

山西鸡肉香菇粥培训 鸡肉香菇粥培训班 孙大妈培训

产品名称	山西鸡肉香菇粥培训 鸡肉香菇粥培训班 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

鸡肉香菇粥培训应该怎样做？1、大米淘洗干净后清水浸泡1小时。2、鸡脯肉切丝，用少许盐、淀粉、1匙西班牙橄榄油拌匀。3、鲜香菇洗净切丝，葱姜切末。4、锅中放入足量水烧开，放入浸泡后的大米和1匙西班牙橄榄油。5、大火煮开后转小火继续煮20分钟。6、加入香菇丝煮5分钟，再加入鸡肉丝煮滚。7、调入盐、鸡精、胡椒粉，撒入葱姜末调匀即可。

鸡肉香菇粥培训健康说明：三餐不能总喝粥：这个错误老人常犯。适当喝粥确实有益，但不可顿顿喝。粥属于流食，在营养上与同体积的米饭比要差。且粥“不顶饱”，吃时觉得饱了，但很快又饿了。长此以往，老年人会因能量和营养摄入不足而营养不良。所以喝粥也要注意均衡营养。将粥煮得稠一些，配个肉菜，或在两餐之间吃些点心等，都能补充能量。

在制作鸡肉香菇粥培训时要注意什么？1、这类粥浓稠美味。在制作过程中，焯烫去腥的步骤非常重要，否则在粥煮好后再放入肉继续煮，喝起来味道会不太理想。通常做这款粥，都用瘦猪肉，前段时间用牛里脊按照同样的方法尝试了几次，味道也非常好。2、切皮蛋的方法有很多，可以用浸湿的棉线切割，也可以将刀上涂抹少许油再切，都是很好用的方法。3、大米用水和香油浸泡过之后再用来煮粥，煮的时候米粒更容易开花，粥的粘稠度也更佳。4、分两次倒入皮蛋，首先将皮蛋早早放入是为了将皮蛋煮化，让皮蛋的味道更好的渗入粥中，当粥煮好时，先放入的皮蛋基本融化的无影无踪了。临出锅前10分钟再倒入另一半皮蛋，是为了增强粥的口感。