**黄豆炖猪蹄**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别：** | 菜肴类 | **适合季节：** | 春季 |
| **主要食材：** | 黄豆、猪蹄、葱、姜、八角、糖、盐、鸡精 | | |
| **操作步骤：** | 1.黄豆提前浸泡半天。  2.油热时下生姜片、葱段，八角，猪蹄爆炒，然后加酱油，料酒翻炒。  3.加水没过猪蹄，大火烧开。然后转小火，烧20分钟。  4.加入黄豆大火烧开，加糖、盐。转小火慢慢煲，到猪蹄炖烂，放入葱花即可。 | | |
| **特点** | 黄豆钙含量丰富，猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，可以作为钙沉积的骨架，从而更有利于黄豆中钙的吸收。需要提醒的是，猪蹄中饱和脂肪含量较高，不宜常吃。 | | |



