# 东北菜经典菜肴介绍 06：蘸蔬菜

蘸蔬菜是一道东北轻食，是蔬菜和酱汁的配置，可以说是中国版本的沙拉。说到蔬菜，东北的蔬菜选择可太多了：油麦菜、洋葱、大蒜、娃娃菜、油麦菜……喜欢啥蘸啥，吃得健康又美味。现在大家的饮食大都是高油高盐高脂肪食物，这对我们的身体是很大的负担，所以应该多吃点蔬菜，有荤有素，有益身体，东北蘸蔬菜就是很不错的选择哦！如果喜欢淡一点的味道，可以选择口味清新一点的蔬菜；如果喜欢重一点的味道，可以选择口味辛辣一点的味道，全凭个人选择呢！