

涓 杓漢兼姪邐 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鏗 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 降压帮手：芹菜头黑木耳煲瘦肉

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2007/06/02 13:34

芹菜脆嫩而富有香气，其营养价值很高，钙和铁的含量比番茄高达20倍。中医认为它有利口齿、利咽喉、明目、养精益气、补血健脾、止咳利尿、降压镇静等功效，它还是治疗高血压和因高血压引起的一些疾病的有效偏方，对防治糖尿病、贫血、小儿佝偻症、血管硬化和月经不调、白带过多等妇科病也有一定的辅助疗效。黑木耳含有对抗人体脑血栓形成的物质，对冠状动脉粥样硬化能起到辅助治疗作用。以芹菜头黑木耳煲瘦肉，在这夏日里有降压镇静、利咽明目的作用。

材料：芹菜头300克、黑木耳20克、瘦肉400克、生姜3片。

烹制：芹菜头洗净；黑木耳稍浸泡、洗净；瘦肉洗净，切厚块。先把芹菜头与生姜放进瓦煲内，加入清水2000毫升(8碗量)，武火煲沸改文火煲40分钟，下黑木耳和瘦肉，煲约30分钟后，调入适量食盐便可。此量可供3~4人用。