

平陆牛肉蔬菜粥 牛肉蔬菜粥学习班 孙大妈培训

| | |
|------|------------------------|
| 产品名称 | 平陆牛肉蔬菜粥 牛肉蔬菜粥学习班 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

牛肉蔬菜粥：皮蛋2只，切成粒;瘦肉切成薄片，先放入少量食粉、盐捞匀至起胶，再放入少许水，捞匀，然后放入少许生粉，捞匀后再放入少许水，如是三番令肉片完全吸收水分，加入生油、姜丝等捞匀，腌4小时，待用;将煲好的粥底滚开，先放入姜丝、皮蛋粒，滚开后，放入肉片，待肉片浮起时离火，撒上芫茜、葱花，滴上数滴麻油即可。牛肉蔬菜粥制作注意事项：1、一定要先用盐把瘦肉腌制一会。2、肉末代替整块的猪肉，省事，也可用肉丝代替；3、皮蛋选用无铅皮蛋，安全更健康。4、砂锅熬粥。5、冷水下肉末，而且肉末一定要捏散，否则很容易成团。6、水开后放米，不容易粘锅。7、大火烧开，小火熬煮。8、最后时刻放皮蛋，粥的颜色更清爽。

牛肉蔬菜粥是很多爱美女士的补品，这种粥喝起来不仅口感好，还有美容养颜的功效。银耳味甘、淡、性平、无毒，既有补脾开胃的功效，又有yi气清肠的作用。莲子味甘、涩，性平，具有补脾止带，益肾涩精，养心之功效。常用于脾虚泄泻，带下，心悸睡不着。任何东西都是有好有坏，我们买食材的时候一定要认真挑选。银耳并不是越白越好。一般都会使用硫磺进行熏蒸，所以选银耳应该白中略带黄色的。市面上很多的莲子颜色看起来都是泛白的，颜色均匀，这种莲子并不一定是好莲子，极有可能是漂白过的，真正天然的、上好的莲子，未经漂白过的其实颜色是有点带黄色的。另外熬粥的时候也一定要注意方法和技巧，还可以根据自己的口味适当放些红枣和白糖。

牛肉蔬菜粥需要注意的事项：胃bing患者不宜老喝粥，而应选择容易消化吸收的饮食，细嚼慢咽，促进xi ao化。另外，粥的功能各不相同，小米粥养wei而苞米面粥则可助消化。如果想要以粥调理身体，务必要先仔细了解粥的不同功能，做到"对症喝粥"方能达到调理之用。最后要说，粥，固然有益，但无需顿顿皆食，保证一周两到四次为zui佳。