

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2010/11/10 16:20

怕长结石的人还是远离"菠菜豆腐汤"好。

原料:菠菜、豆腐、瘦肉、高汤、盐、麻油。

做法:

- 1、把白豆腐切块焯水,菠菜焯水后切成寸长(水里放点盐和油),肉切片用淀粉、黄酒、胡椒粉、盐、蚝油腌会。
- 2、把高汤和豆腐同时倒入锅中,中火烧沸,一分钟后倒入。
- 3、菠菜搅匀,等水沸开大 火倒入肉片,迅速搅散后,肉片。
- 4、色变浅后就可以了。最后放盐,麻油调味。