

垣曲养生皮蛋瘦肉粥 孙大妈培训

产品名称	垣曲养生皮蛋瘦肉粥 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

养生皮蛋瘦肉粥：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。养生皮蛋瘦肉粥制作注意事项：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、大火烧开后，小火熬煮。8、最后时刻放皮蛋，粥的颜色更清爽。

做养生皮蛋瘦肉粥时要注意什么？1、皮蛋尽量选用无铅皮蛋，一是健康，二则石灰味没那么大；2、粥中的瘦肉也可用咸肉或火腿代替，相应的在煮制时就无需加盐；3、煮肉粥时不宜将所有食材一起放入锅内同煮，粥底和辅料应分开处理，然后一起熬煮时间不宜超过10分钟，这样熬出的粥品清爽不浑浊；4、皮蛋入锅煮几分钟，可以使蛋黄成型，以免切开时流黄，切皮蛋时刀沾冷水或少许油，避免皮蛋黄粘刀；5、肉丝可提前加入少许盐、料酒、葱姜抓匀后腌制10分钟。

养生皮蛋瘦肉粥八宝粥制作方法：1.将猪肚用盐碱搓洗干净，再用清水冲洗盐碱味，入锅煮熟，稍晾后放墩上，厚的用刀片切成两片，立刀切成；2毫米粗，3厘米长的丝；2.肚丝在开水锅里氽一下，捞出备用；3.姜洗净，切丝；4.香菜洗净，备用；5.炒锅放旺火上，添入清汤1250毫升，下肚丝、姜丝、酱油、盐、胡椒粉、黄酒、味精，同烧；6.烧至汤沸，撇去浮沫，用醋兑湿淀粉，勾流水芡，盛入大汤碗中，淋上香油即成；7.外带香菜碟与汤同时上桌。