**素烧黑白黄**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别：** | 菜肴类 | **适合季节：** | 夏季 |
| **主要食材：** | 白菜、鸡蛋、木耳 | | |
| **操作步骤：** | 1. 选择新鲜白菜，去老帮儿，洗净，切成菱形片备用。 2. 木耳用温水泡开，去根，洗净，切片；鸡蛋打散备用。 3. 锅中放入花生油，将鸡蛋液摊成蛋皮，切成菱形片备用。 4. 锅中放入花生油，煸炒葱、姜末出香味，放入白菜片翻炒，炒至七成熟时放入木耳片、调料和鸡蛋片，最后勾上适量水淀粉，淋入香油出锅即可。 | | |
| **特点** | 用鸡蛋液摊蛋皮时，少放油。  木耳含有丰富的B族维生素，磷、钙、铁等，有清胃涤肠、通便、活血止血的功效。 | | |



