

冬季老人怎么正确御寒效果好

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677671885100081.html>

范文网，为你加油喝彩！

在冬季的时候，老人是很容易怕冷的，下面一起来了解一下冬季老人怎么正确御寒效果美丽的圣诞树好吧？

羊肉粥

材料：瘦羊肉、萝卜、梗米。

做法：开始的时候先把瘦羊肉给洗净切丁，然后放入锅中，这个时候把萝卜洗净切块跟瘦羊肉一起放炖煮，去膻味。这个时候就把梗米洗净放入另外一个锅进去熬煮，等瘦羊肉去膻味以后再取出来放入梗米中一起熬煮，直至梗米跟瘦羊肉都煮熟奥巴马我们为什么要上学再加入调味料即可。

韭菜粥

材料：韭菜、梗米。

做法：开始的时候先把韭菜洗净切段，梗米淘洗以后放入锅中加入水，使用旺火把水煮开以后再转为小火熬煮，最后等梗米快煮熟的南乳扣肉时候再放入韭菜跟调味料即可出锅。

核桃粥

材料：核桃、梗米。

做法：先把核桃去壳取仁，然后把核桃仁碾碎放在一旁。这个时候就把梗米洗净放入锅中煮到8成熟的时候再加入核桃。等梗米煮熟的时候就可以出锅食用了。

黑芝麻粥

材料：黑芝麻、梗米。

做法：开始的时候先把黑芝麻洗净然后炒熟后磨成末再放在一旁。这个时候可以先把梗米洗净与黑芝麻一起放入锅中使用武火煮开以后再采用文火慢慢的熬制成粥。

花生煲猪蹄

材料：花生、猪蹄、姜片。

做法：先把猪蹄洗净切块，然后用开水稍微烫下再取出静置。这个时候往锅里倒入油，加入姜片爆炒一下，再加入猪蹄进去炒差不多3花开无声分钟，然后加入花生以及适量的水，英语专八转为大火把水煮开后再采用小火慢慢的炖煮2个小时后加入调味料即可。

白萝卜炖羊肉

材料：白萝卜、羊肉、生姜、葱。

做法：先把羊肉洗净切块，然后放入开水中烫2分钟后捞起。把白萝卜洗净切片，姜洗净切丝，葱洗净切段。这个时候先热下油锅，再倒入生姜爆炒几秒后加入羊肉和白萝卜一起翻炒3分钟后加入适量的水跟调味料。用大火煮开再转为小火慢慢熬煮，等羊肉煮烂的时候再加入葱后闷半分钟即可出锅食用。

通过www.nc005.com的介绍，冬季老人怎么正确御寒效果好大家都清楚了吧，如果大家还想了解更多关于老人安全方面的知识，敬请继续浏览本网站的其他栏目内容，可以让老人有一个更健康的身体。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发