

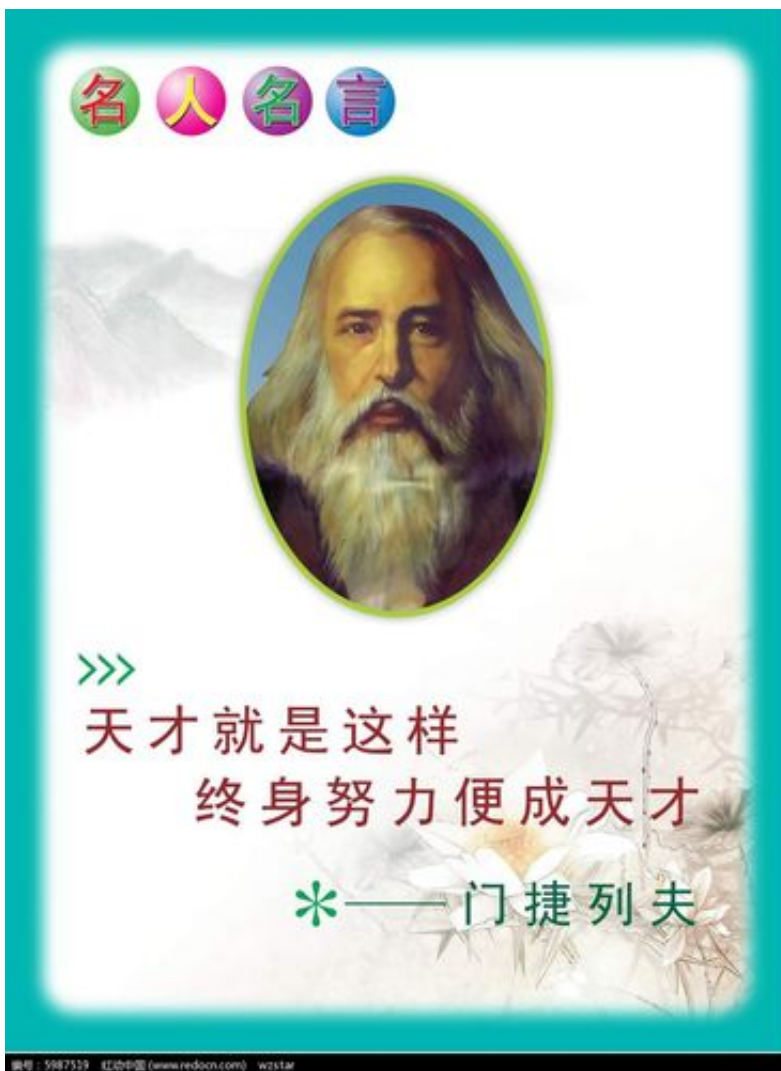
清炖全鸭

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/1677725099110251.html>

范文网，为你加油喝彩！

怎样炸油条又软又蓬松-成人故事



2023年3月2日发(作者：苏州古镇排名) 文章导读

说到鹅肉很多人都会想到的是烧鹅，鹅肉吃起来口感软烂，在制作的时候特别的容易入味，鹅肉的做法比较多，可以红烧、酱、烤和清炖等。鹅肉在市场上很容易就能买到，属于是一种比较常见的食材，鹅肉可以单独烹饪也可以和其他食材一起搭配进行烹饪，营养特别的丰富。

一、清炖鹅肉做法

食材明细

鹅肉900g、淮山40g、花椒1g、料酒20ml、沙参40g、生姜23g、盐10g

做法步骤：

现在鸡鸭鹅一类的家禽，在菜市场不能现场宰杀，只购买市好场上已经宰杀好的。买回3.8斤，回家再清洗一遍。吃的人少，就用了1.8斤。先将鹅肉焯水。焯水时，加生姜、料酒！去掉腥味！主要调料：沙参、淮山、生姜、花椒！鹅肉与调料一并下锅，加水没过鹅肉两公分！加盖，选择鸡鸭档位！煮熟后开盖出锅！出锅前加盐调味，热腾腾的清炖鹅肉汤做好了！出锅前加盐调味，热腾腾的清炖鹅肉汤做好了！

二、清炖鹅肉的营养价值

1.蛋白质含量完胜多种肉类

鹅肉主要营养成分为蛋白质，其蛋白质含量比比鸭肉、鸡肉、牛肉以及猪肉都要高。

2.脂肪含量少，而且是优质脂肪

鹅肉的脂肪含量也比较低，而且是优质的脂肪，因为其含有较多不饱和脂肪酸，想要控制体重人也可以愉快的食用清炖鹅肉呢。

3.含有多种人体必需氨基酸

鹅肉含有人体必需的多种氨基酸、蛋白质、多种维生素、烟酸、糖、微量元素，其中氨基酸组成接近人体所需氨基酸的比例，人体能较好的消化吸收。

三、适宜人群：孕妇、小宝宝，患有感冒、气管炎、老年浮肿等人。

鹅肉的食用价值高，处于特殊时期的孕妈咪也是可以食用的，吃清炖鹅肉还能起到滋补强身的效果，还能养胃，中医认为鹅肉能解五脏之热，孕妈咪食用有太大的好处呢。如果经常感觉口渴、全身无力、没什么胃口、气短很适合食用鹅肉哟。鹅肉还能预防和治疗咳嗽，感冒、急慢性气管炎、慢性肾炎、老年浮肿食用鹅肉能起到很好的改善作用。

四、不适宜人群：温热内蕴者、皮肤疮毒、瘙痒症者、痼疾的人。

温热内蕴者、皮肤疮毒、瘙痒症者、痼疾的人是不适宜食用鹅肉的。对鹅肉过敏的人也不适宜食用。

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](http://www.fanwen.net/)开发