

## 2.20 大廚師 - 紅三剁+黑三剁

### 紅三剁

#### 材料:

紅白肉末	250g	
青椒	一個	切小丁
番茄	一個	去皮切丁

#### 做法:

1. 大火，5分熱油，下青椒，略翻炒
2. 下肉末，炒至斷生下番茄，加鹽拌炒成番茄醬起
3. 可加入少許薑末，增色不少

### 黑三剁

#### 材料:

紅白肉末	250g	
青椒	一個	切小丁
黑菜頭	50g 小塊	切小丁

#### 做法:

1. 做法，大火，5分熱油，下青椒
2. 略翻炒下肉末，炒至斷生下黑菜頭丁，拌勻起鍋