

高钙养心菜是补钙的“绿色精灵”，钙含量是鸡蛋几倍

产品名称	高钙养心菜是补钙的“绿色精灵”，钙含量是鸡蛋几倍
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

炎炎夏日，气温升高，既是孩子暑期时节，但也是让人没有胃口的时期。大人偶尔没胃口少吃两顿还没什么，但是孩子如果少吃两顿就很容易导致身体营养跟不上成长的需求。特别是像是钙这种对人长高长大非常重要的菜。今天给大家介绍的这种菜。它是补钙的“绿色精灵”，钙含量是鸡蛋的6倍，更是夏季时令蔬菜！它就是高钙养心菜！高钙养心菜的嫩梢中的蛋白质含量比同等量的西红柿高4倍，钙含量比西红柿高12倍多，并含有较多的胡萝卜素。今天教大家一道适合夏日食用的高钙养心菜茄汁肉丸汤，快来学一下吧！

高钙养心菜茄汁肉丸汤

配料：

猪肉馅 300克、高钙养心菜 一小把、水 适量、精盐 少许、生粉 5克、五香粉 少许、生抽 5毫升、番茄酱 40克、食用油 20毫升、花椒粉 少许、胡椒粉 少许

烹饪步骤：

肉末加盐，生抽，生粉，五香粉，花椒粉搅拌均匀再淋入10毫升食用油搅拌均匀，锁住水份，做肉丸时不容易粘手

2.高钙养心菜盐水浸泡十分钟洗净

3.肉末用手捏成丸子

4.锅中水烧烫，不要沸腾，放入肉丸慢火煮定型，烧熟，防止煮散，可以多做些肉丸捞出放冰箱冷冻，下次用，很方便，锅中留几个肉丸，数量随意

5.高钙养心菜切段，下入汤中，加番茄酱，少许盐，食用油烧煮2分钟撒入胡椒粉即可出锅

大家平时都怎么吃空心菜呢？