

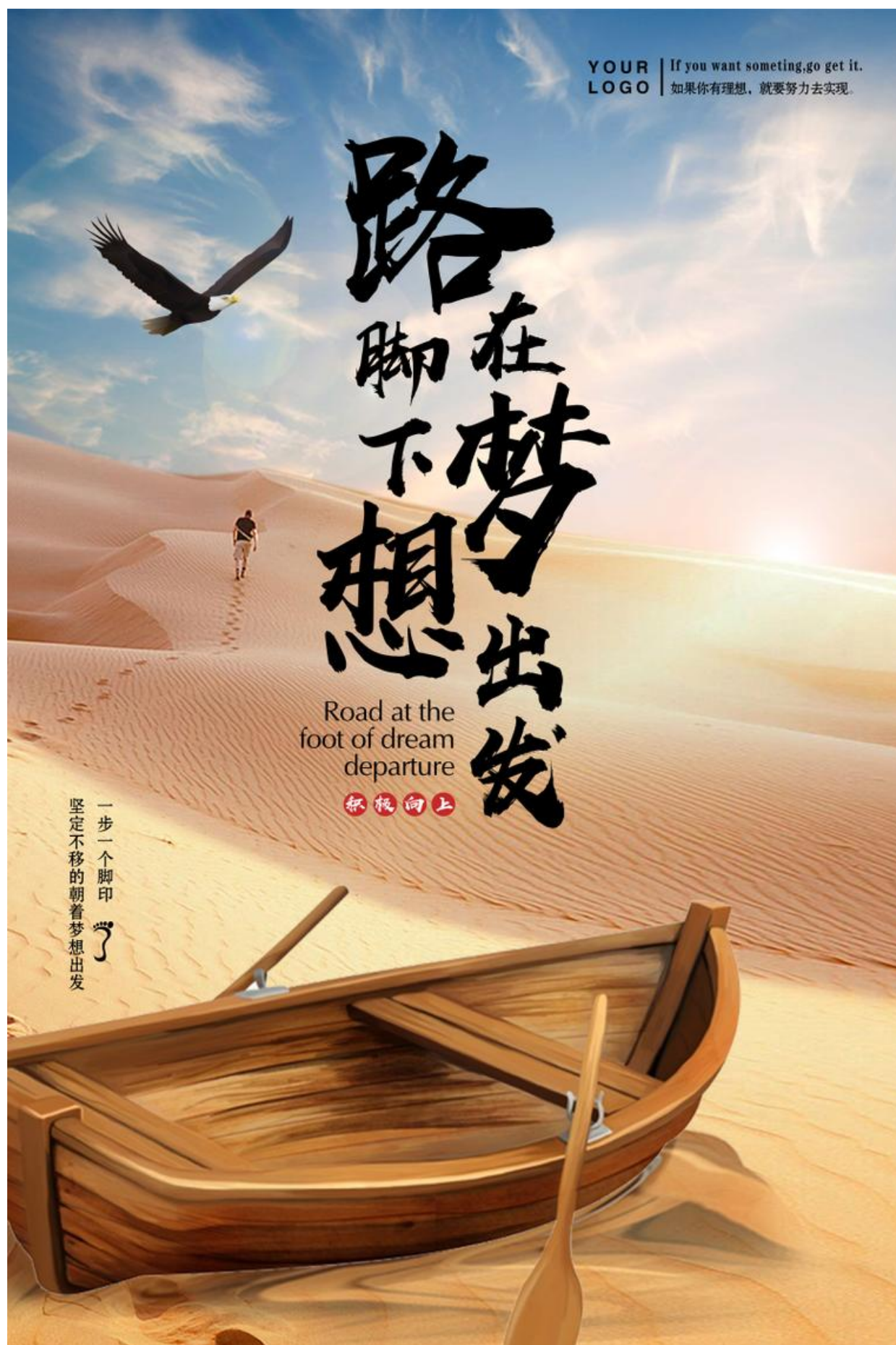
牛肚怎么洗才能干净

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/167761333689106.html>

范文网，为你加油喝彩！

监控室管理制度-生孩子祝福



2023年3月1日发(作者：智能电视机)

第二页

清洗毛肚的正确方法有哪些

正确清洗毛肚的方法

1、将毛肚翻过来，用剪刀去除上面的肥油。然后取适量的碱面，反复正

反面揉搓。碱面一定要涂抹均匀!大约揉搓三分钟，用水冲净。(碱面可以用明

矾代替)

毛肚功效与作用

1.补虚、益脾胃

治病后虚羸，气血不足，消渴，风眩。牛肚含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、

硫胺素、核黄素、尼克酸等，具有补益脾胃，补气养血，补虚益精、消渴、风

眩之功效，适宜于病后虚羸、气血不足、营养不良、脾胃薄弱之人。如何挑选

牛百叶上等的牛百叶色白略带浅黄，粘液较多，有弹性，组织坚实，无硬块，

无硬粒，无味。牛百叶的制作技巧1.於脾气不足，健运失职所致之纳差、乏力、

便溏等症;用牛肚苡仁粥。用牛肚一个，苡仁120克。将牛肚洗净，切片，与苡

仁同煮粥服食;

2.於元气不足之虚劳。用生姜炖牛肚。方中用牛肚300克，生姜30克。将

牛肚洗净，生姜切片，加水同炖至牛肚熟後，取出切片，放回汤中，调入料酒、

味精、精盐、猪脂少许，煮开後服食。本方有补元气，壮身体之功；

3.於脾胃虚弱，失却健运所致之胃痛、皖腹胀痛、噎腐吞酸等症。用砂仁陈

皮肚。用砂仁，陈皮各3克，牛肚250克，生姜3片，食盐、味精少许。将牛

肚洗净，砂仁、陈皮研末，生姜切碎，加水同炖至牛肚熟烂後，取出切片，放

回汤中，调入食盐、味精，煮开後，即可服食，分三次饮服，每日一剂。本方

有健脾理气，降气除滯之功。毛肚食疗作用

第三页

1.减肥:牛百叶即牛胃，富含优质蛋白，脂肪含量很低，所以牛百叶的营养

价值之一就是它非常适宜减肥人士食用。

2.提高免疫力:牛百叶中的蛋白质是维持免疫系统正常运作的重要营养物质，

是构成白血球和抗体的重要物质，因此食用牛百叶，可以有提高免疫能力的作

用。

3.牛百叶含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等，具有

补益脾胃，补气养血，补虚益精、消渴、风眩之功效，适宜于病后虚羸、气血不足、营养不良、脾胃薄弱之人。

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