

夏天遇到钙康养心菜赶紧买几斤，植物钙含量高，用肉炒着吃

产品名称	夏天遇到钙康养心菜赶紧买几斤，植物钙含量高，用肉炒着吃
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

养心菜又名费菜，钙含量高，原本是一种长在山野间的野菜。以为其独特的营养元素含量，逐渐由野生变为种植，称为百姓口中的家常菜。小伙伴们见过养心菜吗？

养心菜的做法也多种多样，可以炒着吃、煮着吃、甚至可以腌起来慢慢吃。别看它出自山野，营养价值可不小呢，一斤养心菜含有的钙元素比牛奶，骨头汤的钙元素要多的多。而且，高钙菜还具有很高的药用价值。在中医中作为一味中药起到养心护心的作用。养心菜炒肉可以说是非常美味的。

炒养心菜配料：

养心菜适量、猪肉(瘦) 适量、柿子椒 适量、料酒 适量、精盐 适量、老抽 蒜 适量、白醋适量

烹饪步骤：

- 1.把养心菜清洗干净，最好放点盐清洗
- 2.青椒用刀拍一下，切成段。
- 3.瘦肉切成片。
- 4.肉里放盐，料酒，老抽，抓匀。

5.锅中倒油，放入蒜。

6.倒入青辣椒，养心菜。

7.放盐，白醋，炒至养心菜七成熟，倒入肉片。

8.大火翻炒均匀出锅。

烹饪技巧：

1、制作炒养心菜的时候一定不要炒得过很容易造成营养物质的流失。

2、养心菜要洗干净切成细丝，这样的做法可以让养心菜更加入味，少一些食材原本的苦味。