



1、茄子切成双层，不要切断。猪肉搅成肉馅



3、茄子中间加上肉馅，肉馅不要太多



5、沾上面糊



7、金灿灿的颜色，是不是很有食欲

小贴士

肉馅一定不要放的太多，能夹住就好

面糊的比例自己掌握好，想吃软一点的就挂稀一点，想吃脆脆的可以多挂一些面糊

茄子的营养功效

味甘、性凉，入脾、胃、大肠经。

1.治胃癌

国外研究结果表明它的抗癌性能是其他有同样作用的蔬菜的好几倍，是抗癌强手。能抑制消化道肿瘤细胞的增值针对胃癌、盲肠癌有较好的抑制作用。

2.抗衰老

茄子含有维生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中胆固醇水平

不致增高，对延缓人体衰老具有积极的意义。

3.降低胆固醇保护心血管

经常吃茄子有预防高血压、冠心病、动脉粥样硬化、紫斑症、坏血病及促进伤口愈合等作用。

4.清热解暑

对于容易长痱子、生疮疖的人,尤为适宜。

茄子的饮食禁忌

脾胃虚寒、哮喘者不宜多吃。

茄子秋后其味偏苦，性凉，脾胃虚寒、体弱、便溏者不宜多食。

手术前吃茄子，麻醉剂可能无法被正常地分解，会拖延病人苏醒时间，影响病人康复速度。

茄子不宜与螃蟹同食。蟹肉性寒，茄子甘寒滑利，两者同食，肠胃会不舒服，严重可能导致腹泻。

做菜好吃都有技巧，我的每道菜都有小妙招，大家搜索“豆果”可以直接查看我的菜谱！

喜欢这个食谱记得收藏、关注哦！欢迎在下方留言分享您对这道美食的建议。