

大家好，我是小敏，生活中唯有美食不可辜负，一个喜欢做饭的农村姑娘，每天与大家分享一道健康营养美味的家常菜的做法，如果您也喜欢做饭，就关注我吧，我们可以互相学习、互相分享美食经验，用简单的食材，为家人和朋友做出更营养健康的美食！

导语：花菜有人焯水，有人直接下锅，都错了，这样做营养不流失，太香了！

天气越来越凉，人们的胃口也大增，都想着吃点营养健康的食物。秋天正好是各种蔬菜大量上市的季节，有白菜、萝卜、莲藕、芹菜、花菜等等。入秋后，我家最爱吃花菜，因为花菜相比较其它蔬菜来说便宜很多，1元一斤，而且营养价值也特别的高！

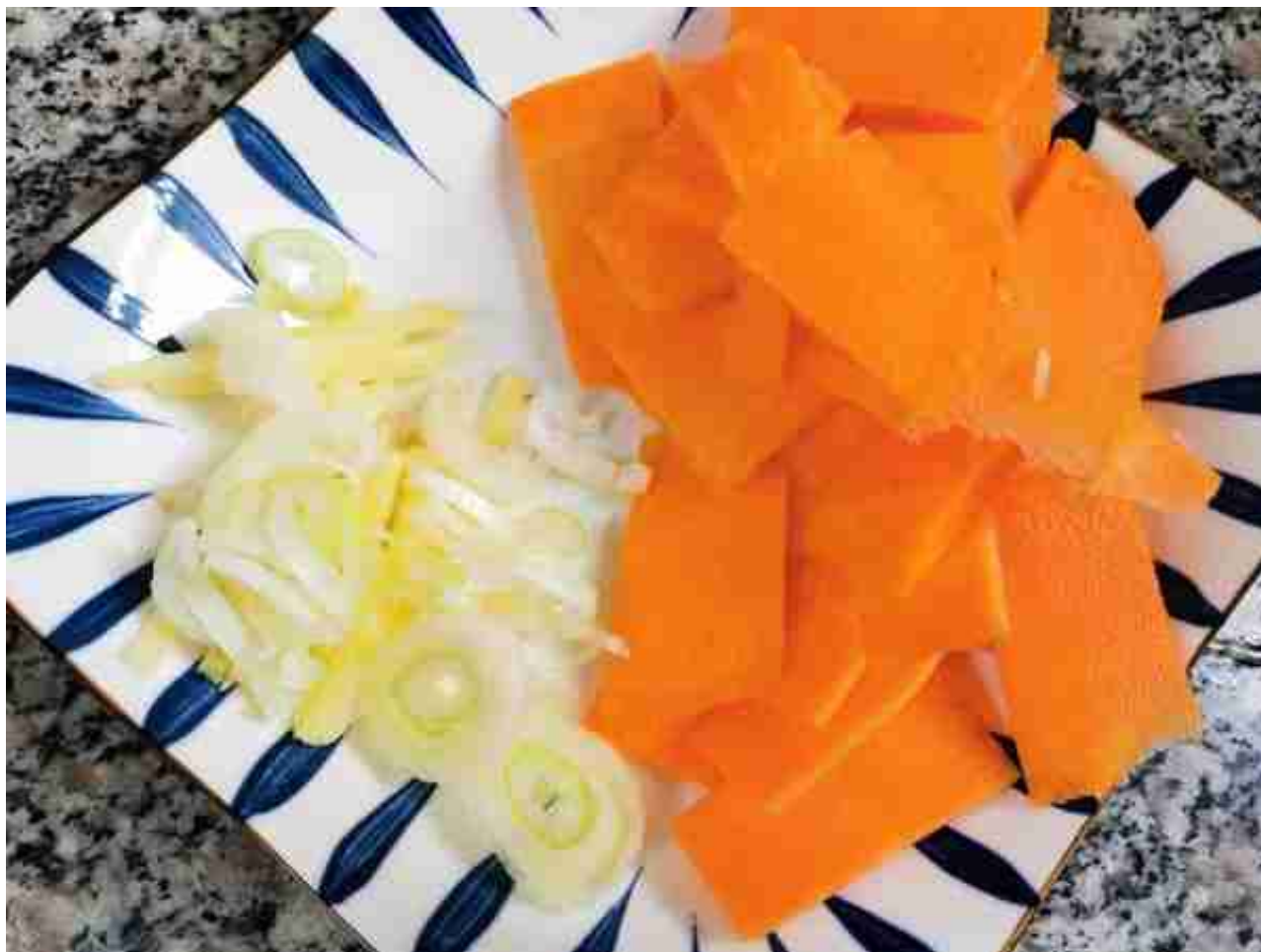


花菜的做法有很多，可以清炒、干锅等做法。但是很多人在炒菜花的时候焯下水，其实是错误的，那样菜花容易出水，影响菜花的口感，而且营养也会流失，下面，

小敏与大家分享一下菜花的正确做法，简单易学，营养不流失，一起来看看吧。



第二步：这一步是关键，锅内放入适量的，将清洗干净的菜花放入笼屉内，大火烧开后，上蒸汽后，将菜花再蒸2分钟，蒸的时间不要过长，避免菜发软，这样蒸出来的菜花营养不流失。



第四步：热锅放入适量的油，油热放入葱花、姜丝爆香，再放入胡萝卜翻炒均匀，炒至胡萝卜断生，炒熟，再放入菜花，翻炒一下使菜花受热均匀，放入一勺味极鲜、一勺蚝油、一勺白糖提鲜，适量的盐，翻炒均匀，炒至2分钟左右即可出锅，营养美味的素炒菜花就做好了。