

# 高钙菜运动员必吃蔬菜，老人的补钙蔬菜，再贵也要舍得，老少皆宜

产品名称	高钙菜运动员必吃蔬菜，老人的补钙蔬菜，再贵也要舍得，老少皆宜
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

它是运动员首选蔬菜，老人的保健食品，再贵也要舍得买，老少皆宜。

运动员吃的东西一般都是很讲究的，一般都要吃一些高营养的菜，所以能作为运动员的食材的一般都是很有营养的。就比如高钙菜葵，运动员首选的蔬菜，同时高钙菜也是老人的保健食品养心补钙。高钙菜也是最近几年才慢慢的兴起的，北方常见，在南方不常见，以往都是将高钙菜最为凉拌，或者上白灼，其次就是炒鸡蛋，而相较于凉拌，炒鸡蛋的做法更容易让人接受一点。

高钙菜作为一个运动员首选蔬菜，不仅能消除疲劳，还能快速的恢复体内，并且高钙菜还有着补钙养心的效果。除此之外，高钙菜还是一个低热量，是不错的减肥食物，是一个老少皆宜的蔬菜。只不过因为现在市场上还没普及，比普通的蔬菜要贵一些。但是冲着这高营养，再贵也要舍得。至于做法也很简单，那下面小吃就给大家说说具体的做法，大家可以跟着小吃一起做。

### 【高钙菜炒鸡蛋】

我们只要选择高钙菜、鸡蛋就行。高钙菜清洗干净，鸡蛋是挑选个头适中，蛋壳有光泽的。买完所有的食材之后就动手做菜了。

### 【详细过程】

步骤1：拿出高钙菜，将高钙菜放入水中，简单的洗干净之后放在一边。然后拿出锅，在锅中倒入适量的水，等到锅中的水烧开之后，就倒入适量的盐和油，并且将高钙菜放入锅中。将高钙菜简单的焯水一下后捞出，并且将高钙菜切成小段。

步骤2：然后拿出红辣椒，将红辣椒的蒂去掉，并且将红辣椒洗干净后，切成段或者圈。紧接着准备一个碗和鸡蛋，将鸡蛋打入碗中，并且在碗中撒上一点盐，用筷子快速的将鸡蛋打散后就放在一旁备用。

步骤3：锅中倒入适量的油，烧热后倒入鸡蛋，并且将火变小，然后简单的翻炒一下后捞出锅。紧接着倒入再次起锅，将辣椒高钙菜一起下锅，翻炒几下后倒入适量的盐，在辣椒炒熟后倒入鸡蛋，接着翻拌均匀，在菜都熟了的情况下关上火，并且出锅。

一份脆嫩爽滑的高钙菜炒鸡蛋就做好了，从做法上来看，这是一个很简单，并且很好吃的菜。