出，去壳，取海虹肉；3、将海虹肉再仔细用清水冲洗干净，控干，韭菜一小把，择洗干净，控水，将韭菜切成段，生姜2片，去皮后，切成丝，红椒切圈用；4、待将所有的食材都准备好，便可开始炒菜，炒锅中添上少许的食用油，烧热后，放入生姜丝和红辣椒，小火煸出香味，将韭菜的根部先下锅；5、大火快炒，将香味炒出，放入海虹肉，快速翻炒几下，海虹肉会微微出水，这个时候放入韭菜叶子，快炒至韭菜叶子变软，加上少许食盐调味；6、再加上点胡椒粉，炒均匀后，这道菜就做好了，关火，盛出在盘中，上桌。