

娃娃菜属于白菜的一种，但是娃娃菜比白菜小而且更香甜颇受大家的喜爱，俗话说：“百菜不如白菜”，娃娃菜富含胡萝卜素、维生素B、维生素C、钙、磷、铁等，营养丰富。

同时娃娃菜有帮助人体消化的功能，所以特别适合那些肠胃道功能不好的患者，可以起到调和养胃的作用，是一种非常好的蔬菜，长期坚持食用可以保护我们的胃肠道不受伤害。而且娃娃菜还可以帮助我们消化。。大家最常见的做法是涮火锅吃，鲜辣开胃，颇受大家的青睐。但是今天小董要给大家分享一道娃娃菜的其他做法，香甜美味，吃到停不下来。下面一起跟小董来看看具体做法吧。

主要食材：娃娃菜3颗，粉丝1把，

配料：葱，蒜，食用油，盐，生抽，耗油，糖，剁椒，

具体步骤：

- 1、将娃娃菜去掉根，然后改刀，切成条状，粉丝放入温水中浸泡，备用
- 2、葱切圈，蒜拍碎切末备用，锅中烧水放几滴油，盐，放入切好的娃娃菜焯水1分钟左右
- 3、将娃娃菜摆入盘中，泡软后的粉丝捞出切几刀，放到娃娃菜上面，
- 4、蒜末炸至微黄，放两勺生抽、1勺耗油、糖、剁椒搅拌均匀，

5、锅中烧水，放入粉丝娃娃菜蒸6分钟，蒸好后取出撒上葱花搅拌均匀即可

好了，这样一道香辣开胃的蒜蓉粉丝娃娃菜就做好了。

【小贴士】

1、娃娃菜去掉根，但是一定不能切掉太多，否则娃娃菜不成型容易散开。

上面介绍的这些就是小董蒜蓉粉丝蒸娃娃菜时使用的方法和技巧，如果大家还有其它好的意见或想法，都可以在评论区留言讨论