

# 豆角 速冻 蔬菜 冷藏蔬菜 速冻豆角

产品名称	豆角 速冻 蔬菜 冷藏蔬菜 速冻豆角
公司名称	黑龙江省野森山特经贸有限公司
价格	4100.00/吨
规格参数	产地:黑龙江 包装:编织袋 处理技术:IQF
公司地址	哈尔滨市道里区迎宾小区302栋1单元11层7号
联系电话	86 0451 83069688 18686826385

## 产品详情

产地	黑龙江	包装	编织袋
处理技术	IQF	规格	10KG/袋
品牌	黑龙江省野森山特经贸有限公司	原料与配料	鲜豆角
保质期	365 (天)	储藏方法	冷藏
绿色食品	是	生产日期	2010//
售卖方式	包装	特产	是
有机食品	是		

首先，说一下用料：主料：速冻豆角（免洗）：1斤半，秋土豆：8两，五花肉：一两半。调料：姜、大蒜（紫皮的最好）、盐、酱油、十三香、大料瓣、植物油。其次说准备过程：1. 土豆洗净，去皮，切成块，最好是用刀锛成块，因为这样的土豆块接触面积大，容易入味；2. 制作蒜酱：把2-4瓣紫皮蒜冲洗干净，在菜板上用菜刀折扁，去皮，再拍碎，剁匀（块不要太小），放在小碗中，加入酱油，制成蒜酱待用；3. 将五花肉切成条或片，将姜切成片，3-5片即可。重点说烹饪过程1. 炒锅上火将油烧至微热，放入五花肉，炒至6、7分熟；2. 放入姜末、略炒几下；倒入酱油爆出香味；3. 放入土豆块，翻炒一会，让土豆入味、上色，炒至油汤变粘（土豆炒出淀粉）并粘在土豆块上；4. 将速冻豆角开封，直接倒入锅中，与土豆一起翻炒，至豆角变软变成深绿色；5. 加水，再加入盐、大料瓣、十三香等调料，盖上锅盖焖至土豆和豆角熟烂即可。最后注意事项：1. 速冻豆角一定要买那种袋装的，免洗的，入锅前不能遇热，不能解冻，开封后立马下锅。2. 炖到一定时候，先将大料瓣取出，因时间长了，大料味太浓了反美而不美了。3. 出锅时视其口味可加入少量味精。4. 如果身边有大白菜帮，撕开几个放入锅中一起炖，也是很好吃的，不过，那样的话，这道菜可能就要改名了，该叫烂（乱）炖了吧？呵呵。5. 本道菜是按两盘备的料，如果只想做一盘，那么所有料减半即可。

首先，说一下用料：主料：速冻豆角（免洗）：1斤半，秋土豆：8两，五花肉：一两半。调料：姜、大蒜（紫皮的最好）、盐、酱油、十三香、大料瓣、植物油。其次说准备过程：1.土豆洗净，去皮，切成块，最好是用刀锊成块，因为这样的土豆块接触面积大，容易入味；2.制作蒜酱：把2-4瓣紫皮蒜冲洗干净，在菜板上用菜刀折扁，去皮，再拍碎，剁匀（块不要太小），放在小碗中，加入酱油，制成蒜酱待用；3.将五花肉切成条或片，将姜切成片，3-5片即可。重点说烹饪过程1.炒锅上火将油烧至微热，放入五花肉，炒至6、7分熟；2.放入姜末、略炒几下；倒入酱油爆出香味；3.放入土豆块，翻炒一会，让土豆入味、上色，炒至油汤变粘（土豆炒出淀粉）并粘在土豆块上；4.将速冻豆角开封，直接倒入锅中，与土豆一起翻炒，至豆角变软变成深绿色；5.加水，再加入盐、大料瓣、十三香等调料，盖上锅盖焖至土豆和豆角熟烂即可。最后注意事项：1.速冻豆角一定要买那种袋装的，免洗的，入锅前不能遇热，不能解冻，开封后立马下锅。2.炖到一定时候，先将大料瓣取出，因时间长了，大料味太浓了反美而不美了。3.出锅时视其口味可加入少量味精。4.如果身边有大白菜帮，撕开几个放入锅中一起炖，也是很好吃的，不过，那样的话，这道菜可能就要改名了，该叫烂（乱）炖了吧？呵呵。5.本道菜是按两盘备的料，如果只想做一盘，那么所有料减半即可。