

# 山西开胃紫薯粥 开胃紫薯粥培训 孙大妈培训

产品名称	山西开胃紫薯粥 开胃紫薯粥培训 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

煮开胃紫薯粥时要注意什么？1、煮粥时加入少许油，能使煮成的粥米粒饱满，色泽鲜亮；2、鸡肉洗净，切成碎丁，提前用少许盐、淀粉、姜片拌匀后腌10分钟，可以更好的去腥；3、如果有鸡汤，骨头汤，用来代替清水煮粥，会让粥更香滑、醇厚。可以选用喜欢的蔬菜和肉类，搭配出更好吃的粥。孙大妈小吃培训，各种面食、粥培训，如有问题，欢迎新老客户来电访问！！

开胃紫薯粥煮粥的小窍门：1.搅拌：原来我们煮粥之所间或搅拌，是为了怕粥糊底，没了冷水煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢?为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈酥稠状出锅为止。搅拌：原来我们煮粥之所间或搅拌，是为了怕粥糊底，没了冷水煮粥糊底的担忧，为什么还要搅呢?为了“出稠”，也就是让米粒颗颗饱满、粒粒酥稠。搅拌的技巧是：开水下锅时搅几下，盖上锅盖至文火熬20分钟时，开始不停地搅动，一直持续约10分钟，到呈酥稠状出锅为止。

开胃紫薯粥：将粳米50克同水煮粥，将熟时，加酥油20克，蜂蜜5克稍煮即可。早晚餐食。酥油是很好的滋补品，以白羊酥为上乘。《本草纲目》记载：“益虚劳、润肌肤、泽脏腑、和血脉。”脏腑功能失调所致消瘦、皮肤枯槁乃津伤血虚之症，阴虚损必发劳热，热则更加耗津，津液去，则毛折皮枯。酥油配蜂蜜，即可润肤丰肌，还可适宜于消渴、阴虚发热等症。