

黄山菜饭骨头汤加盟 菜饭骨头汤 琴阿姨

产品名称	黄山菜饭骨头汤加盟 菜饭骨头汤 琴阿姨
公司名称	苏州琴阿姨餐饮管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	苏州市吴中区东吴南路125号名宇广场北楼505室
联系电话	13812625191

产品详情

琴阿姨的菜饭骨头汤的菜用的是芥菜，下面介绍下芥菜。

营养价值

芥菜每百克含水分85.1克，蛋白质5.3克，脂肪0.4克，碳水化合物6克，钙420毫克，磷73毫克，铁6.3毫克，胡萝卜素3.2毫克，维生素B10.14毫克，维生素B20.19毫克，尼克酸0.7毫克，维生素C55毫克，还含有黄酮甙、乙酰胆碱等。

琴阿姨咸肉菜饭骨头汤中的咸肉是采用黄山农家咸肉，下面介绍咸肉的形成。

主要功效猪肉为人类提供蛋白质和必需的腌肉脂肪酸。猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

青菜中等大小一棵、咸肉一小块（提前用清水泡四小时以上，以免过咸）、熟米饭适量

[做法]

- 1、青菜洗净切碎，用盐腌五至十分钟，把渗出的水分挤干备用。这是为了确保炒熟后的青菜颜色碧绿，但腌制时间不能过长，不然有害健康。
- 2、泡好的咸肉切成小粒。
- 3、锅烧热，菜饭骨头汤，放少许油，加咸肉粒炒熟，再倒入冷米饭，菜饭骨头汤图片，小火翻炒至热透；然后换大火，把青菜放进去一同翻炒，后按各人口味加些盐和味精即可。

琴阿姨的菜饭骨头汤的菜用的是芥菜，下面介绍下芥菜。

板叶芥菜板叶芥菜：又叫大叶芥菜，粗叶头。叶肥大而厚，叶缘羽状缺刻浅，浅绿色，黄山菜饭骨头汤加盟，抗旱耐热，易抽薹，不宜春播，产量较高，品质优良，风味鲜美。

熬骨头的注意事项

炖骨头汤（或鱼汤），是用冷水。因为一般的肉骨头上总带有一点肉，如果一开始就往锅里倒热水或开水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里层的蛋白质不能充分地溶解到汤里，咸肉菜饭骨头汤，只有一次加足冷水，并慢慢地加温，蛋白质才能够充分溶解到汤里，汤的味道才更鲜美。

黄山菜饭骨头汤加盟-菜饭骨头汤-琴阿姨(查看)由苏州琴阿姨餐饮管理有限公司提供。苏州琴阿姨餐饮管理有限公司为客户提供“餐饮管理,物业管理,酒店管理”等业务，公司拥有“琴阿姨餐饮管理”等品牌，专注于宾馆、餐饮等行业。，在苏州市吴中区东吴南路125号名宇广场北楼505室的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：章先生。