

## 夏天要多吃这个菜植物钙含量高，补钙质易吸收

产品名称	夏天要多吃这个菜植物钙含量高，补钙质易吸收
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

今天分享夏日清淡可口的费菜炒蛋，费菜是一种纯天然的菜肴，费菜吃起来很鲜美适合夏季来食用，不仅仅可以凉拌来食用，搭配鸡蛋味道棒极了，清凉解暑，补充钙质等作用，不知道你们吃过这道菜肴吗？错过这道菜实在太可惜，你们喜欢吃莴笋炒蛋吗？接下来为网友分享此菜的烹饪方法吧。

#### 费菜炒蛋的烹饪方法

食材明细：费菜500克，土鸡蛋三个，少许食盐和味精，食用油少许，胡椒粉少许等等。

步骤一：用清水把费菜清洗干净，最好多清洗几遍

步骤二：将土鸡蛋打入在碗中，放入一些味精和食盐，用筷子搅拌一会儿。

步骤三：锅中放少许花生油，将鸡蛋打入锅中翻炒，装盘之后备用。

步骤四：将锅中加少许的油，倒入准备好的费菜快速翻炒，等待费菜炒好以后，加入炒好的鸡蛋。

#### 费菜炒蛋的保健价值

好处一：费菜浑身都是宝，含有丰富的矿物质和维生素成分，对于孩子的成长有帮助，补充钙质，有利于个头的增长，还可以帮助智力的提高，增强身体的免疫力，早食早受益。

好处二：费菜是夏季通便的蔬菜，其中这道菜的植物纤维成分很高，有助于肠道的蠕动，排出身体毒素，便秘的患者可以多食。

