

滑 杓漢兼妬邛 - 滑 洙鏃工逢鏃伴掬鏃朵龔 - 鏃儿棉鏃冬汉绀惧脍浜ゆ侯 清爽胡萝卜韭菜炒香干

美食

浣淖

鏃賤龔浜庸細2007/05/20 13:00

胡萝卜营养价值很高，有“赛人参”之称。其营养成分是脂溶性的，所以用油炒着吃最好。和韭菜、香干几种食材炒在一起，闻上去香喷喷，而且颜色鲜艳浓郁，口感清爽甘脆。

DIY原料：胡萝卜250克，韭菜100克，香干3块

做法：将胡萝卜洗净，切成细丝；韭菜洗净，切段；香干洗净，切段待用；将油放入锅内，热后下入葱姜末炆锅，投入胡萝卜丝煸炒断生，加入韭菜、香干继续煸炒，再加入酱油、盐、醋，炒熟后加入鸡精、香油，搅匀出锅即成。