

## 芹菜

是一年四季都能吃到的

蔬菜，鲜嫩爽口，含水量足，还富含蛋白质、钙、铁等多种营养物质，对人体健康有所帮助，尤其适合干燥的秋季食用。

有人喜欢芹菜独特的香气，有人喜欢芹菜爽脆的口感，简单几根芹菜也能做出各种各样的美味，很难不受大家欢迎。



- 1、一小把芹菜，洗净后切成芹菜碎；半个胡萝卜，洗净后切成碎粒；大葱切成葱花，一起放入盆中，加食盐、花椒粉、十三香各适量。



2、拿出一个铁板或盘子，刷上一层植物油，撒上适量白芝麻，摊上馅料。

蒸锅提前烧水，水开后把盘子放上去，大火蒸12分钟。



4、蒸好之后，取出饼子，用刀在周围划上一圈，把盘子扣在上面，翻过来放菜板上，切成小方丁，装入盘中，浇上料汁，即可上桌。





- 1.一小把百合，放入碗中，加适量温水，浸泡半个小时。一小把西芹，洗净后切成菱形片；半个红椒，切成菱形片，放在一起备用。



### 3.重新起锅

，加入半勺清水，放点  
食盐、白糖，搅拌化开，再勾入少许水淀粉  
，汤汁熬至粘稠时，倒入  
食材，快速翻炒几下，淋入少许明油，简单翻匀，美味即成。



1、一把芹菜  
，洗净后斜刀切成  
段；半个胡萝卜切成条，放在一起备  
用。2个鸡蛋，打入盆中，加少许食盐、几滴陈醋、少许胡椒粉，搅匀打散。

一小把黑木耳，  
泡好之后切成小片，放入盆中。两颗大蒜，切成蒜片，放一旁备用。





3、另起锅添入少许食用油，油温至4成热时，倒入鸡蛋液，用勺子翻炒几下，等鸡蛋凝固定型以后倒出备用。



加入食盐、鸡粉、胡椒粉、生抽各适量，上锅翻炒几下，倒入鸡蛋，再淋入少许明油，简单翻匀以后，即可关火起锅装入盘中。





1.小把西芹，

食盐。



2.把西芹捞出放入拌菜盆中，倒入刚才调好的料汁，翻拌均匀，装入盘中，美味即成。



1、一把芹菜切成菱形片，一块老豆腐

切成半厘米厚的薄片，半片红椒切成菱形片，大蒜切成蒜末，生姜剁成姜粒，再抓入几粒红干椒。



3、锅内再加少许食用油，放入姜蒜末和辣椒爆香，倒入芹菜和红椒，快速翻炒片刻，加入蚝油适量翻炒化开，再淋入适量生抽，加半勺清水，水开后倒入豆腐。



5种芹菜的做法已经分享完毕，喜欢的朋友赶快买上一把芹菜试试吧，简单好学，大人小孩都爱吃！

(第一名厨编辑：明明)