

很喜欢吃金针菇，也很喜欢吃西红柿，但是这俩在一起炒着吃，我还是第一次做，没想到效果这么好，全家人都很喜欢吃，最后把汤都给喝了，果然很给力。金针菇呢，一般在很多的汤类菜中比较多，像火锅、麻辣烫等，还有一些用锡纸烤的金针菇也很好吃，上面撒上辣椒粉或者孜然粉，感觉一盘子都吃不够。今天给大家分享一道美容又营养的菜--金针菇炒西红柿

可能有人会问，先炒哪个呢？我今天来告诉你。

食材：

金针菇一盘、西红柿1-2个、食盐和生抽五香粉等适量

步骤：

1.首先呢，我们将金针菇根部去掉，清洗干净，切成两半就可以了，西红柿我们也准备好。



3.大约5分钟左右，美味的西红柿炒金针菇就熟了，很多人开始以为先炒金针菇，其实错了，先炒西红柿，用西红柿的汤来一起炖金针菇，这样做出来的金针菇好吃又好看。



看完是不是很想吃，西红柿中含有丰富的维生素C,可以增加身体免疫力，增加皮肤弹性等，有很好的美白功效，和金针菇在一起搭配，营养加倍，就着馒头或者米饭，今天中午保准你多吃两碗饭，太好吃了。