

# 淡菜干

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678090309159826.html>

范文网，为你加油喝彩！

山楂的功效作用-原生水



2023年3月6日发(作者：单人旁一个齐)

淡菜干和这个炒更好吃

关于《淡菜干和这个炒更好吃》,是我们特意为大家整理的,

希望对大家有所帮助。

在现实生活中淡菜干是较为普遍的食材,淡菜干的营养成分

丰富多彩,含有很多的蛋白,能够补充身体所需要的维他命及其

谷氨酸等多种多样营养元素,而淡菜干的脂肪率较为低,常常服

用不容易给身体提升人体脂肪,而淡菜干的吃法有很多种多样,

炒淡菜干也是较为普遍的作法,作法简易,营养丰富。

生产苋菜梗油爆牡蛎干具体方法疫苗

1、淡菜干取下,放进碗中,用开水浸泡1钟头以上,至泡

开,用餐厅厨房剪子除去残渣预留。

2、姜片,小米辣剁碎预留。

3、苋菜清理干净,摘除叶片,留梗预留。叶片也不必仍掉,

可做其他菜。

4、热锅凉油,入姜片,小米辣碎煸炒,添加淡菜干。

5、淋入少量米酒,生抽酱油焖2分鐘上下。入苋菜梗煸炒。

6、加入适当盐。

7、煸炒匀称后起锅就可以。

#### 小提示

1、淡菜干一定要用开水浸泡至泡开。

2、先焖再炒，更为进味。

3、苋菜梗不适合炒长时间，以防衰老影响口味。

4、不食辣者并不添加小米辣。

#### 生产淡菜干的营养成分疫苗

从蛋白成份看来，淡菜干的蛋白质含量达到59%，在其中带

有身体所必不可少而身体又不可以生成或生成量不够的8种碳

水化合物，如缬氨酸、苯丙氨酸、谷氨酸这些。

淡菜干的脂肪率低，且其人体脂肪大多数不是饱和脂肪，易

被身体消化和吸收，即便多吃一点也不容易致胖。

与其他贝壳类食材一样，淡菜干带有身体所必不可少的矿物

质成份，在其中成分较多的有钾、镁、磷、碘、钙等，这种物质

对推动基础代谢，确保人的大脑活动的营养成分提供具备积极主

动的功效。

从维他命成份看来，淡菜干也含有多种营养元素，如B族维

生素、叶酸片、维生素b3等。

淡菜干是贻贝贝肉的干产品，而贝壳类食材上都带有一种减

少血细胞胆的7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，这二者能抑止胆固

醇在肝脏生成和加快代谢胆固醇的与众不同功效，进而使人体内

的胆固醇降低。因而，适度吃一点淡菜干，针对减少身体的胆固

醇有一定的作用。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发