

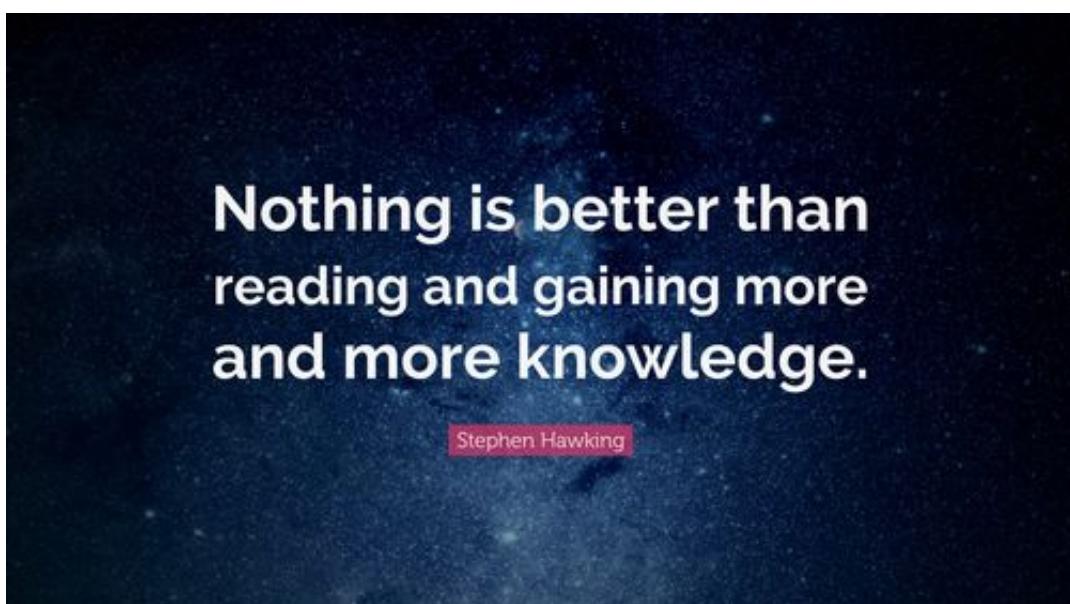
# 牛骨头汤的做法

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/zhishi/a/168185386215344.html>

范文网，为你加油喝彩！

现实短句-金银卡



2023年4月19日发(作者：美味的食物)喝牛骨汤有什么好处怎么做牛骨的营养价值也是非常高的，常见的做法就是用来煮成牛骨汤，对人体健康有着诸多的好处。下面是小编整理的喝牛骨汤的好处，分享给大家!

喝牛骨汤的好处

- 1、牛骨汤具有壮阳强精，助人取暖，使人胃口大开的作用，是冬季的最佳滋补品。
- 2、牛骨汤的主要原料牛骨，富含蛋白质，脂肪，维生素和钙质等多种为人体所吸收的营养成分，以其烹制而成的汤富含营养精华，有促进人体钙质吸收，提高免疫力，健脾开胃的作用，特别适合体质虚弱，胃口不佳，腰酸背疼者饮用。
- 3、牛骨头汤能起到抗衰老的作用。这是由于人体骨骼中最重要的骨髓，血液中的红、白细胞等就是在骨髓中形成的，随着年龄的增长和机体的老化，骨髓制造细胞的能力逐渐衰退，骨髓功能降低，直接影响到人体新陈代谢的能力。而骨头汤中含有的胶原蛋白正好能增强人体制造血细胞的能力。

4、牛骨头汤中含有丰富的钙质，对小孩骨骼发育有好处。牛骨髓中含有丰富磷脂和不饱和脂肪酸，能提高孩子的免疫力。汤中加入姜片和胡椒粉，有驱寒利湿的功效，尤其适那些最伟大的比赛宜冬天饮用。老少皆宜。

#### 牛骨的功效与作用

牛骨性温、味甘，入心、肾、大肠经，具有蠲痹、截疟、敛疮的功效。主关节炎、泻痢、疟疾、痈疮等。烧成灰既可以内服，也可以外敷。

牛骨的营养价值很高，药用功效也不可小觑。《日华子本草》记载，牛骨烧灰，治吐血，鼻洪，崩中，带下，肠风，泻血，水泻。研究对照表明，吃牛骨粉的儿童，体重的增长较快，更有减少感冒，使注意力集中，智商红色礼服提高等优越性。牛骨既能直接抑制肿瘤细胞生长，也能抑制血管生成而切断肿瘤的营养供应，从而能更充分发挥其抗肿瘤作用，牛骨还范各庄镇有强烈的诱导作用。

#### 选方：

(1)治水谷痢疾：牛骨灰同曲炒，等分，为末，饮服方寸匕。(张文仲) 性格分类

(2)治鼻中生疮：牛、狗骨烧灰，以腊月猪脂和敷之。剥皮的剥组词 (《千金方》) 如何快速把绿豆煮烂

(3)治疳疮蚀入口鼻：牛骨烧灰，同猪脂涂。(《十便良方》)

#### 牛骨汤的做法推荐

##### 1、牛骨萝卜汤

###### 材料：

牛骨一斤什么神速根、白萝卜一个，草果、花椒、生姜、葱花、食盐各适量

###### 做法：

(1)把生姜拍一下备用，草果轻轻拍开口;ipad开不了机怎么办

(2)高压锅装少半锅水，放入牛骨、花椒、姜、草果，高压阀转动后转小火40分钟；

(3)白萝卜切滚刀块，放入煮好的牛骨汤里，十五分钟左右；

(4)放盐，撒上葱花即可。

##### 2、杜仲牛骨汤

###### 材料：

杜仲50克、牛大力100克、巴戟100克、黑豆50克、牛骨500

克、红枣10粒，生姜、冰糖少许

###### 做法：

(1)将杜仲、牛大力、巴戟、黑豆、牛骨洗净，放入锅中，加入适量的水、生姜大火煮开；

(2)转小火慢煮约三个小时；

(3)放入适量的冰糖调味即可。

##### 3、素牛骨汤面

###### 材料：

牛骨、菠菜、豆芽、口蘑各适量，食盐、八角、桂皮、生姜、辣椒油各适量

###### 做法：

(1)将牛骨清洗干净，放入锅中，和生姜、八角、桂皮一起加水炖

煮：

- (2) 将豆芽、口蘑、菠菜洗净，菠菜切丝、口蘑切厚片，放入沸水中焯一下；
- (3) 锅内水烧开，放入面条煮开；
- (4) 翻入牛骨汤、面条、豆芽、口蘑、菠菜，调味即可。

## 菲尔人格测试-雨雾



编号：5035554 红动中国 (www.redocn.com) 老瓦

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发