

导语：萝卜山药靠边站，它才是“冬天第一名补”！低脂高蛋白，全身是宝，随手一炒，真鲜美！

大家好，我是傻姐美食，如果说大家问我冬天吃什么最滋补？我会肯定的回答当然是吃菌类食物。菌类食物是我们经常吃的食物，它的种类也比较多，像平菇、香菇、杏鲍菇、金针菇、口蘑等等，这几种大家最喜欢吃哪个呢？小编最喜欢吃的就是口蘑，它不仅外观看起来非常漂亮，而且吃起来口感营养都非常的好。



口蘑可以炒着吃、凉拌吃都可以，味道鲜美爽滑，天冷我家最喜欢做汤或者炒着吃，滋补又营养，今天小编就和大家分享五花肉炒口蘑的做法，鲜美爽滑不发黑，一起来看看是怎么做的吧！



2、锅里放入少许食用油，先把五花肉煸炒一下，炒出五花肉的油脂，多余的油脂使炒出来的口蘑更加好吃。再把葱花、青红椒圈、姜片放入大火爆出香味，随后把口蘑倒入锅里，大火不停地翻炒几下，炒出水分。



五花肉炒口蘑太好吃了，色香味俱全，营养全面，太鲜了，上桌后，全家人抢着吃。

烹饪小贴士

：1、口蘑的根蒂部分也可以吃，喜欢吃的不需要丢掉，吃起来也非常鲜美。2、在炒口蘑的时候我们一定要用大火爆炒，首先是爆炒出它的水分，其次就是大火收汤汁，使口蘑更加入味好吃。3、口蘑本身就鲜味十足，在烹饪的过程中千万不加蚝油、鸡精、味精等调味品，以免遮盖它本身的鲜味。