

大家好，我是第一美食的阿飞，关注阿飞，有更多的家常菜供大家参考。

菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷，及一定量的铁、维生素E、芸香甙、辅酶Q10等有益成分，多吃菠菜不仅能提供人体所需的营养物质，对缺铁性贫血还有较好的辅助治疗作用。

菠菜做成凉拌菜，怎样才能做的香色味俱全，而不是寡淡无味，让人不想食用呢，今天我们分享一道特简单的家常菜菠菜拌粉丝的做法。



菠菜200克，切去根部，从中间切开，清洗干净。



红椒一个，切去根部，从中间切开，除去里面的辣椒籽，切成细丝放在碗里。



锅内再烧水，加入一勺食盐，加一勺食盐这样煮菠菜时菠菜的颜色更绿，水开后，放入菠菜和红椒丝。



把菠菜和红椒丝放在盆中。放入粉丝，大蒜末。



好了，这道简单好吃的菠菜拌粉丝就做好了，是不是特别简单家常。

我是阿飞，感谢大家对第一美食的支持，我们每天都有几道家常菜供大家参考，喜欢做饭的朋友别忘记点点关注，阿飞感谢大家支持。