

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。