

宫家细毛山药清炒木耳康熙的养生菜

产品名称	宫家细毛山药清炒木耳康熙的养生菜
公司名称	淄博宫家农业发展有限公司
价格	8.00/斤
规格参数	品牌:宫家山药 产地:山东省淄博市 规格:10斤/箱
公司地址	山东省淄博市桓台县新城镇宫家村（注册地址）
联系电话	13022701255

产品详情

宫家细毛山药清炒木耳康熙的养生菜，传说康熙皇帝注重养生之道，不喜食大肉等，御用厨师根据康熙的喜好，将各地贡品进行完善的搭配，用淄博宫家山药和东北长白山的木耳精炒，营养又好吃。康熙喜好宫家细毛山药清炒木耳是不是有怀念家乡的菜品，这就不得而知了，宫家细毛山药清炒木耳康熙的养生菜请继续往下阅读。

宫家细毛山药清炒木耳是一道美味可口的传统名菜。此菜脆嫩爽口，营养丰富。木耳用温水泡发30分钟，山药去皮切成片，加入生粉拌匀；坐锅点火倒油，将山药放入热油中炸至表面微黄取出，锅中留底油，下葱姜蒜进行爆香，放入木耳、枸杞、花椒翻炒，加盐、蚝油调味，然后加入山药翻炒均匀，再加少许味精出锅即可装盘。

宫家细毛山药清炒木耳的做法

原料：[宫家山药](#)1根（约500克）、干木耳20克、彩椒或青椒少许。

做法：

1、将山药外皮的泥土洗净，削去外皮，略用水冲洗一下，切成片（削皮时如有氧化变色，切片后放入加了白醋的水中浸泡可防止变色）。干木耳泡发后洗净撕成小朵，彩椒洗净切块，枸杞子用水浸泡一会。

2、锅烧热倒入少许油，下几片蒜片爆香后，倒入山药片翻炒。因山药中淀粉较多，还有黏液，所以翻炒时容易沾锅，可倒入少许清水，翻炒两分钟。

3、之后倒入木耳和枸杞子，继续翻炒两分钟，看锅内情况，如有需要再加入一点清水。

4、山药木耳炒熟关火，倒入切好的彩椒片，调入盐，继续翻炒几下即可出锅。

宫家细毛山药清炒木耳 康熙的养生菜菜品特色

脆嫩爽口，营养丰富。

宫家山药小贴士

1、宫家山药肉质细、白、面、颗粒小、口感细腻香甜含有皂甙、黏蛋白、黏多糖、氨基酸、维生素C等保健物质。其中黏蛋白和黏多糖较多，黏蛋白是其优点，对人体有特殊的保健作用，可以预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管弹性，消脂避免肥胖。

2、处理山药时要注意尽量别把山药上的黏液去掉。削皮清洗时不要过多地用水冲洗，否则宝贵的黏多糖就损失有点多。去皮后的山药黏液非常滑手，可以在手上涂一些醋或盐，会使操作容易一些，也可以使用厨房手套

3、山药是补益食品，有收敛的作用，所以如湿热过重、有便秘的人不宜食用过多

4、宫家山药中含有约16%的淀粉，适合当成主食。如果做成炒菜也要把它当成主食部分，而相应减少其他主食的量，以免总能量超标。