

凉调藕片做法是什么？怎么做凉拌藕片？

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/168464243915722.html>

范文网，为你加油喝彩！

无人机的用途-初中语文



2023年5月21日发(作者：赞美祖国的话)

凉调藕片做法是什么？怎么做凉拌

藕片？

关于《 凉调藕片做法是什么？怎么做凉拌藕片？ 》，是我们特

意为大家整理的，希望对大家有所帮助。

鸭胗不但具备养阴清热、清宁心安神的功效，另外也有一定的功效与作用，能够强筋壮骨健骨，利尿通便。凉拌藕片是鸭胗较为经典的一种食用方法，许多人都喜欢吃这类口味与众不同、营养丰富的凉拌菜。那么，凉拌藕片怎么做好吃呢？下边就为大伙儿详解拌凉菜藕片的做法及鸭胗的独特作用！

作法一

1、鲜藕削皮清洗

2、将清洗的鲜藕切片状

3、放进沸水煮大约一分钟

4、捞起来鸭胗放进凉水中浸泡(这步很重要，影响口味)

5、放调味品翻拌

作法:连藕削皮切片状，入沸水中焯至断生，捞起来控干，放晾。撒进姜片，加白砂糖、白米醋、盐少量翻拌就可以。

功效:连藕含有维他命C和膳食纤维，能促进消化、预防便秘及动脉硬化，改进血液循环系统。

作法二

- 1、将藕削皮后切成片在冷水中清洗后，放进沸水中烫熟。
- 2、随后冲凉水，在凉水中浸泡一会，倒进一点醋(最好白米醋)，藕就不容易发黑了。
- 3、将蒜头切割成碎屑，大葱切割成小段。
- 4、将鸭胗放进海碗中，放进切完的葱和蒜。
- 5、倒进适当的生抽。
- 6、倒进适当的香油。
- 7、倒进适当的油辣子。

8、倒进适当的老陈醋。

9、添加适量味精。

10、搅拌均匀就可以。

原材料:莲藕，朝天椒(红、尖)20克，小葱10克，醋15克，
白糖10克，芝麻油10克。

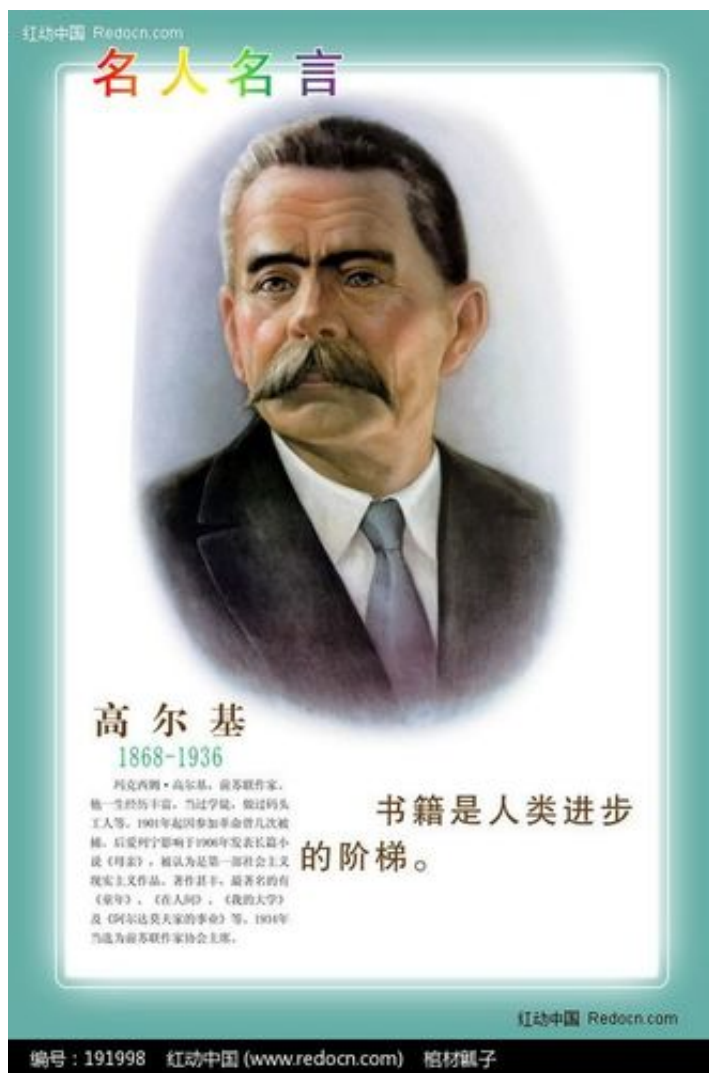
鸭胗独特作用

1.吃藕，能具有养阴清热、润肺解渴、清宁心安神的功效。花生仁带有维生素E和一定量的锌，能提高记忆力，耐老化，减缓脑作用衰落，滋养皮肤。莲藕与花生仁两大食材原材料紧密结合，

美味可口、营养丰富、长期性服用能清热祛痘，滋养皮肤。莲藕可维持面部光泽度，有益血生肌的作用。

2.中医学觉得，藕既可食，又可药用价值。生吃能散血散淤，熟菜能补心益肾，能够补五脏之虚，健壮骨筋，滋阴降火。另外还能利尿通便，协助代谢身体的废弃物和内毒素。

甘若醴-时间简史的作者



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发