



今天我们要做的这道菜其实不能算菜心，因为很多地方，尤其是广东，菜心定义就是菜薹，除了这种菜都不叫菜心，而小编在的北方，可以把小白菜，油菜，甚至大白菜中间的部分都叫做菜心，这次我做的就是小白菜，其实步骤都是一样的，关键是调味汁如何调制，这道白灼菜心的味道全靠这碗调味汁，学会以后，不管做什么蔬菜都可以白灼一下，非常好吃。



烹饪步骤：

1、首先将小白菜全部收拾干净，摘去外面的老叶子，黄叶子，用一个大盆洗干净菜心里面的泥，切干净根部（不要切散）备用。红椒用一小段就可以了，葱白切丝，姜切丝备用。



3、小白菜在锅内大概煮上两分钟左右，即可捞出，有些朋友喜欢吃嫩嫩的脆脆的口感，那就自己控制火候了，煮的时间段一些也可以的，我比较喜欢入味的菜，所有煮的时间长了一些，用笊篱捞出沥干水分，放入盘中摆放整齐。



市井说：

白灼青菜类似南方一种很常见的青菜做法，其实在北方还是比较少见的，北方青菜喜欢炒和炖，白灼青菜的关键就在于调味汁的调制上，做好一道完美的白灼青菜，除了食材的选用，这调味汁的做法也是至关重要的。大家还有什么更好的做法，欢迎在评论区留言一起来交流中国有趣的厨艺之道，我每天都会为大家带来新鲜的美食，谢谢关注。