



菊花菜的营养价值不但丰富，而且这种蔬菜的膳食作用也很不一般。这菜人称“维它命”菜，口感清脆味道独特，正鲜美，赶紧多吃点！春天这种蔬菜大量上市，我们北方人叫它“菊花菜”，南方人叫它“塔菜”，它含有丰富的纤维素、胡萝卜素和多种氨基酸，常吃它不光能够补充维生素，还有养心安神，润肺补肝的作用，老少皆宜，叶子像小油菜的叶子，但是一层一层的更像一朵盛开的菊花，随便炒一炒，口感绵软爽口，比青菜好吃，孩子很喜欢，我经常买一些炒着吃。

春天多吃这菜，清肝火镇静安神，一斤才2块，中老年人群要多吃！这道清炒菊花菜的做法很简单，简单洗一洗，然后放在锅里轻轻一炒，就可以出锅开吃。此外，现在吃菊花菜也正是时候，千万别错过这个季节！接下来，我把这道“清炒菊花菜”美食的详细做法分享给大家，祝朋友们身体健康！



2、菊花菜叶子很脆，一掰就掉，将菊花菜根部切掉蒂，将叶子掰下来。



4、把干红辣椒切成小段，蒜末切末，锅内放入适量油，油热后倒入辣椒蒜末炒香。





6、加入一小勺食用盐，少许鸡精，一勺生抽调味。



8、这个菜简单一炒，不仅清淡好吃，还可刮油脂，好吃不长肉，增强免疫身体好。