

Chef Michael

炒番薯叶

所需材料

甜番薯叶	350g
江鱼仔（清洗并沥干水分）	15g
大蒜（切碎）	3快蒜瓣
油	3 汤匙
鸡精颗粒	1/2 茶匙
盐	少许

制作方法

1

准备蔬菜：将甘薯叶子与茎分开。去掉茎的纤维皮。清洗并沥干蔬菜。

2

在炒锅中加热3汤匙的油。稍微炒香几片鱼仔，然后加入切碎的大蒜炒至香味出来。加入蔬菜和调味料，快速翻炒后即可起锅。

