

银耳汤怎么做

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/1678836985260935.html>

范文网，为你加油喝彩！

森林起火-泰宁大金湖



2023年3月15日发(作者：中班音乐教案)

本文整理于网络，仅供阅读参考

银耳美容养颜汤怎么做

今天呢我们要讲的是银耳美容养颜汤,那么我们先来了解一

下银耳是什么?银耳又名白木耳，为银耳科植物银耳的子实体。含

有丰富的蛋白质、糖类、无机盐、维生素B、脂肪、粗纤维等成分。

具有清肺热、益脾胃、润肌肤的功效.而且银耳有滋养皮肤角质层

的作用，经常吃银耳,可以使皮肤恢复光泽,变得有弹性.下面就来

为大家推荐几款银耳美容养颜汤的做法.

红枣桂圆银耳美容养颜汤

原材料：适量的银耳、红枣、桂圆、枸杞、莲子。

做法：先用温水把银耳浸泡一小时，洗净备用。把泡好的银

耳和其他原材料一同放入锅里，加上足量的水后，放到电锅上，

用大火煮。煮熟后不能立即打开，焖一会儿直到锅内的银耳焖化，

汤成浆状即可。

梨银耳美容养颜汤

原料：梨、银耳、冰糖、莲子、百合、红枣、枸杞

做法先将梨洗净去皮，切块，再将莲子、银耳在清水中泡一

会儿，把红枣、枸杞、百合洗净待用。将凉水放入锅里烧开，加

入莲子、梨大火煮开，再加入红枣、枸杞、百合、银耳用文火炖

半个小时，最后加入适量的冰糖再煮5--10分钟，

淮山银耳鸡脚汤

材料：雪耳半朵，新鲜鸡脚6只，瘦肉150克，淮山250克，

胡萝卜半个

本文整理于网络，仅供阅读参考

做法：鸡脚剁去指甲，斩成两段，瘦肉切件，放进冷水锅中，

加入姜片和几滴白酒，煮开后捞出冲洗干净血沫。雪耳泡发至软，

去蒂后撕成小朵，淮山和胡萝卜分别削皮后切厚片;全部材料放进

汤锅，大火煲至水开后，转小火煲2个小时;放盐调味即可。

做法是不是很简单呢,女性朋友们在家可以尝试做一下哦,时

间久了,我保证你会爱上银耳的,赶快行动吧.

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