

西兰花炒虾仁



准备食材：西兰花、鲜虾、蒜、淀粉

做法步骤：

- 1、准备虾仁：**将鲜虾去壳并去除虾线，清洗干净后放入碗中。加入少许盐、料酒和淀粉，抓匀后腌制15分钟。
- 2、准备西兰花：**将西兰花切成小朵，放入淡盐水中浸泡15分钟，这样可以去除残留的农药和杂质。之后洗净捞出并沥干水分。蒜切成末备用。
- 3、焯水西兰花：**锅中加水烧开，放入西兰花焯水1分钟左右，捞出并沥干水分。
- 4、炒制：**热锅中倒入适量的食用油，油热后放入蒜末爆香。加入腌制好的虾仁翻炒至变色。然后放入西兰花，继续翻炒均匀。
- 5、调味出锅：**加入适量的盐和生抽进行调味，翻炒均匀，让虾仁和西兰花都均匀裹上调料。炒至虾仁完全熟透后即可出锅装盘。

小贴士：西兰花是一种营养价值非常高的蔬菜，它含有丰富的膳食纤维、维生素C和维生素K等营养成分。从中医角度来看，西兰花性凉、味甘，具有清热润肺、益肾补肾的作用。常吃西兰花有助于保护肾脏，促进肾脏的代谢功能，适合需要调养肾脏功能的人群食用。这道西兰花炒虾仁色泽鲜艳，口感鲜美，营养丰富，是一道健康美味的家常菜。