

西米芋头怎么煮才好吃

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/zhishi/a/168522993519412.html>

范文网，为你加油喝彩！

善良的近义词-英语爱情短句

盖士人读书

第一要有志，第二要有识，第三要有恒

有志则断不甘为下流

有识则知学问无尽，不敢以一得自足

有恒则断无不成之事

-曾国藩

2023年5月28日发(作者：新时代文明实践志愿服务活动)

西米芋头怎么煮才好吃

西米芋头怎么煮才好吃呢?芋头中富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、

镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维生素C、B族维生素、皂角甙等多种成分，

营养丰富。芋头还能增进食欲，帮助消化，有止泻的作用;同时又有膳

食纤维的功能，能润肠通便，防止便秘;并且可提高机体抗病能力，有助病后康复。下面是西米煮芋头做法一起来学习一下吧。

西米煮芋头成品图

制作西米煮芋头的食材

制作西米煮芋头的步骤

- 1.准备好比较重要的材料，泰国木薯粉淘宝有卖几块一包，泰国椰浆淘宝有卖，纯奶，白糖。泰国的木薯粉比中国的淀粉，更细滑，更白，做出的小丸子更Q更弹牙
- 2.红豆泡两小时泡发一些，用电压力锅煮20分钟，盛出放白糖或者蜂蜜，腌制备用，如果觉得麻烦，可以直接在超市买来蜜豆哦
- 3.红薯 芋头 紫薯 上锅蒸熟，我蒸的比较多，大家可以少做一些，这些都够三个人两回的量了，平时一两个人一回的量，两个芋头，半个红薯，半个紫薯，或者一个小紫薯就完全够啦
- 4.红薯 紫薯 芋头 放一会，不烫手了就剥掉皮，用勺子背按压成泥，撒上白糖搅拌均匀。
- 5.三份薯泥分别放木薯粉和成面团，紫薯比较干可以放一些水，芋头和红薯比较湿要多放一些木薯粉，直到不那么沾手，芋头最后还是会沾手的因为太粘了，团丸子的时候沾多点面粉就可以了
- 6.团好的丸子~~(这个是两个人一顿的量，我做了很多，另外的都放在冰箱冻起来了，下次吃拿出来煮就可以了。冻的时候在平的盘子铺上一层纸，把丸子马在上面尽量不要挤在一起。放进冰箱等丸子都硬了就取出来 装到塑料袋里封好，再丢进冰箱)
- 7.好啦~现在上锅煮开水后，下入丸子，时不时的搅拌，防止沾底，

煮个三两分钟，就熟了，熟了的丸子会飘上来。

8.煮好的丸子捞出来放入冷水中备用，一定要放在冷水中，这样

丸子更Q而且不会站在一起，颜色是不是很好看呢 嘻嘻

9.把西米煮好备用，西米煮第一遍的时候 煮到半透明捞出来用凉

水冲一下，再换一锅水煮到全透明，再用冷水冲一下，这样就不会粘

在一起，煮的时候要不停的搅拌哦 这样不会粘在锅底

10.锅子里面倒入一盒250毫升纯牛奶，倒入100毫升椰浆，加少

许水煮沸，加入西米，哈密瓜煮沸就可以了，如果你喜欢吃冰的，可

以不用煮 直接在碗里倒入牛奶和椰浆，还可以把水果冰一下，如果你

喜欢吃热的，还可以吧丸子和红豆都倒进去煮

11.把准备好的丸子，红豆 水果都放到碗里，浇上煮好的西米露，

哇··香喷喷的鲜芋仙就大功告成了，你还可以加入龟苓膏，还有一切你

喜欢的水果

制作西米煮芋头小贴士

芋头用法用量：

1、芋头既可作为主食蒸熟蘸糖食用，又可用于制作菜肴、点心，

因此是人们喜爱的根茎类食品;

2、芋头烹调时一定要煮熟，否则其中的黏液会刺激咽喉;

3、芋头的黏液中含有一种复杂的化合物，遇热能被分解，这种物

质对机体有治疗作用，但对皮肤黏膜有强的刺激，因此在剥洗芋头时，

手部皮肤会发痒，在火上烤一烤就可缓解，所以剥洗芋头时最好戴上

手套。

芋头食用功效：

芋头性甘辛、性平、有小毒，归肠、胃经；

具有益胃、宽肠、通便、解毒、补中益肝肾、消肿止痛、益胃健

脾、散结、调节中气、化痰、添精益髓等功效；

主治肿块、痰核、瘰疬、便秘等病症。

一生的旅程-必定造句



You don't have to be
great to start, but you
have to start to be great.

Zig Ziglar

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