

运城紫薯粥培训 孙大妈小吃培训班

产品名称	运城紫薯粥培训 孙大妈小吃培训班
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

紫薯粥培训的功效与作用：其中含有大量的葡萄糖和蔗糖，还含有一些微量元素铁，人们食用它以后能为身体补充热量与营养，还能促进血红蛋白再生，另外紫薯粥培训中含有的一些营养成分，对人类的大脑还有很明显的作⽤，能提高脑细胞活性，也能缓解脑疲劳。其中含有多种对人体有益的维生素，这些维生素被人体吸收以后可以缓解宫缩，也能预防子宫下垂，还能为孕妇身体补充营养，促进胎儿发育，而且它还具有一定的安胎作用，可以减少流产和胎动不安等不良症状的发生。

1. 莲子提前三小时以上泡温水，时间尽量再长些，这样比较容易煮软烂。
2. 将泡好的莲子对剖，将里面的绿色叶子去掉。
3. 银耳提前二十分钟泡好，将泡好的银耳去黄色的蒂后，撕成小朵。
4. 将米洗净后泡一段时间，二个小时以上。红枣洗净待用。
5. 将大米、莲子、红枣与银耳一同放入电饭锅内，加入适量的水。接通电源开始的煮，中途适当地揭开盖子搅拌几下。
6. 待大米、莲子与银耳煮软烂后，加入适量的白糖，继续煮5到10分钟即可断开电源。
7. 待粥的温度降到常温即可食用。如果是在夏天使用，待粥凉后放入冰箱。冰冻一会儿拿出来食用更美味。

紫薯粥培训的做法：一般有煮和焖两种方法。煮法即先用旺火煮至滚开，再改用小火煮至粥汤稠浓的方法。焖法是指用旺火加热至滚沸后，即倒入有盖的木桶内，盖紧桶盖，焖约2小时即成，具有香味较浓的

特点。通常紫薯粥培训多采用煮法。此外，花色粥的制作，还有以煮好的滚粥冲入各种配料，搅拌均匀即成的方法，如生鱼片粥等。粥在制作时，应注意水要一次加足，一气煮成，才能达到稠稀均匀、米水交融的特点。