

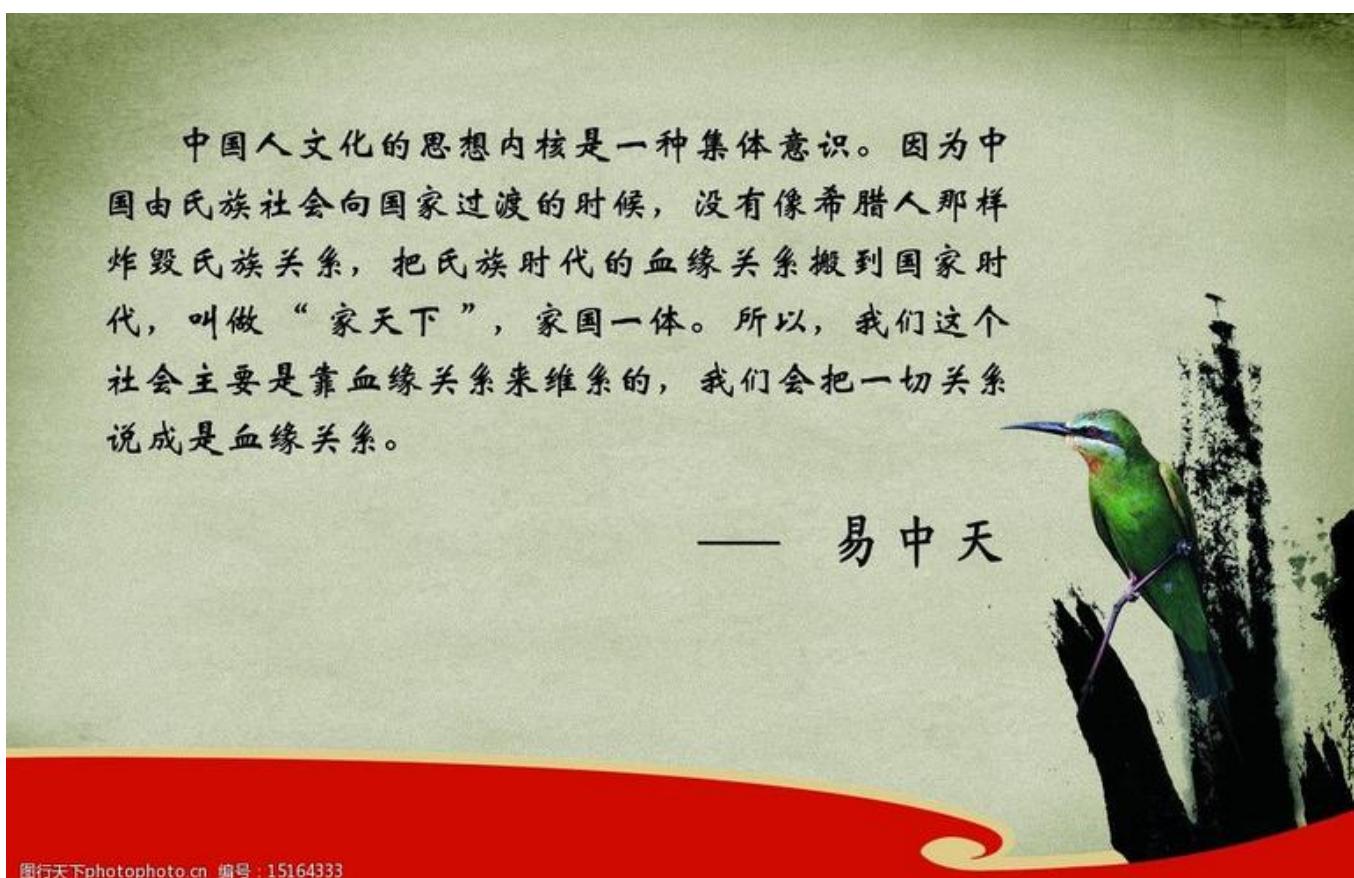
# 卷心菜炒粉丝

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1679175204307145.html>

范文网，为你加油喝彩！

行车制动-幼儿午睡



图行天下photophoto.cn 编号：15164333

2023年3月19日发(作者：老爸的歌)

【最新推荐】卷心菜的食用中考标语 功效及注意事项-word范文模板

本文部分内容来自网络整理卫生保健知识

，本司不为其真实性负责，如有异议或侵权请及时联系，本司将立即删除！

==本文为word格式，下载后可方便编辑和修改！==

## 卷心菜的食用功效及注意事项

卷心菜和大白菜一样产量高、耐储藏，是四季的佳蔬。德国人认为，卷心菜才是菜中之王，它能治百病。西方人用卷心菜治病的“偏方”，就像中国人用萝卜治病一样常见。

卷心菜有防癌的功能，对你不是真正的快乐歌词于胃溃疡也有一定的疗效，是治疗胃溃疡的佳品，

还可防治腹泻。卷心菜可以作为抗生素使用，具有抗菌消炎作用，对于咽喉肿痛、外伤肿痛、蚊虫叮咬等都有一定的作用。卷心菜还可增加食欲并防治坏血病。

据闻卷心菜是一种除木瓜之外的丰胸食品，卷心菜丰胸能让小胸变大胸。

想小胸变大胸的你试试这一丰胸食品也无妨。

## 卷心菜的食用处理方法

### 怎么切卷心菜

1.卷心菜最外层的叶子一般都比较薄并且是破损的。首先剥掉一两层，直到看到平滑完好的叶子。

2.再将卷心菜洗干净，从中心把它切成两半，再对半切开，将白色的菜心切掉，接下来就可以自由发挥啦，切成长条的可以做成沙拉，切得厚的可以炒菜。

## 一、清炒卷心菜

原料：去红痘印卷心菜，红椒，迪士尼游玩攻略大蒜，生姜，盐，糖，醋，蚝油。

做法：

1.卷心菜切块，红椒切块。

2.锅里放油，先炒大蒜，生姜，再放红椒。

3.放卷心菜下去炒。

4.炒熟加盐，糖，醋，最后放点蚝油起锅。

【最新推荐】卷心菜的食用功效及注意事项-word范文模板

## 二、番茄木耳卷心菜

原料：卷心菜，西红柿，水发木耳，香菇，葱，姜，蒜，葵花籽油，料酒，

鸡精，盐，生抽，白糖。

做法：

1.洗好的番八下地理知识点茄切小块，卷心菜切丝；卷心菜用热水焯一下；葱、姜、蒜切

碎。

2. 锅里放油，烧到六成热放入葱、姜、蒜煸炒。

3. 放入香菇和木耳翻炒。

4. 放入卷心菜翻炒。

5. 放入番茄翻炒片刻，放入料酒、白糖、盐、鸡精调味。

6. 出锅装盘。

### 三、干锅手撕卷心菜

原料：卷心菜200g，五花肉50g，木耳100g，干辣椒10个，葱少许，姜少许，盐适量，耗油一大勺，鸡精少许，糖少许。

做法：

1. 卷心菜洗净撕成大块；五花肉切片，葱姜切片，木耳摘洗干净，干辣椒擦净。

2. 锅内放少许油烧热，放五花肉翻炒至表面泛黄出油。

3. 倒入葱姜，干辣椒炒出香味。

4. 下木耳翻炒1分钟。

5.下卷心菜快速翻炒加入盐，耗油，鸡精，糖炒匀关火，放干锅上一边加热一边吃。

#### 四、酸辣卷心菜

原料：卷心菜适量，蒜瓣少许，白醋少许，辣椒酱适量，盐适量。

做法：

1.卷心菜洗净撕成小块沥干水；蒜瓣切小颗粒。

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发