



1、五花肉切好备用。





来一点老抽上色

7、加入老抽上色。



9、完成。

小贴士

粉丝炒前先用酱油上色。

五花肉的营养功效

1.补充蛋白质

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

2.补肾养血

猪肉味甘咸、性平，入脾、胃、肾经;补肾养血，滋阴润燥;主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘、补虚、滋阴、润燥、滋肝阴，润肌肤，利二便和止消渴。

3.润燥

猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦燥、干咳、便秘和难产。

做菜好吃都有技巧，我的每道菜都有小妙招，大家搜索“豆果”可以直接查看我的菜谱！

喜欢这个食谱记得收藏、关注哦！欢迎在下方留言分享您对这道美食的建议。