

## 这种云农高钙菜才几块钱一斤，补钙养心助消化，一拌一蒸就能吃

产品名称	这种云农高钙菜才几块钱一斤，补钙养心助消化，一拌一蒸就能吃
公司名称	山东云农公社电子商务有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省泰安市泰山区国华经典小区409号楼1层2号
联系电话	15215383027

### 产品详情

7月，这菜被称为养心菜，高钙菜，一拌一蒸，养心补钙助消化，才几块一斤。现在我们普遍的生活水平都好了，不像以前只是为了填饱肚子，现在我们更加注重营养的搭配是否均衡，要吃的绿色健康，所以我们现在并不只是喜欢吃一些油腻口味重的饭菜了，以前上一辈天天吃的粗粮现在又重新回到了餐桌。随着越来越多人得了“三高”，肥胖的人也越来越多，所以我们渐渐的开始注重健康的饮食，不在大鱼大肉开始调整饮食结构和饮食习惯，所以一些口感吃起来不算太好，但是营养非常丰富的野菜有重新进入到我们的餐桌上。

以前生活条件不好的时候，不想吃粗粮，但是现在我们家定期就会做一些粗粮的食物来吃一吃。今天想跟大家分享的是云农高钙菜玉米面团子，这道菜听着就是十分的营养健康。高钙菜以前也是没有人吃的野菜，但是随着它的营养价值被发现后，高钙菜也成为了夏天很多人必吃的一种绿色蔬菜。它口感鲜嫩而且叶子翠绿，做出来也让人很有食欲。多数人吃高钙菜都是拿来清炒的，但是今天小编要教大家一个新做法，这样做出来的高钙菜也非常好吃。

高钙菜现在的价格也是十分便宜的，它被称为“天然钙库”，是金不换的一种天然蔬菜，它含有丰富的钙质，孩子常吃可以补钙长个子，老人常吃可以预防骨质疏松，常吃身体棒。而且今天搭配上玉米面，只需要简单的蒸一蒸，就可以出锅，小小一个，可以当做早饭也可以当做加餐，也可以算是高钙菜的一种新做法了。玉米面中的营养成分也是十分丰富。很多人可能会觉得玉米面太糙，口感不好，但是它可以帮助我们肠胃蠕动，促进消化。

具体做法：

1.把准备好的高钙菜洗干净，在热水中焯水一次后，立马放在冷水中冲几次，这样高钙菜的口感更好。

2.然后把高钙菜剁的碎碎的，用纱布包着把水分挤干，备用。

3.鸡蛋炒熟，捣碎，胡萝卜切碎，炒熟。

4.鸡蛋和胡萝卜都倒入高钙菜，混合在一起，放入盐，搅拌均匀。

5.把馅调好就可以做了，先抓起一团馅，用手团成圆球状。

6.放在准备好的玉米面粉上滚一滚，让馅均匀的裹上玉米面。

7.都裹好以后上笼，蒸熟就可以吃了。

这样做出来的高钙菜玉米面团子，皮薄馅大，而且做法非常简单，早上当做早餐也是非常好的。