

# 临猗营养皮蛋瘦肉粥 营养皮蛋瘦肉粥怎么做 孙大妈培训

产品名称	临猗营养皮蛋瘦肉粥 营养皮蛋瘦肉粥怎么做 孙大妈培训
公司名称	临猗县西城孙大妈餐饮服务部
价格	面议
规格参数	
公司地址	山西省运城市临猗县南环西路翟村路
联系电话	17303466631

## 产品详情

营养皮蛋瘦肉粥是我国食粥的特色，集传统营养科学与烹饪科学于一体，对增进国民的健康发挥着更为重要的作用。它从医食同源、药食同用的观念出发，根据传统营养学的理论，以各种养生食疗食物为主，或适当佐以中药，并经过烹调加工而成的具有相应养生食料效用的一类粥品，又属于药膳的一个组成部分。孙大妈餐饮服务部，如有问题，欢迎来电访问！！

营养皮蛋瘦肉粥的做法：1、将大米淘洗干净，放入水，倒入香油搅匀后放置一旁，浸泡30分钟。姜去皮切成细丝，香葱切碎。皮蛋切成小块。2、把肉先切成片，再切丝，然后切成小颗粒。放入碗中，加入1/4茶匙盐，搅匀后腌制20分钟。3、锅中倒入清水，大火煮开后，将肉粒倒入煮一会儿，当水面有浮沫时，用勺子彻底撇干净，然后倒入一半的皮蛋块，再倒入姜丝，煮约2分钟后，倒入浸泡后的米，改成小火煮40分钟，期间每隔5分钟用勺子沿同一方向搅拌一次，以免皮蛋黏锅底。4、然后，将剩下的一半皮蛋倒入，继续煮10分钟即可，喝前调入剩余的盐和香葱碎。

营养皮蛋瘦肉粥：取脊肉50克洗净切小块，用少许油炒后与粳米50克、适量水同煮成粥，加盐少许调味，早晚空腹食用。猪肉补shen液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起涯羸。猪脊肉的特点是色白面嫩，含有丰富的维生素C、B1.B2等多种具有美容作用的营养成分。本粥除体虚面色不悦之人食外，平素健康之人常喝此粥，有防皱去皱的作用。