





1. 將蔬菜洗淨，放入滾水中焯水45秒，取出瀝乾。



2. 將焯好的蔬菜切成3-4cm長的段，放入滾水中焯水30秒。



3. 將焯好的蔬菜放入滾水中焯水30秒，取出瀝乾。



