**蒜 炒 青 菜**

五（4）周 颜

大蒜和青菜可是一对好朋友。蒜炒青菜的功效非常大：开胃健脾，促进消化，增进体质……今天，我准备做一道蒜炒青菜。

首先，要给青菜冲个冷水澡，一定要把泥冲洗干净，脱去大蒜衣裳，把白白胖胖的大蒜切片，再剁成蒜末备用。

接着，起锅烧油，随着嗞啦嗞啦的声音，油宝宝淘皮极了，直往锅外蹦。我把蒜末往锅中一撒，油宝宝因为新朋友的到来更高兴了，蒜末与油宝宝一起欢呼，在锅中跳起了芭蕾舞。

然后，待蒜香飘入我鼻子里，我把早已迫不及待的小青菜倒入锅中。穿着青翠欲滴的新衣服的小青菜十分显眼，也在快乐的蹦哒，过一会儿，就可以调味了，盐和白塘就像雪花一般翩翩飘落，继续翻炒。

最后，冒着热气腾腾的小青菜光荣出锅，安祥地躺在盘子里。咬一品，清淡爽口。

蒜炒青菜做法简单，营养健康，大家快点做起来吧！

****