

芹菜炒香菇



准备食材：芹菜、香菇、胡萝卜、蒜末

做法步骤：

- 1、爆香蒜末：**在锅中加入适量的食用油，油热后放入切好的蒜末，用中火将蒜末爆香。
- 2、炒香菇和胡萝卜：**加入切片的香菇，翻炒2-3分钟，直到香菇变软。接着放入切片的胡萝卜，继续翻炒2-3分钟，直到胡萝卜片稍微变软。
- 3、炒芹菜：**然后放入切段的芹菜，翻炒均匀，使芹菜与其他食材充分混合。
- 4、调味：**加入生抽、蚝油和适量的盐进行调味。继续翻炒2-3分钟，即可关火出锅。

小贴士：芹菜含有丰富的膳食纤维和维生素，具有清热解毒、平肝降压的功效，适合中老年人食用。常吃芹菜有助于消除肝火，维护肝脏健康。这道香菇胡萝卜芹菜炒食，色香味俱全，营养丰富，是一道适合家庭餐桌的健康菜肴。