

三餐美味，四季幸福，大家好! 说起胡萝卜，含有丰富的胡萝卜素，可以在体内转化成维生素A，能够缓解眼睛疲劳与眼睛干涩，还能促进骨骼的正常生长发育。今天，我要给大家分享一个胡萝卜的好吃做法，这样做出的菜香气扑鼻，保留的营养不流失。赶紧跟着我来做吧！



2.准备一个大碗，取出擦丝器放在大碗上。拿出一个胡萝卜进行擦丝，要将胡萝卜擦成细丝，擦进大碗中。全部擦完之后，给胡萝卜丝里倒进去一些食用油，然后，带上一一次性手套，开始进行抓拌，要让每一根胡萝卜丝上都裹上一层薄油。



4.取出家里的蒸锅，给锅里倒进去适量的清水。将笼屉放在锅上，铺上笼布，把拌好的胡萝卜丝放进笼屉中，用手将它铺均匀，这样可以使胡萝卜丝受热均匀，更容易熟。然后盖上锅盖，开大火烧水蒸胡萝卜丝。等锅里的水烧开了，开始计时3分钟。



6.等蒸了3分钟了，胡萝卜丝也就蒸好了。先关掉火，再揭开盖子，将笼屉取下来放在案板上，要让笼屉中的胡萝卜丝降温一下。过一会儿，胡萝卜丝不那么烫了，就可以直接把胡萝卜丝抓出来，放在一个干净的盘子里。



【爱心小贴士】

- 1.给胡萝卜丝中加入玉米面粉时，一定要分次加入，可以防止玉米面粉粘连。
- 2.在捣蒜的时候，给里面加入一些食盐，可以使捣蒜的速度变快。

今天的蒸胡萝卜丝就分享到这里了，每天我都会为大家分享一道家常美食，感谢大家来观看，喜欢的朋友帮忙点赞、关注哦！明天再见，谢谢！