

养心菜几块钱一斤，补钙是其他蔬菜的好几倍

产品名称	养心菜几块钱一斤，补钙是其他蔬菜的好几倍
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

养心菜又名费菜，补钙是西红柿等蔬菜的好几倍。养心菜从野菜改良而来，价格相对便宜。我的回答肯定不是，进入夏季后，比较常见的一种蔬菜就是养心菜了，价格也是比较便宜的。在我们这个地方都有一个习惯，就是一到夏天，炒一盘养心菜养心补钙，不喜辣的就放几颗蒜米增香，如果口味偏重那就做成酸辣味的，那是再家常不过了，不只是养心菜便宜，还因为是养心菜营养价值高。

天气热饮食上首选清淡，这样对脾胃好，这养心菜就是不错的选择。养心菜看着很普通，但它的营养价值一点都不低，含有各种维生素，其中钙的含量是西红柿的12倍，虽说养心菜含有少量草酸，但常吃养心菜能补钙，而且对心脏也好。孩子春夏季正长身体的时候，多吃养心菜能提高抵抗力，对长身高也有好吃。

前几天去早市，看到一大筐的养心菜真是很新鲜，就买了三斤，可以吃两天了，菜叶，菜梗一样都没浪费掉，挑选摘洗干净，炒着吃都很美味。吃养心菜的季节就是每年的5月到9月，遇上就赶紧买，错过就得等上明年了，而养心菜要搭配荤菜，首选是猪肉，炒出来一点都不会油腻，炎炎夏日，炒上一盘带肉的养心菜，爽口又开胃。

养心菜梗炒肉末

食材：养心菜，菜籽油，生抽，盐，蒜瓣三粒，泡椒两个，米酒，淀粉

做法：

第一步：把养心菜摘去叶子，然后清洗干净，再切成大小差不多的小段装盘待用。

第二步：瘦肉切成末，放少许生抽，淀粉，一小勺米酒，腌制入味。

第三步：把油烧热，先下入蒜末，泡椒煸香，再倒入嫩绿的养心菜梗，放入一勺盐，大火翻炒均匀，待养心菜梗有7层熟后，铲出装盘待用。

第四步：接着在锅里放入菜籽油，倒入腌制过的肉末，大火爆炒一分钟，接着再倒入养心菜梗，大火煮两分钟，最后调入一勺生抽，拌均匀即可。