#生活中的仪式感#?

大家好，我是在头条认真记录自己健康减脂期一日三餐，两个月瘦了10斤的爱写书法的四月紫藤花
。这已经是我连续记录并分享减脂期食谱及做法的第77天啦，感谢大家对我的支持和鼓励。

每天好好吃饭，健康减脂，每天分享一道美食，记录我的一日三餐，喜欢的朋友可以关注一下，一起变美变瘦，相互交流，相互加油打气。

今日分享菜谱：蒜蓉?红苋菜?。

早餐

香蕉一根、牛奶、裸麦面包、巧克力蛋糕卷、红心火龙果半个、酱鸡蛋一个。

2022.6.27日早餐

午餐

今天是
单位食堂的饭
，有一块肉饼，两小段玉米
、宫保小虾球、京酱鸡丝、红烧冬瓜
、素炒土豆丝、娃娃菜、香菇油菜、柿子椒炒木耳、小米粥一碗。

2022.6.27日午餐

晚餐

妈妈牌的茴香鸡蛋爱心大包子、酱鸡蛋一个、蒜蓉红苋菜、玉米渣粥一碗。

2022.6.27日晚餐

分享一下蒜蓉红苋菜的做法。

准备食材：红苋菜、蒜3瓣儿、盐。

1??讲红苋菜洗净后切成小段，蒜切成蒜末备用。

2??热锅凉油，下入蒜末煸出香味，现将红苋菜的茎杆部位放入翻炒，随后放入整个红苋菜煸炒，反复煸炒，最后再在里面加入适量的盐调味即可。

红苋菜做法很简单，但是营养成分却很高，颜色也很漂亮，能够给人提供丰富的营养物质，有利于强身健体，有长寿菜之称，减脂期强烈推荐。