

# 涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ゆ 侯 海带炖肉助幼儿牙、骨生长

美食

浣淖

鎏賤龔浜庸細2008/10/20 18:49

这道菜营养丰富，海带富含碘、钙、磷、铁，能促进骨骼、牙齿生长，是儿童良好的食疗保健食品，同时还可防治小儿缺铁性贫血。海带炖肉，营养价值更高，适宜幼儿食用。

原料：瘦猪肉400克，水发海带600克，酱油100克，料酒5克，精盐4克，白糖7克，大料2瓣，葱段15克，姜片7克，香油8克。

制作：1、将肉洗净，切成1.5厘米见方、0.5厘米厚的块；葱择洗干净，切成段；姜切片；海带择洗干净，用开水煮10分钟，切成小块待用。

2、将香油放入锅内，下入白糖炒成糖色，投入肉块、大料、葱段、姜片煸炒，视肉面上色，加入酱油、精盐、料酒，略炒一下，加入水(以漫过肉为度)，用大火烧开后，转微火炖至八成烂，投入海带，再一同炖10分钟左右，海带入味即成。