秘制菠菜汤可以一次给你带来美味，而且它还有很多营养价值，比如有助于改善免疫力、促进肝脏功能和抗疲劳。本文将为大家介绍秘制菠菜汤的制作步骤，并介绍如何选择新鲜的菠菜来制作出美味的菠菜汤。

一、准备材料

1.新鲜的菠菜：蚝油、盐、香油、葱花、蒜末、火腿、洋葱、西红柿、鸡蛋、青椒、面条等。

2.配料：葱花、蒜末、火腿、洋葱、西红柿、鸡蛋、青椒等。

二、制作菠菜汤

1.将新鲜的菠菜洗净，切成小丁；

2.锅中放油，烧热后放入葱花，蒜末，火腿，洋葱，西红柿，鸡蛋，青椒，搅拌均匀，炒熟；

3.将切好的菠菜放入锅中，加入蚝油、盐、香油，翻炒均匀；

4.加入适量的清水，小火煮开；

5.后加入面条，煮面条熟透；

6.撒上葱花，菠菜汤就可以上桌啦！

三、如何选择新鲜的菠菜

1.菠菜的叶片应该是深绿色的，脆嫩；

2.摘下叶片，叶脉应该是淡绿色，而不是发黄或发黑；

3.把叶片拆开，里面叶子不应该有虫蛀痕迹，也不应该有腐烂的痕迹；

4.把叶片摊平，摊开的叶片应该是湿润的，而不是干涸的；

5.菠菜的叶子的气味应该是新鲜的，而不是难闻的；

6.菠菜的叶子是圆形的，而不是锯齿形的；

7.新鲜的菠菜节点应该是紧致的，而不是松散的。

秘制菠菜汤不仅味道鲜美，而且还有很多营养价值，比如有助于改善免疫力、促进肝脏功能和抗疲劳。本文介绍了秘制菠菜汤的制作步骤，以及如何选择新鲜的菠菜来制作出美味的菠菜汤。