

费菜比牛奶鸡蛋补钙效果好，国内种植的人很多却不爱吃

产品名称	费菜比牛奶鸡蛋补钙效果好，国内种植的人很多却不爱吃
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

蔬菜是人们一日三餐必不可少的食物，它可以为人体提供多种维生素和矿物质，还有各种各样的营养元素，曾经有营养专家表示，想要膳食均衡就得餐餐有蔬菜有肉类，蔬菜对人体的重要性不言而喻。现在随着人们物质水平的提高，蔬菜的种类琳琅满目，以前很多山野之间的蔬菜，也走进了千家万户，成为人们餐桌上的香饽饽。但是今天小厨给大家带来的这种蔬菜，比牛奶鸡蛋还补钙，外国人视为高端菜，国内很多人种植却不爱吃这种菜就是费菜。

费菜，因有一种特殊功效，又被人们叫做养心菜，它的营养丰富，可以说不逊色于任何一种绿色蔬菜，就其钙含量来说，每100百克大约在1700毫克左右，在绿色蔬菜中名列前茅，比人们熟知的高钙食品牛奶鸡蛋含钙量还要高。目前，价格也相对较高，被人们视为高端菜，而这样优秀的蔬菜，在国内被人大量种植，却因为费菜这种独特野菜，被很多人忽视，甚至是有的人是完全闻不了那个味道。

但是很多人对费菜是情有独钟，不论是当作菜肴的配菜点缀、生吃或是做汤，都觉得非常美味。时下虽说已经立秋，但天气依然炎热，给大家分享一道凉拌费菜的做法，还搭配了营养丰富的豆干，以及眼下正新鲜的花生米，香味独特，营养翻倍，下面我就把这道家常小菜的具体做法分享给大家，喜欢费菜的小伙伴们记得来试试哦！

凉拌费菜豆干花生米

食材

费菜1小把，豆干100克，花生米半碗，食盐、生抽、香醋、芝麻酱适量

做法

1.香菜去除根部老叶黄叶洗干净，放在面板上切成小段。

2.花生去皮用水洗干净，沥净水分，着急的话可以用厨房纸擦干，炒锅中倒油，凉油放入花生米，不断搅拌，炸至花生米微微变色，捞出。

3.豆干切成小丁备用。

4.三种食材处理好后，放进同一个容器中。

5.碗中放1小勺食盐、2勺生抽、1勺香醋、半勺芝麻油、少许白糖搅拌至食盐、白糖完全溶化，调汁就做好了。

6.最后把调好的料汁浇入碗中，一道风味独特的凉拌费菜豆干花生米就做好了。