

木耳炒肉



准备食材：木耳、瘦肉、蒜末、葱段

做法步骤：

1、准备木耳和猪肉：提前将黑木耳泡发并撕成小朵，然后进行焯水1-2分钟，捞出沥干水分。将猪肉切成薄片，放入碗中，加入料酒、生抽、淀粉，抓匀后腌制15分钟左右。同时，将葱切成丝，姜切成丝，蒜切成末备用。

2、炒肉片：在锅中倒入适量的食用油，油热后放入腌制好的肉片进行滑炒。炒至肉片变色后盛出备用。

3、爆香调料：锅中再次倒入少许油，放入葱丝、姜丝、蒜末爆香。加入木耳小朵翻炒2-3分钟，直到木耳变软。

5、混合炒制：将之前炒好的肉片重新倒入锅中，与木耳一起翻炒均匀。

6、调味出锅：最后加入生抽、适量的盐和少许鸡精进行调味，继续翻炒1-2分钟，让食材充分吸收调料的的味道后即可出锅。

小贴士：黑木耳是一种营养丰富的食材，它含有多种维生素和纤维素，有助于提高新陈代谢和降低血脂。黑木耳中的植物胶原对肝脏有修复、排毒和净化的作用，适合中老年人食用。