

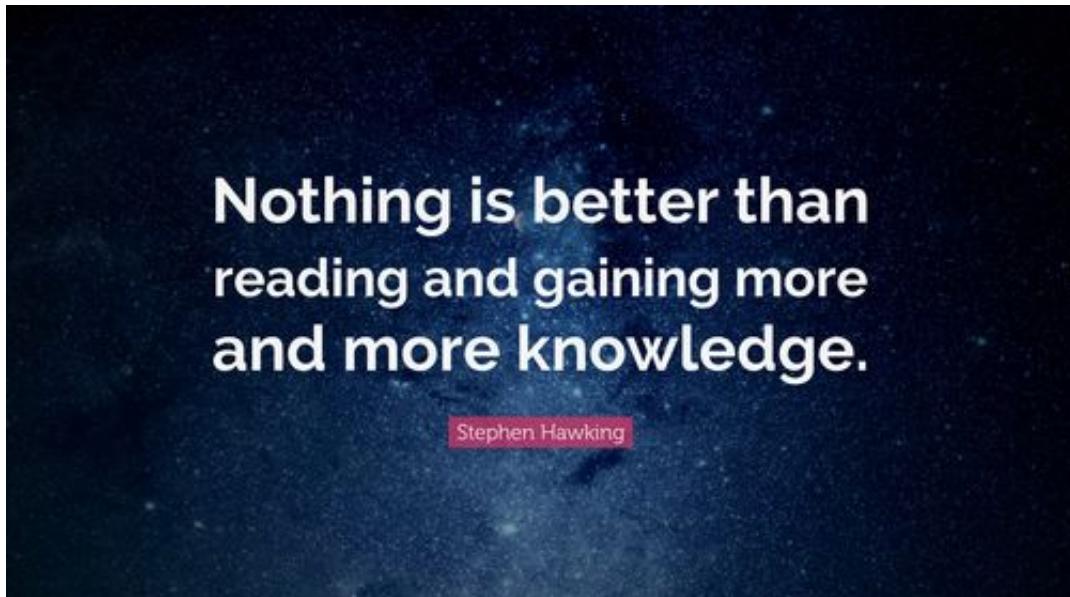
醋泡黑豆的做法简单实用

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/170147645637181.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月2日发(作者：廓线)



醋泡黑豆的做法简单实用

关于《醋泡黑豆的做法简单实用》，是我们特意为大家整理的，希望对大家有所帮助。

醋泡黑豆，是针对人体许多病症，包含针对美容护肤层面，都是有非常大的功效，因此现在有许多的人，以便维持自身人体的身心健康，以便确保自身看起来更年青，想尽早的学好醋泡黑豆的作法，那麽，醋泡黑豆的作法都有哪些？为你能尽早学好，就来一起看一下下边详细介绍。

中央电视台节目的《中华医药》频道曾专业有一期详细介

绍了常绍芬老年人很多年吃醋泡黑豆的小故事。吃完二十多年，如今，常绍芬老年人，都91岁了，倒着走、负重深蹲、爬楼，乃至还能踩着椅子攀爬给花浇水，不仅依然有粗犷的手腿，并且还维持着一口令人羡慕嫉妒的好牙口，这和他坚持不懈吃黑豆近二十年是有一定关联的。

2、找一个能够密封性的器皿，把炒过的黄豆放进器皿中，1、黑豆洗干净放进麻辣干锅中炒过，炒成黄豆开裂花。

方式 /流程

老陈醋 1瓶

黑豆 1000克

主要材料

食物

倒进醋，醋的量一定要未过黑豆，由于醋泡一段時間会肿胀。

3、密封性好陶罐，一个星期后开启陶罐，黑豆都早已泡胀了，这个时候就可以吃完。

常见问题

1、醋和黑豆的占比是2比1。

2、泡好后每日吃5-10粒就可以。

3、胃肠不好的人要少吃。

醋黑豆瘦身法

黑豆带有丰富多彩的食物纤维，有利于改进便秘，有美容护肤、减肥瘦身、补肾壮阳、清目、黑发作用，合理改进便秘、高血压、高血脂、腰酸腿痛、糖尿病、前列腺疾病、白头发、冠心病和看电脑、电视机时间长造成的眼睛视力下降、眼睛疼痛、发干、头昏、头痛。在其中的维生素B1及E可恢复元气和改善肤质情况，此外黑豆亦有减肥瘦身的功效，并且也有美容护肤的作用。

黑豆放进炒菜锅里，放水，以低火将黑豆煮至外皮爆掉，作法：

原材料：黑豆100克，黑米醋300ml(约两星期的份量)

再以温火煮大概10分钟；

2.把煮熟了的黑豆放进密封性瓶，添加黑米醋，二者所占的份量大概是1/3及2/3；

3.变冷后将瓶塞封好，膨胀以后便可食。

食用方法：每日吃30粒。

醋泡黑豆的作法，以上就简易的详细介绍，坚信根据以上的详细介绍，你也对醋泡黑豆的作法，拥有大量的了解，因此针对许多想尽早学好醋泡黑豆的盆友，能够对以上内容有一个全方位的掌握，坚信根据掌握，就能尽早学好醋泡黑豆，根据试着的吃，就能维持身心健康，皮肤品质更强。



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