

大家好，我第一美食的阿飞，关注阿飞有更多的家常菜供大家参考！

每到夏天，超市的蔬菜区、菜市场大概都是瓜的天下，什么黄瓜、吊瓜（西葫芦）、西瓜、南瓜、冬瓜比比皆是，但是这么多瓜比起来，要说最适合减肥人士食用、且营养丰富、多吃不长肉的非得冬瓜莫属。



【虾米炒冬瓜】

1.
首先，我们准备一个小冬瓜，把外皮刮干净，从中间破开，去除里面的瓜瓤，然后把冬瓜切成片，放入清水中洗干净。



3.
虾米一小把用清水泡上，去除里面的盐分。生姜拍扁，切成末；大葱破开，切成葱花备用。



5.
接着倒入冬瓜片，开大火快速翻炒1分钟，冬瓜断生以后加入一勺食盐，一勺鸡粉，少许白糖提鲜。



阿飞有话说：

1. 虾米要提前浸泡去除里面的盐分，否则吃起来比较咸；
2. 冬瓜要大火爆炒，断生以后再放食盐，以免出水影响口感。