

涓 拘灤兼姤缃 - 涓 淢鏂口溳鏂伴柟鏂朵簾 - 鏂几椋鏂尗汉紺惧尗浜ゆ侯

菠菜豆腐汤

美食

浣漏

鑾賤轔浜庸細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。