

豆豉，又名香豉、淡（豆）豉、豆豉，几乎家家的厨房也都有，一般用来做调味品。豆豉属于发酵食品，含有蛋白质、钙、磷、铁等，营养极其丰富。

豆豉还是老人的“长寿豆”，经常吃不仅有助于开胃消食、祛风散寒，还能预防脑血栓的发生。豆豉可以开胃消食、祛风散寒、治疗水土不服等。

下面推荐8款下饭菜品，豆豉口味总有一款你喜欢的！

## 推荐食谱



### 风味豆豉藕丁

#### -材 料-

莲藕1节青椒1个姜末3克豆豉2大勺生抽1勺盐1茶匙

#### -步 骤-

1. 莲藕去皮洗净，切成1cm的小方粒；
2. 青椒切成一样大小的小粒，姜切末；
3. 热锅冷油，下姜末、豆豉炒出香味；
4. 再加入藕丁转小火煸炒至藕丁断生；
5. 加入青椒、生抽、盐翻炒均匀即可。



### 豆豉炒青椒

-材 料-

青辣椒6个豆豉2勺盐、植物油适量

-步 骤-

1. 将辣椒洗干净，切成底部相连的两半；
2. 锅里放油，将辣椒放入锅里翻炒；
3. 撒入盐，继续不停地炒；
4. 当辣椒表面微微变皱的时候，加入豆豉翻炒均匀即可。

