







俗话说，“天上的斑鸠，地下的泥鳅”，泥鳅对于大家来说都很熟悉，它是我们餐桌上常见的一种河鲜，泥鳅肉质鲜嫩，味道鲜美，营养丰富，有着“水中人参”的美誉，富含优质蛋白质，多种维生素，矿物质等营养物质，高蛋白，低脂肪，低胆固醇，美味又滋补，是一种非常营养的食材。

泥鳅的肉质鲜美，营养价值非常高，无论味道还是营养都相当有“实力”的，难怪那么多人喜欢吃它，想想已经有好长一段时间没有吃泥鳅了，想想有些算一算已经有好多年没有买来吃了，有些嘴馋，今天特地买回来两斤做给家人吃。家人爱吃辣，且泥鳅又是腥味极重的食材，偷懒就用最简单的火锅底料来水煮泥鳅，味道重才能压得住腥味儿哟。

泥鳅的价格实惠又便宜，才14元钱一斤，比猪牛羊肉都便宜，性价比超高。春天新鲜的莴笋大批量上市，莴苣也叫“千金菜”，它口感鲜嫩爽脆，色泽如同碧玉一般，还具有独特的营养价值，是一种时令又美味的食材。将它俩搭配在一起炖煮，有荤有素营养互补，春天吃牛羊肉不如吃它，

滋补赛人参，比猪肉还便宜，人人都吃得起，炖上一大锅滋补又馋人，太香了，全家人都爱吃。快来学学具体做法吧。

### 【香辣茼苣炖泥鳅】

原料：泥鳅 1盘 茼苣 1根 火锅底料 1小块 姜 1小块 油盐 适量

制作：1. 烧热锅，放入火锅底料翻炒一下； 2. 加入适量的水； 3. 加入处理过的泥鳅进锅去煮； 4. 加入姜片进锅去煮； 5. 加入茼苣块进锅去炖煮五分钟； 6. 加入少许盐； 7 继续煮上一分钟； 8. 盛入钵中。



小贴士：1. 对于普通家庭来说，可能没有那么多调味大料，不妨用火锅底料来代替，简单又省事； 2. 泥鳅让摊主帮着收拾好，去除了内脏和头； 3. 这样将泥鳅下锅煮，泥鳅更鲜嫩；喜欢干香些的，可以先将泥鳅双面煎一下。



头条 @斯佳丽的小厨房