大家好，这里是第一名厨，关注我们，会有更多的美食供您参考，让您的生活更加美味多彩

白灼芦笋是一道简单美味的菜肴。芦笋嫩茎中含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质和人体所需的微量元素等，长期食用芦笋有益脾胃，对人体许多疾病有很好的治疗效果

白灼芦笋

首先切去芦笋的根部，再用刀从中间片开，分成两半（这样可以更加入味），放入盘中备用

白灼芦笋

起锅烧水，加入一勺食盐和食用油，（这样可以增加菜的底味和亮度，）等水烧开后，下入切好的芦笋，焯水3分钟左右，等芦笋完全熟透时，即可倒出控水，放入盆中

白灼芦笋

另起锅，添入半勺食用油，烧至八九成热时关火，然后再把热油均匀的浇在芦笋上面，激发出葱蒜的香味，到这里，这道清脆爽口的白灼芦笋就做好了

白灼芦笋

下面是所用到的食材和调料，仅供大家参考

食材：芦笋，大葱，大蒜，红椒

调料：食盐，蒸鱼豉油

每天都有几道菜分享给大家，感谢大家的观看和支持，如果喜欢我们的文章，请帮忙点赞和转发，敬请关注第一名厨，我们下期再见