

瑶柱是什么东西做的（食材瑶柱怎么做法才好吃）

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/ce42f262a0418570f9eede0b325ea614.html>

范文网，为你加油喝彩！

什么是瑶柱？为啥超市卖的这么贵？真的好吃吗？看完你就明白了。哈喽，大家好，今天又到了和大家分享美食的时刻了，二本排名你准备好了吗？

瑶柱是什么？好吃吗？

说到瑶柱，我想大多数人都是陌生的，但是如果说到干贝，我想大家都很熟悉吧，尤其是对于海边的朋友来说，更是不会陌生。其实瑶柱就是干贝的别称，只是各地的叫法不同。瑶柱与干贝被其实是同一种物质由多种贝壳的闭壳肌加工而成，都是为圆柱形的物质。因为干贝的形态美所以被誉为瑶柱。

瑶柱在现在的各种大型超市以及菜市场都能买得到，大大小小的价格也不一样，食品质量与安全专业其中最贵的瑶柱能卖到一百二一斤。选择瑶柱的时候，我们可以看它的颜色，颜色如果是金黄色的，饱满，大小均匀，没有任何的杂质，那么说明这个瑶柱是新鲜的。

瑶柱中含有丰富的蛋白质和少量的碘，而且其具有丰厚的浓郁香味，无论是煲粥还是蒸制都是一种不错的选择。而且瑶柱的热量是腊肠的一半，其脂肪含量更是腊肠的二十分之一，所以对于减肥瘦身的人来说，非常适合。

那么瑶柱怎样做才好吃呢？

今天我就分享给大家一个瑶柱蒸蛋的正确做法，这样做出来的蒸蛋味道鲜美，而且营养价值丰富，好啦，话不多说，直接给大家分享瑶柱蒸蛋的正确做法！

【瑶柱蒸蛋】

所需食材：瑶柱30克，母鸡蛋两个，精一段很现实的话盐少许，陈醋，味极鲜酱油，香油，葱花。

操作步骤：

- 1.首先将准备好的瑶柱30克洗净，去掉硬肌，然后放入碗中备用。
- 2.炒锅中加入适量清水大火烧开，然后将处理好的瑶柱放入里面大火煮沸三分钟，然后再捞出放入碗中备用，这样做出来的瑶柱吃起来味道更加鲜嫩，口感不会发硬。
- 3.将两个母鸡蛋打入碗中用筷子搅散，然后加入适量的精盐，然后再倒入半勺温水用筷子搅匀。（做蒸蛋的时候我们放入温水，这样做出来的蒸蛋不会出现蜂窝状，吃起来更加滑嫩。）

4.蒸锅中加入清水大火烧开，然后将准备好的鸡蛋液放入里面。转中火蒸至十分钟，这时候的鸡蛋膏就做好啦。然后上面再撒上煮好的要瑶柱，盖上盖子再蒸两分钟。

5.两分钟之后，瑶柱蒸说明方法及作用蛋就做好了。再加上半勺陈醋，一勺酱油，少许的葱花。就可以食用了。

一道美味的瑶柱蒸蛋就做完啦！看上去是不是特别有食欲呢？加了瑶柱的蒸蛋，营养价值特别高，虽然瑶柱的价格比较贵，但是它的营养价值真的是物超所值。一般使用瑶柱的时候口味都是清淡的，这能够足够体现到瑶柱的鲜味。

好啦，关于介绍什么是瑶柱？以及瑶柱怎样做才好吃呢的分享就到这里了，喜欢吃瑶柱的电脑k歌软件哪个好朋友抓紧去试试吧。

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