

# 笋菜

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/eec0a25f78c2e4ae59215e7861804799.html>

范文网，为你加油喝彩！

太极表格怎么设置行高 拳怎么练-茄子的做法实习日志通用 大全

## 折腾， 才不负生命给予的上场机会



### 磨练

知识，通过学习可以得到；  
成长，必须通过磨练才能实现。

斑驳如画的风景是大自然对人类的慷慨；  
努力在事业中拼搏是生命对人生的期待；  
千万不要低估你实现梦想的能力。

你的生活，  
有多少还停留在对别人的羡慕当中？  
再不折腾，你就老了！

2023年3月16日发(作者：香菇饺子馅的做法大全)

本文整理于网络，仅供阅读参考

笋干菜的做法大全

随着经济的发达，不管是小开会总结怎么写 城市还是大城市，甚至是农村快餐店陆续出现，为那冬凌草的功效与作用 些忙碌的人们提供了吃饭的场所。但是，总是吃快餐身体会吃不消。有些人不愿意自己在家做着吃，总觉得是很麻烦的事情。就算在忙的人也要关心自己的身体，不能总吃快餐，学一两手比较简单好学的菜做给自己吃。下面就跟我一起来学笋干菜的做法。

## 做法

- 1将笋干提前浸泡开，去除盐份，然后切成小段
- 2开洋在酒里浸润一会软，笋干切成小段
- 3高写我的妈妈作文 汤是我自己煮的猪手排骨浓汤，加入使得笋段添润鲜
- 4然后将笋干和开洋加清水和高汤大火开中火慢慢煮炖
- 5等开洋软笋干润，加少量盐鸡精即可

## 小贴士

笋干由于含有多种维生素和膳食纤维，帮助消化开胃、防便秘、清凉败毒，低脂肪、低糖、多膳食纤维的特点更是夏日减肥佳品。

但是笋干分淡和多盐的,做前一定要泡学习方法指导 涨透,一方面去腌盐,

同时容易入"创业投资"味。笋干配上油润鲜香的肉类和海鲜同做 ,更添滋味。

学做这道菜不仅可以一饱口福 ,女孩子还可以减肥呦 !男孩

子也可以健胃健脾 ,是很好的夏日小菜。这道菜做法很简单 ,而

且吃起来清爽可口 ,味道极佳。我也学会做这道菜不久 ,不过现

本文整理于网络 ,仅供阅读参考刷qq会员

在的手艺明显比之前好多了。这也是因为我经常做的原因 ,手法

就越来越熟练了。这也就是熟能生巧吧 !不过还是掌握好手法才

是最重要的。如果社团用英语怎么说 就得口味不是很适合你 ,也可以根据自己的喜

好进行调整 ,做到自己最满意。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能 ,由[范文网](#)开发