

这菜是东北名菜，荤素搭配、喷香不腻，孩子连吃两大碗还不够！今天小编给大家分享的这道菜是芸豆炖肉。芸豆说简单点就是我们经常吃的豆角，也就是菜豆，芸豆的主要成分是蛋白质和粗纤维，还含有氨基酸、维生素及钙、铁等多种微量元素。其中蛋白质含量高于鸡肉，钙含量是鸡的七倍多，铁为4倍，B族维生素的含量也高于鸡肉。吃芸豆，跟肉搭配最香了。买一斤肉屯起来，每顿都少放一点，补充营养。

下面具体的做法和步骤，大家喜欢的朋友就在下面点个赞吧！

## 芸豆炖肉



2.芸豆摘洗干净掰成段。



4.加入芸豆翻炒一会。



6.加入适量水炖煮。



烹饪小贴士：

#### 选购技巧

1、色泽鲜艳：具有该品种固有的色泽，如黄豆为黄色，黑豆为黑色等，鲜艳有光泽的是好豆；若色泽暗淡，无光泽为劣质豆。

2、质地饱满：颗粒饱满且整齐均匀，无破瓣，无缺损，无虫害，无霉变，无挂丝的为好豆；颗粒瘦瘪，不完整，大小不一，有破瓣，有虫蛀，霉变的为劣质豆。

3、较干为佳：牙咬豆粒，发音清脆成碎粒，说明大豆干燥；若发音不脆则说明大豆潮湿嫩，容易生霉，不宜选购。

4、香味纯正：优质芸豆具有正常的香气和口味，有酸味或霉味的芸豆质量较次。

大家喜欢吃这个吗？

喜欢美食杰的文章请点赞、关注、分享！你有什么观点和想法，欢迎在下面踊跃留言和大家一起讨论。