

日本人每天要吃的“长寿菜”，我国产量大却没人吃，错过就可惜了。日本人长寿是众所周知的，平常大家都说，要想身体好，既要注意合理的饮食，又要适量的运动，但是据调查发现，大部分的日本人并没有健身的习惯，而是他们的饮食跟其它国家不太一样。他们吃的普遍简单，没有我们平时烹饪用到的煎炒烹炸等等，他们的吃食大都保留了食物的原汁原味。



羊栖菜是一种海藻类植物，含有丰富的钙、铁、锌等微量元素，能够提供身体发育所需要的营养物质，达到强身健体的效果，另外羊栖菜所含的多糖，能够有效防止血栓的形成，提高身体免疫功能。接下来小编就为大家介绍一个凉拌羊栖菜的做法。

。



准备几瓣蒜，捣成蒜泥，再切点胡萝卜丝和香菜碎。把这些一块放进羊栖菜盘子里，临商热油烹出香味。再来调个料汁，调味放适量白糖、生抽、香醋、香油、鸡精，少量食盐，搅合均匀后倒进盘子里，把羊栖菜拌匀就好了。羊栖菜吃着有点像海带的口感，凉拌羊栖菜营养美味又爽口。



锅里加水，水烧开后，把拌好的红薯叶上屉蒸五分钟，然后趁热抖散装盘。接下来配个蘸料，把蒜瓣加盐捣成蒜泥，加生抽、香油搅拌均匀，可以拌着吃，也可以蘸着吃，都百吃不厌。