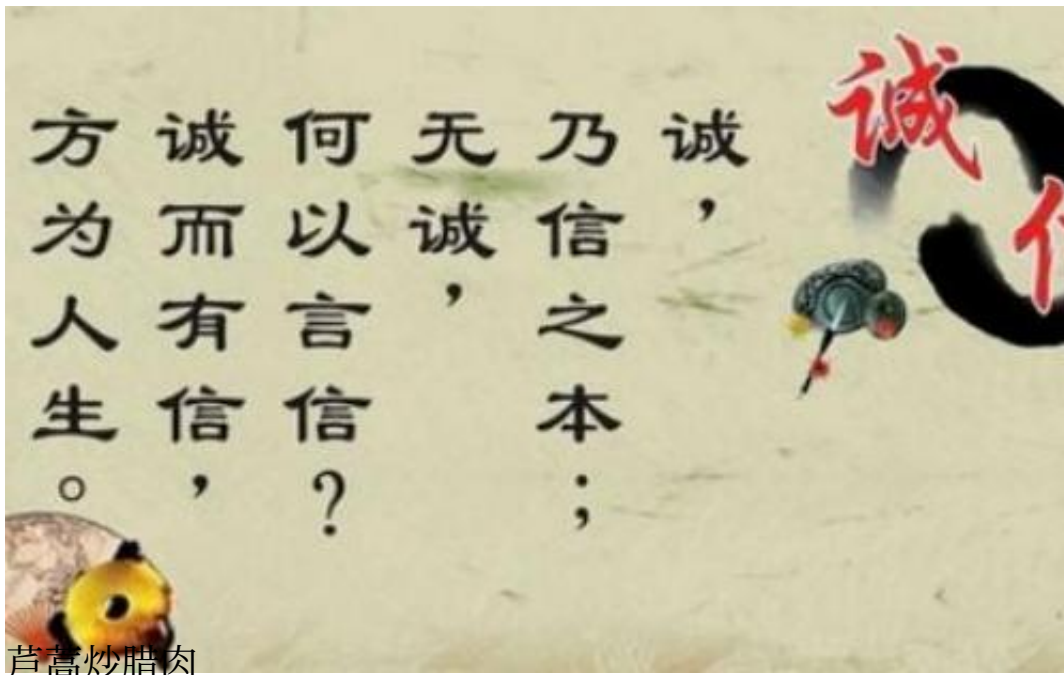


芦蒿炒腊肉

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/zhishi/a/168573958621624.html>

范文网，为你加油喝彩！



芦蒿炒腊肉

芦蒿也是生长在水中的植物，其营养价值也是非常的丰富的。水中生长的植物不但没有药物的污染，而且还吸取了水中的精华。芦蒿长在水中，由于水分充足，长得也是非常的肥嫩，要是用芦蒿要做菜，那决定是一道难见的美味的。芦蒿这种植物非常好搭配其他的菜，而且做出来非常好吃。

由于芦蒿是长在水中，所以用它做出的才是非常的清香，可口、鲜美的。芦蒿不仅炒着非常好吃，而且凉拌起也是很好吃的。所以芦蒿的吃法是非常多的。给大家介绍一下芦蒿炒腊肉的具体做法吧。

芦蒿炒腊肉的做法：

主料：菱蒿1大把、腊肉1块、

辅料：调料色拉油适量、食盐适量、姜1小块、蒜3瓣、干辣椒3个、料酒少许、白糖少许、头抽1茶匙

芦蒿去叶洗净，将嫩杆和中心的嫩芽掐成小段备用

2.腊肉切片备用;蒜瓣去皮切末;生姜去皮切丝;干红椒去蒂去籽斜切成段备用
制作过程：

1.炒锅烧热注油，油温升起后下姜丝、蒜末、干红椒炆锅

2.倒入腊肉片煸炒，喷点料酒，煸至肉色透亮移至锅边，就着锅内腊肉煸出的油，将泥蒿倒入锅中大火翻炒。

4.加入少许白糖、精盐、头抽1茶匙炒匀，出锅乘热食用

芦蒿以嫩茎供食用，可凉拌、炒食，清香鲜美，脆嫩可口，是风味独特的优良蔬菜、保健蔬菜;此外泥蒿还具有利膈开胃、行水解毒等功效，可治胃气虚弱、纳呆、浮肿等病症，旧时民间常用于治疗急性传染性肝炎等疾病。

芦蒿的营养价值完全不亚于马铃薯，而且芦蒿还有一定的解毒的作用。芦蒿的营养价值虽丰富，但是在吃的时候还是要有一定的量的。芦蒿是长在水中的植物，是有点偏于凉性的植物，所以身体是属于凉性的朋友，还是不要过于贪爱哦。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发