

新疆老虎菜

新疆老虎菜 — 既简单又健康还下酒下饭的好菜。

原材料:

青椒 (吃辣的人可用较辣的、不吃辣的就用甜椒)、西红柿、洋葱、醋和有机酱油适量、喜欢香油的可用一点。



做法:

- 1、将洋葱和青椒切成细丝，然后将西红柿切成块或条，放到一个盆里，适量放盐搅拌；
- 2、将一小碗中加入适合自己的醋、酱油和香油，搅拌一下加入菜盆里再拌一拌老虎菜就成了。



其实老虎才每次吃饭时吃有很好的保健作用，老虎菜有开胃、助消化的功效，对预防心脑血管疾病也有一定帮助。中老年人或体胖高血脂的人吃老虎菜有很好的预防疾病作用！