

# 肉末海带面-软烂型食物

产品名称	肉末海带面-软烂型食物
公司名称	北京爱心宝贝家政服务有限责任公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	北京市朝阳区西大望路59号院2号楼501室
联系电话	01087697560 13521520521

## 产品详情

### 原料

猪肉末100克、海带丝50克、面条200克；盐、酱油、葱姜末、料酒、植物油。

### 做法

01 海带丝洗净；猪肉末加酱油、部分葱姜末、料酒拌匀。

02 锅中加水煮沸后，放入面条用中火煮3分钟至熟，捞出沥水。

03 另取一锅置火上，放适量植物油烧热后，下入猪肉末，用大火煸炒片刻，加适量清水、海带丝、剩下的葱姜末，转小火同煮10分钟，再放入煮好的面条，加盐调味即可。

[月嫂](http://www.aixinbaomu.com)|<http://www.aixinbaomu.com>

### 妈妈喂养经

海带富含碘、钙、磷、硒等多种人体必需的微量元素，其中钙含量约是牛奶的2.5倍，含磷量超过所有蔬菜，是促进大脑发育的好食物。

[建筑求职](https://www.5cocoi.net)|<https://www.5cocoi.net>

[深圳网站建设](https://www.5cocoi.com)|<https://www.5cocoi.com>