



做法1：凉拌折耳根

准备食材如下：折耳根150克，胡萝卜50克，黄瓜50克，花生米30克，小米椒5个，小葱1根，蒜5瓣，生姜1块，盐1茶匙，鸡精1茶匙，味精少许，醋1汤匙，生抽1汤匙，油泼辣子2汤匙，花椒油1汤匙

具体做法如下：折耳根洗干净，黄瓜切粗条，胡萝卜切丝，花生米根据自己喜欢添加，蒜，生姜切碎，小米椒，小葱切碎，放入大碗里，根据个人口味。加入盐，鸡精，味精，花椒油，油泼辣子，再加入醋，生抽，混合均匀，倒入折耳根里，拌均匀即可食用！



做法3：折耳根炒芹菜

准备食材如下：折耳根150克，芹菜150克，食盐1茶匙，蒜蓉辣酱1汤匙

具体做法如下：折耳根清洗干净切小段，芹菜清洗干净后切小段，接着起锅加油烧热，下1汤匙蒜蓉辣酱，小火炒香，炒香后下芹菜和折耳根，大火翻炒至变软，然后加入1茶匙食盐，翻炒均匀即可出锅！



做法5：辣炒折耳根

准备食材如下：折耳根150克，芹菜50克，小米椒5个，大蒜3瓣，豆瓣酱1汤匙，食盐1茶匙，生抽1汤匙，蚝油1汤匙

具体做法如下：将折耳根洗净后切段，芹菜洗净后切段，小米椒切圈，大蒜拍扁剁碎，接着起锅加油烧热，下小米椒和蒜片小火炒香，再下豆瓣酱小火炒出红油，接着把折耳根和芹菜放入锅中，大火煸炒一会，再加入1茶匙食盐，加入1汤匙生抽，加入1汤匙蚝油，然后翻炒均匀即可出锅！