

芮城早餐牛肉蔬菜粥 早餐牛肉蔬菜粥课程 孙大妈培训

产品名称	芮城早餐牛肉蔬菜粥 早餐牛肉蔬菜粥课程 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

煮早餐牛肉蔬菜粥时要注意什么？1、煮粥时加入一匙的橄榄油，煮成的粥米粒饱满，色泽鲜亮，同时也让粥更香,更滑,更醇厚；2、西班牙橄榄油以其独特理化指标与保健功能，正在逐步成为现代人理想的食用油。橄榄油颜色黄中透绿，诱人的蔬果清香味贯穿于烹饪的全过程，它不会破坏蔬菜的颜色，也没有任何油腻感。另外，橄榄油中的油酸含量与母乳中脂肪酸含量正好相当，是婴儿很好的饮食补充品。

早餐牛肉蔬菜粥的做法

- 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。

早餐牛肉蔬菜粥应该怎样做？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。