

腿茸雙蔬

(Assorted Vegetables with Chopped Ham)

材料：

黃芽白(或紹菜)	150 克(4 兩)
菠菜(或莧菜)	150 克(4 兩)
火腿	1/2 片
蒜肉	1 粒

獻汁：

鹽	1/4 茶匙
糖	1/2 茶匙
粟粉	1 平湯匙
麻油	1/4 茶匙
胡椒粉	少許
上湯	175 毫升

灼菜用：

水	500 毫升
鹽	1 茶匙
油	1 湯匙

製法：

1. 洗淨、抹乾及剝碎火腿。
2. 黃芽白去老葉，洗淨，將菜切 10 厘米 (4 吋) 長，放入灼菜水中煮稔，瀝乾水份，放碟之一邊。
3. 菠菜洗淨，放滾鹽油水中煮 2-3 分鐘，盛另一邊碟。
4. 燒油 1 湯匙，加蒜肉 1 粒，爆香後棄去，加入獻汁煮沸，淋在菜上。
5. 洒上腿茸，趁熱進食。