***阿基師教你做-茭白筍炒肉絲***

**食材**：筊白筍3根、里肌肉一塊、太白粉1小碗、紅蘿蔔1根、大蒜3顆、紅甜椒半塊、黃甜椒半塊

**調味料**：醬油、米酒、香油、鹽巴、雞粉

**做法**：

* 筊白筍斜刀切片後再切成細絲
* 切少許紅蘿蔔絲、紅黃甜椒絲
* 將里肌肉去皮後，逆紋切薄片再切絲
* 醃肉絲：加少許水、鹽和糖拌勻後，再加少許的太白粉拌勻，最後加2大匙的油拌勻
* 起鍋乾煸肉絲至5分熟後先盛碗備用
* 同鍋放入豬皮煎出豬油，待豬油釋出後將豬皮取出
* 同鍋放入紅蘿蔔絲拌炒
* 加入蒜片爆香
* 加入筊白筍絲、紅黃甜椒絲拌炒
* 加入6大匙左右的熱水煨煮
* 加少許鹽巴調味
* 放入5分熟的肉絲和肉汁拌炒
* 起鍋前加少許香油、米酒
* 最後盛盤即可

**小叮嚀**：

1. 茭白筍不適合加醬油，這樣炒出來的筍子才會又白又好看。
2. 肉的刀工影響口感，炒這道菜肉要逆紋切。
3. 醃肉的時候加點油會讓肉更潤滑。