

# 排骨米饭培训，青岛排骨米饭培训学校

产品名称	排骨米饭培训，青岛排骨米饭培训学校
公司名称	城阳区薛书桥快餐店
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	阳区重庆北路93号（汽车北站往北200米）
联系电话	15863078762

## 产品详情

排骨米饭哪里学，青岛学排骨米饭的地方

请您花十秒钟时间联系我，保证不会让您失望的！同时本校包吃包住，师傅一对一指导，学会为止！

排骨米饭是一道快餐菜肴，属鲁菜系。以中华传统烹饪方法精选各种绿色原料后，用特殊煮制工艺配以各种天然香料，精心构制成。其排骨味美肉嫩，汤汁咸淡适中，拌米饭吃口感甚佳。

米饭的主要成分是碳水化合物，米饭中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较

完全，人体容易消化吸收。糙米饭中的矿物质、膳食纤维、B族维生素（特别是维生素B1）含量都较精米米饭中的要高。有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

### 排骨

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素（有机铁）和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。排骨除含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。 [1]

### 制作步骤

1、先淘米，第一遍淘米水浇花，第二遍第三遍淘米水放入蒸米箱蒸制。

2、排骨剁成均匀的小块。

3、捞出排骨，用清水冲干净，把豆腐（切成小块约排骨的一半大，过一下油）、香菇、黑木耳放进锅里，按比例添加。

4、盖好锅盖，压制上气时计时12--15分钟后，将锅里的气体自然排空之后，就可以开锅了。

5、将压制后的排骨倒入砂锅，开始收汁两分钟（注意，收汁很关键，味就在收汁上，收汁时要根据客户的需要发适量的辣椒和菜椒，再放入的番茄）。

6、收汁结束后，用锅夹夹到底盘上，注意十分沸腾状态，小心烫伤。

米饭的主要成分是碳水化合物，米饭中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较

排骨米饭

完全，人体容易消化吸收。糙米饭中的矿物质、膳食纤维、B族维生素(特别是维生素B1)含量都较精米米饭中的要高。有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

排骨

猪肉为人类提供优质蛋白质和必需的脂肪酸。猪肉可提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。排骨除含蛋白、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质。