# 2024年面条的简单吃法(4篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-06-12

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。面条的简单吃法篇一鱼胶清洗浸泡方...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**面条的简单吃法篇一**

鱼胶清洗浸泡方法

方法一:

取适量生姜丝、葱和料酒倒在锅里煮开，再放入鱼胶煮10分钟沥干，再用清水滚5分钟，春夏季需浸泡三次，秋冬季则需浸泡五次。起锅，洗净后就可以用于炖和烹饪。

方法二：

先把鱼胶洗干净，用清水泡一个晚上（夏天要放入冰箱里保鲜哦），中间可换一、二次水，第二天，用葱、姜和料酒煮一下，煮开5分钟就可以了。然后拿出来洗净，再炖就没有腥味了。

方法三:

放适量姜片、葱和料酒，煮一大锅开水，让其自然凉下来后，放入鱼胶泡一个晚上后。洗净用保鲜袋装好放冰箱急冻，想吃多少就拿出来解冻就行了。

方法四:

将鱼胶浸泡清洗处理后，加入茶叶和水，在锅中一起合煮，煮开后捞出鱼胶，再将鱼胶用清水漂洗干净，多次循环处理后，可有效去除鱼胶的腥味，就能做出各种没有腥味或腥味很淡的鱼胶炖品或者菜式。

方法五:

先将鱼胶用清水冲洗干净，放入姜片隔水干蒸5分钟，然后用清水泡一个晚上（夏天要记得放在冰箱里保鲜哦），中间换一、二次水（不要变味了），然后拿出来洗净再炖就没有腥味了。

方法六:

鱼胶有很重的腥味，在鱼胶烹调的时候记得加点红酒或料酒后腥味就少多了。在烹调中，可以用较多量的姜、葱、蒜调味，靠姜葱蒜中的有机成分来降低腥味，增加香味。

鱼胶或多或少有点腥味的，炖后加点蜂蜜，或炖的时候加点蜜枣、红枣或杏仁粉、花旗参、鲜奶、牛奶，会减少腥味，对女性有助容颜和补血。

鱼胶制作的方法

鸡肉鲜奶炖鱼胶

材料：花胶15克、鲜牛奶一瓶、鸡肉肉丝适量(鸡肉可以不加入的)、生姜两片、盐适量。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶先用水洗净

3、可用急冻鸡腿一只，去皮，去骨，折絲

4、生姜用水洗净之后，去皮，切成片

5、将以上材料连同鲜牛奶放入燉盅內，盖上盅盖，隔水燉四小时，加盐调味，即可以食用。

功效：此炖品润泽肌肤、滋补养颜,消除黑眼圈。经长食用此炖品，可防止肝肾虚衰出现黑眼圈症状。

鱼胶桂圆肉炖水鸭

材料：鱼胶15克，水鸭约1斤，淮山30克，圆肉30克、生姜两片、盐适量。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶先用水洗净

3、水鸭劏净，去内脏，切小块

4、淮山洗浸1小时，圆内洗净

5、把全部材料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖3小时，放盐调味即可。

功效：适用于益气养血，养阴退热。热病后，产后，劳伤而气血虚弱、脾胃不足者，症见肌热烦渴，胃纳不佳，或面色潮红，或虚烦不眠等，亦可用于妇女经来发热。感冒者不吃。

百合鱼胶

材料：百合60克，鱼胶40克、生姜2片、冰糖适量。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶先用水洗净

3、将百合洗净后，一瓣瓣撕开，与鱼胶一同放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖2小时，放入冰糖调味即可。

功效：此具有润燥清火，清心养肺的功效，适用于肺燥干咳、心烦口渴等症。

花旗参枸杞炖鱼胶

材料：花旗参5克，枸杞适量，花胶30克，生姜2片，红枣3-4个，盐适量。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶先用水洗净

3、花旗参、枸杞、生姜、红枣用清水洗净

4、把所有材料和花胶放入炖盅内，加入适量的水。盖上炖盅盖，放入锅中，隔水、温火炖2小时即可取出，加入幼盐调味即可。

功效：主治肾虚、腰膝酸痛、腿脚软弱、消变频密或清长、溺后余沥、遗精、早泄等症。

鱼胶滋补汤

材料：

鱼胶20克、田七5克、姜片少许、盐适量

炖法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、田七用清水洗干净，打碎

3、把田七、鱼胶放入炖盅内，加入适量冻开水，盖上敦盅盖，放入锅内，用文火隔火敦四小时左右，以少许幼盐调味即可饮用。

功效：由于田七有去瘀止血、消肿止痛的作用，配合具有滋润养阴作用的鱼胶，就成为一款具有活血却瘀、养阴益精、滋润养颜作用的炖品汤水。

鱼胶鹅肉汤：

材料：鱼胶30克，净鹅肉200--250克，姜3片，味精适量、盐适量，料酒适量

做法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、将鹅肉切块洗干净待用

3、把鱼胶、鹅肉、姜片一起放入炖盅内，加入适量的水。盖上炖盅盖，放入锅中，隔水、温火炖2小时即可取出，放盐等调味品。加少许料酒烹煮，可去除鱼胶的腥味。

功效：补气养阴，补肾益智。

应用：适用于气阴两虚体弱之人。(适合男性进补)

鱼胶补肾汤

材料：

鱼胶20克、补骨脂（一种中药）20克、盐适量、姜片少许

炖法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶、补骨脂、姜片一同入锅中，加水适量炖2个小时后放盐调味即可。

功效：补肾益精，温阳固摄。

适应症：肾虚不固之遗尿、遗精、夜尿频多等。

花胶响螺片滋补汤

材料：

花胶20克、干响螺片2-3片、海底椰25克、猪筒骨1个、红枣5颗、姜片3片、盐适量

做法：

1、花胶泡过夜，中途换2次水，泡发后切成小块（看泡发去腥方法）

2、响螺片泡3小时，中途换水

3、海底椰泡半小时

4、猪筒骨焯水洗干净待用

5、把所有食材放入炖盅，隔水炖4小时，加点盐就即可饮食

这汤味道鲜美、气味清润，且具有理气平喘，化痰止咳的功效，同时还有滋补肺气、强健身体、增强免疫力的作用

鱼胶红枣银耳莲子汤

材料：鱼胶15克，红枣7个、银耳半个，莲子少许，冰糖适量，姜片少许。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶先用水洗净

3、红枣、莲子、银耳洗净（干品莲子，须先泡水2小时后再煮，才容易煮得软熟）

4、将鱼胶、红枣、莲子、银耳、一起放入炖盅，加入适当的水！再隔水炖煮2个钟头左右！(怕腥的可以在炖的时候加少许姜丝）

4、炖好后加入少许的冰糖调味即可！

功效：本汤又生津、润肺、补肾、止咳、清热、养胃、补中益气、壮身补脑、提神、活血之功效。女性常食用可起到嫩肤美容的效果。

鱼胶红枣汤

原料：鱼胶15克、红枣（去核）4-5个、生姜2片、盐适量

做法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、将鱼胶、红枣、姜片放进锅中加水适量，炖大概2-3个小时，放入冰糖即

功效：本汤适用于补气血、养容颜，对于气血不足、失于调养、症见神疲体倦、肌肤不泽及面部皱纹者尤佳，非常适合备孕、怀孕期间、产后、坐月子、哺乳妈妈食用。当然您根据自己的喜好可以加入洋参、桂圆肉等下去一起炖的。

木瓜花胶鱼尾汤

材料：木瓜400克、鲩鱼尾250克、花胶20克、生姜三片、盐适量。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶先用水洗净

3、木瓜去皮去核后切块

4、鲩鱼尾下油锅煎香

5、然后将全部材料放进汤煲内，加入4碗水，水烧开后改用文火约煲1小时，放盐调味即可。汤水呈奶白色，美味可口。

功效：木瓜含有蛋白质、多种氨基酸及维生素，还含有番木瓜蛋白酶、凝乳酶等，具有补益脾胃、催乳、消食功效。花胶含丰富的蛋白质及胶质，能补肾益精、滋养筋脉、滋阴养颜、补肾。鲩鱼尾也能补脾、益气、通乳。女性经常饮用此汤能够改善胸部扁平松弛，达到充实胀满、提升胸部皮肤弹性的效果。

花胶菱角薏米粥

材料：菱角500克，生薏米100克，花胶150克，陈皮半个，粘米适量，盐少许。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、鱼胶、生薏米、陈皮、粘米先用水洗净备用

3、菱角去壳取肉，4、把鱼胶、生薏米、陈皮在锅内加适量清水，猛火煲至水滚后调小火炖1个小时，再把粘米放进去，中火继续煲至粘米开花成稀粥，放盐调味即可食用。

功效：花胶菱角薏米粥可健脾去湿、解毒散结、滋养肝肾。特别适用于：卵巢囊肿，并见肥胖，带下量多、黏稠，色黄有异味，阴痒；舌淡红胎白腻，脉滑，症属脾虚湿盛者。

苹果雪梨炖鱼胶

材

料

：苹果1个、梨1个、银耳2朵、花胶15~20克，水适量

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、银耳花胶泡发，备用；

3、苹果切块、梨切块；

4、煮锅中倒入适量的水后，放入苹果、梨；

5、泡发好的银耳与花胶一同放入炖盅炖1个小时，再加入苹果和梨水炖15分钟，再放入冰糖，慢炖15分钟即可出锅。

功效：具有润喉清肺，养颜强身功效。

白扁豆鱼胶粥

材料：大米100克，白扁豆30克，鱼胶15克、山药少许、盐适量

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切条状（看泡发去腥方法）

2、将白扁豆洗净泡一下，白扁豆的补脾除湿效果极其理想，就是比较不容易熟，可以用高压锅压，提前泡一下更容易软烂。

3、山药去皮、洗净、切成薄片；

4、大米淘洗干净。

5、将所有材料放入电饭锅中，加水，按煲粥模式，煲好的粥加入盐调味即可。

功效：适合食欲不振、脾胃虚弱、大便溏泻的人食用。

花胶淮山大骨汤

材料：新鲜猪筒骨250克，新鲜淮山250克，花胶15克，党参少许，枸杞少许，红枣3-4颗，姜3片，盐适量。

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、淮山洗干净剥皮，用烫水过一下。

3、骨头也放开水里煮几分钟，再拿出来用冷水洗干净。

4、把猪骨+姜先煲40~60分钟

5、然后加入花胶、党参、红枣、枸杞再煲一个半钟后放盐调味即可，美味的靓汤就出来啦。

功效：次汤可以肺虚咳嗽、补气血美容养颜、补脾养胃、补肾涩精、助消化，增强体质。

花胶小米粥

材料：花胶15克，小米适量，生姜少许，盐适量

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、生姜洗干净切成姜丝跟鱼胶一起放入锅内炖一个小时

3、再把小米放进去一起炖烂小米，放盐调味即可

功效：对补益脾胃有很好的作用。要想把五脏养好，首先要把脾胃养好，这是身体虚弱人进补的上品，可以补中益气、延年益寿。

鱼胶果冻

材料：鱼胶15克，红枣1个，枸杞2克，纯牛奶250ml，姜片1-2片、冰糖适量

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切切丝（看泡发去腥方法）

2、姜切1小片，红枣去心切粒，枸杞冲洗干净；

3、把鱼胶、姜片放入炖盅内，加入少许水（水没过花胶即可），盖上敦盅盖，放入锅内，炖2小时

4、再把红枣、枸杞、纯牛奶、冰糖放进去再炖15-20分钟即可

5、鱼胶糖水冷却后放入冰箱冷藏4小时以上后即可食用。

效用：滋阴益气、调理气血、美容养颜、增强抵抗力

水果花胶冻

材料：鱼胶，水果，沙拉酱或者炼乳适量

做法：

1.花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、水果洗干净切小块

3、把花胶清炖2个小时，炖好后自然放凉。然后进冰箱冷藏至变成果冻状，取出来搅碎，然后放入事先切好的水果，倒入沙拉酱或者炼乳就大功告成了！

桂花蜂蜜花胶冻

材料：鱼胶、桂花，蜂蜜，冰糖适量

做法：

1.花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2.把鱼胶清炖2小时

3.把桂花跟冰糖加水煮30分钟至浓稠，然后倒入炖好的花胶中，搅拌后放凉；然后倒入蜂蜜搅拌均匀

4.将桂花蜂蜜花胶汤倒入杯子，放入冰箱保鲜层，变成果冻状后取出倒扣至盘子，一道美味的夏日美容甜品就完成啦！

冰糖木瓜花胶奶冻

材料：鱼胶、纯牛奶，木瓜，冰糖适量

做法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、把鱼胶、姜片放入炖盅内，加入少许水（水没过花胶即可），盖上敦盅盖，放入锅内，炖2小时

3、然后倒入牛奶、冰糖一起炖15-20分钟即可，放到自然凉

4、把木瓜从头至尾对半切开，去除木瓜籽，倒入已经放凉的花胶牛奶汤；用保鲜膜把木瓜整个包住，平着放入冰箱保鲜层，等花胶牛奶汤变成冻之后，木瓜拿出来整个对切，漂亮又美味。

杏仁露/椰汁西米花胶冻

材料：鱼胶、西米，红枣，枸杞，椰子汁（或者杏仁露）适量

做法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、西米加适量水边加热边搅拌10分钟后转小火再闷5分钟，然后西米捞出泡到凉水里备用。

3、花胶跟红枣枸杞一起炖2个小时后倒入备用的西米，继续炖煮10分钟，然后放到自然凉，放入冰箱保鲜至变成花胶冻。吃的时候把花胶冻搅碎后倒入椰子汁（或者杏仁露）即可！

花胶炖鲜奶

材料：

花胶1条，纯牛奶250ml，冰糖适量、姜丝少许

做法：

1.花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2.焯水1分钟后捞起，放入炖盅，备用

3.炖盅倒入小碗开水，是热的水。不要太多，淹过花胶就行

4.隔水炖约75分钟（怕腥的可以在炖的时候加少许姜丝）

5.加入纯牛奶和冰糖适量，再炖约15分钟即可

功效：吃花胶炖鲜奶能够滋阴养颜，补肾，强壮机能，在秋冬季节里面进食，更是能够帮助减缓口干舌燥的不适感哦！

百合鲜奶炖花胶

材料

花胶20克，百合10克，红枣4-5颗，北海道鲜奶300ml，冰糖适量，水100ml，姜片2片，莲子（去芯）八小颗

做法

1.花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2.煮沸一锅水，将花胶汆水，捞起

3.莲子、百合汆水

秒，以去表面硫黄；(如不做此步骤，怕煮出来会有酸味）

4.将花胶、姜片和一碗水倒入炖盅，大火隔水炖15分钟

5.再加入百合、莲子、红枣、牛奶和冰糖，接着用中小火炖一个半小时，即可享用香甜滑润的美味。

功效：具有滋阴固肾，美白润肤功效

牛奶百合炖花胶：

材料：

花胶20克、鲜牛奶500毫升(约两碗量),百合20克、冰糖适量、姜片少许

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、百合浸泡待用

3、先把花胶和百合放进炖盅内,加入冷开水250毫升(约一碗量)，炖约两个小时

4、再加入牛奶、冰糖再炖半个小时即可

功效：具有补血补肾，补充胶原蛋白，增强抵抗力，益胃养肤等功效，非常适合一家老小常年食用

猴头菇炖花胶

材料：花胶15-20克、筒骨、猴头菇、红枣、玉竹、怀山药、枸杞，盐、生姜适量即可

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切切丝（看泡发去腥方法）

2.猴头菇减掉根部（发苦味）后切片，用温水浸泡2小时，泡的时候可用碗等重物把菇压在水底，这样才能浸泡好。然后把猴头菇像挤海绵一样重复清洗几次，把菇内的脏东西洗净后备用；

3.玉竹、怀山药、红枣、枸杞洗净后备用；

4.筒骨斩块飞水后放入砂锅，放入花胶、玉竹、怀山药、猴头菇，加入足量水大火煮沸；

5.转小火煲煮2小时，放入红枣、枸杞子，继续煲10分钟放盐调味即可。

功效：可以肺虚咳嗽、补气血美容养颜、补脾养胃、补肾涩精、助消化，增强体质、提高抵抗力等

鲍汁花菇扣花胶：

材料：

鱼胶1条、花菇少许、鲍汁适量、西兰花少许、姜片少许、盐适量、调料少许

做法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、将花菇用温水浸发后去蒂，洗净去水放入炖盅加上水、调料、花生油、姜片大火蒸炖1小时待用

3、将西兰花洗净用味汤灼熟摆碟中央，制好的鱼胶和花菇保持完整摆放在西兰花四周，用鲍汁芡淋上即可。

【功效】具有抗衰老、补胃壮腰的功效。也可用于妇女日常养颜之用。

鸡肉干贝炖花胶

材料：花胶15-20克、鸡肉250克、干贝、陈皮、黄豆、生姜、盐适量

做法：

1.花胶、黄豆、干贝都要提前泡好；

2.鸡肉要飞水备用

3、将所有材料放入炖锅中；加入适量的水，炖2~3小时放盐调味即可

功效：具有滋阴补气、养容养颜、补肾壮阳、增强体质等功效

虫草花炖花胶

材料：鱼胶10-20g克，虫草花10克，红枣5枚，西洋参片适量，清水适量、生姜片适量，料酒适量，盐适量

做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切切丝（看泡发去腥方法）

2、将虫草花，红枣，枸杞简单泡洗一下，备用；

3、将洗好的虫草花，红枣，枸杞以及处理好的花胶放入炖盅内，倒入适量清水（浸过材料），放入水锅中，盖上盖子，然后小火慢炖2~3小时左右。有专门炖汤器材的，则根据实际情况操作；

4.炖好后，放盐调味即可。

花胶虫草花炖排骨：

材料：

花胶20克、虫草花10克、花旗参3克、枸杞10克、排骨100克、盐适量、姜3片

做法：

1、花胶要前一天晚上泡发，泡软后剪成小块哦（看泡发去腥方法）

2、排骨飞水、虫草花、花旗参、枸杞、姜片洗净备用

3、所有材料清洗干净一起放入汤锅（或炖盅）中，并加入适量清水。用大火把汤烧开，然后转小火慢炖2小时

4、炖好后加入适量食盐调味就可以了

功效：能平喘止咳，补肾壮阳，增强体力，提高大脑记忆力，防止血糖升高，降低血压和颅内压，能增强人体的免疫功能，能调节人体血液内分泌系统，对抗皮肤的抗衰老作用。

花胶鸡脚汤

材料：

花胶20克、猪展肉5-6小块、鲜鸡脚5-6个、红枣3-4个、姜2片、桂圆肉1-2个、党参1条、元贝2-3个、枸杞7-8粒、盐适量、做法：

1、花胶提前一晚泡软洗净切小块（看泡发去腥方法）

2、排骨飞水待用

3、姜、葱、花椒煮水，熬出味再下花胶，花胶抄十多秒，微软即可！不宜过长以防胶质流失！

4、抄过花胶的水，把鸡脚排骨也抄一下，变白即可。

5、倒入炖盅内加入辅料，加凉水，慢炖三个小时，时间到后，加少许盐调味，即可食用！

功效：具有滋阴补气、养容养颜、补肾壮阳、增强体质等功效

鱼胶当归汤

材料：

鱼胶1条、当归10克、红枣10枚、姜片少许、盐少许

做法：

1、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

2、把鱼胶、当归、红枣、姜片一起放进锅里加水炖2个小时，再放点盐来调味就可以了

功效：大补气血。

主治：适用于再生障碍性贫血。

鱼胶糯米枸杞粥

材料：鱼胶15-20克，糯米，枸杞，桔子饼（切丝）、冰糖适量

做法：

1、花胶要前一天晚上泡发，泡软后剪成小块哦（看泡发去腥方法）

2、糯米洗净备用

3、把所有材料一起放入汤锅（或炖盅）中，并加入适量清水。用大火把汤烧开，然后转小火煮熟，根据个人口味放冰糖或者盐调味即可

鱼胶枸杞子粥：

材料：鱼胶15克、枸杞15克、粳米50克、姜2片、白糖适量。

做法：

3、花胶提前一晚浸泡，浸软后剪成小块（看泡发去腥方法）

4、把枸杞、粳米、姜片洗干净待用

5、将花胶、枸杞、粳米、姜一起放入砂锅或者炖锅内，加水500ml，调自动挡烧至沸腾，待米开花，汤稠时，停火焖5分钟加入白糖即可（不喜欢甜味的可以放盐），每日早晚温服，可长期服用。

功效：滋阴、补肝肾，益精明目。适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等。

鱼胶炒藕片：

材料：莲藕200克、鱼胶150克、云南小瓜150克、蒜头（去衣拍碎）15克、彩椒件15克，盐、糖、生粉、胡椒粉、花生油各适量。

做法：

1、莲藕洗净刮去外皮，切片后泡在凉水中备用

2、鱼胶造型后以平底锅把两面煎香备用

3、云南小瓜洗净切条，飞水备用

4、开锅下油，爆香拍蒜和彩椒件，下莲藕大火翻炒

5、然后加入鱼胶和云南小瓜继续翻炒，以盐、糖、胡椒粉调味，勾薄芡即成。

鱼胶豆卜杂菜煲：

材料：鱼胶、豆卜、花生（炒香）、芫茜碎、杂菜、鸡汤、蒜头（拍碎）、胡椒粉、盐、鸡粉、花生油。

做法：

1、鱼胶用水泡软后加入芫茜碎、花生及少许生蒜、盐、胡椒粉拌匀，酿入豆卜中备用。

2、开锅下油，爆香蒜头，把杂菜炒香，加少许鸡汤，收汁，调味，捞起放入砂锅内

3、开油锅，放入酿豆卜炸至熟，捞起沥干油分。把豆卜铺在杂菜上，加盖稍微再煮片刻即可。

沙苑子鱼胶汤：

材料：沙苑子（中药店有售）12克、鱼胶60克、猪瘦肉150克、生姜2-3片。

做法：

1、沙苑子洗净，以纱布包裹

2、鱼胶浸泡、切片

3、猪瘦肉洗净，不用刀切

4、所有材料一起放进煲内，加入清水1000毫升（8碗水量）武火煲沸改文火煲3个小时，调入适量食盐和生油便可。此量供2-3人，鱼胶、猪瘦肉可捞起拌酱油佐餐用。

**面条的简单吃法篇二**

1.（高一40班 曹书陈）下面语段中画线的词语，使用不恰当的是一．．．项是（）

像今天的北京、上海、广州，一个人再把它唤作“故乡”，恐怕已有启齿之羞——一方面，大城欲望制造的一望无际，使得任何人都只能消费其极小一部，没人能再从整体上把握和介入它，没人再能如数家珍地描述和盘点它，没人再能成为名副其实的“老人”。（选自《因整容而毁容的故乡》王开岭）

a.启齿之羞b.一望无际c.如数家珍d.名副其实

【试题解析】

答案: b.（本题重点考查考生正确辨析和使用成语的能力，能力层级为e级。需根据语境和词义来分析。a：启齿之羞，事情不宜公开，家丑不可外扬，难以说出事情的真相；b：一望无际：一眼望不到边。形容非常辽阔。可以改为“无边无际”。c：如数家珍，好像点数家藏的珍宝一样清楚。比喻对所说的事情非常清楚；d：名副其实，名声与名称与实际相符合。）

2.（高一40班 曹书陈）下面语段中画线的词语，使用不恰当的是．．．一项是（）

所以，我总觉得，在春天里怀念这样一个诗人，其实对母亲来说，更是一种剜肉补疮的残酷。浩瀚无际的天空对广袤无垠的大地，如何表达深沉的爱意与温柔的呢喃，我以为，那是密集的、轻盈的雨水与雨丝。（选自《好好活着就是爱》李晓）

a.剜肉补疮b.浩瀚无际c.广袤无垠d.呢喃

【试题解析】

答案:a.（本题重点考查考生正确辨析和使用成语的能力，能力层级为e级。需根据语境和词义来分析。a：剜肉补疮，用刀挖取身上的好肉以治疗外伤。可以改为“剜肉剔骨”；b：浩瀚无际，,形容广大,无边无际；c.广袤无垠，广阔得望不到边际,形容辽阔无边，无边无际；d.呢喃，形容小声说话的声音。）

**面条的简单吃法篇三**

蔬菜的14种健康营养新吃法

目录

1.买小的......................................................................................................1 2.加点油...................................................................................................2 3.蘸东西...................................................................................................2 4.加点奶酪...............................................................................................2 5.烫菜.......................................................................................................2 6.把芽甘蓝放到微波炉中.......................................................................2 7.巧妙处理洋葱.......................................................................................3 8.买熟番茄...............................................................................................3 9.和水果分开放.......................................................................................3 10.不吃苦茄子.........................................................................................3 11.在农贸市场购物.................................................................................4 12.偷偷放进去.........................................................................................4 13.重温健康价值.....................................................................................4 14.纵容你的甜食喜好.............................................................................4 边炒菜边放盐是健康误区.................................................................................6

1.烹制将毕时放盐...................................................................................6 2.烹调前先放盐的菜肴...........................................................................6 3.食前才放盐的菜...................................................................................6 4.在刚烹制时就放盐...............................................................................7 5.烹烂后放盐的菜...................................................................................7

1.买小的

很多蔬菜的味道会因为蔬菜小而味道更加香甜，而且健康好处也尤其多。如小番茄、小胡萝卜等，在很多大超市和专门食品店都会找到这些小类的食物。

2.加点油

对脂肪的恐惧让我们总是觉得离油越远越好，但是，一些健康的油，如有益于心脏的橄榄油可以让蔬菜变得更美味，每天三到五份蔬菜的健康目的也更容易达到。烤西兰花的时候滴上几滴橄榄油，再加上盐和胡椒粉。

3.蘸东西

生蔬菜可能难以下咽，但是如果蘸点无脂豆沙或你最喜欢的沙拉酱，会不会好点呢?工作的间隙或看电视时吃点。

4.加点奶酪

适度的奶酪沙司会使西兰花或菜花变得更有味，或在绿豆、菠菜和甘蓝中加入一点你最喜欢的奶酪。

5.烫菜

欧洲人总会纳闷为什么亚洲人可以吃那么多的蔬菜，包括味道浓重的西兰花，这是因为亚洲人对苦味的敏感度没有白种人那么强，真正的秘密是因为亚洲人喜欢烫菜。把蔬菜蒸或煮30到60秒，然后捞出来泡进冷水中，苦味就会减少。

6.把芽甘蓝放到微波炉中

如果你觉得芽甘蓝味道不好，可以斜切成片，加点水和

黄油，放到微波炉中，拿出来后再放入一些蒿子。

7.巧妙处理洋葱

洋葱家族，如大葱、大蒜富含抗癌的混合物，但是由于其浓烈的味道，很多人都非常讨厌吃。在切好的大葱或洋葱中滴入一些橄榄油，用箔包起来，气味就没有那么浓烈了。

8.买熟番茄

冬天的温室的番茄颜色看起来不如夏天的那么鲜艳，一定要买成熟后摘下的番茄，在专门的食品店买，或在番茄旺季购买，因为生的番茄是苦涩的。

9.和水果分开放

胡萝卜、南瓜和一些药草如果和水果放在一起，味道会受到影响。而十字花科植物，如菜花和大白菜如果和水果放在一起，会迅速变黄变软。

10.不吃苦茄子

很多人都知道太熟的茄子会苦，但是茄子的大小并没有关系。买茄子的时候，如果你的拇指在茄子上留下的凹痕不能反弹，那么这个茄子应该是苦的，即使是很小的一颗。要进一步确定，检查茄子的“肚脐”：花落的时候会在“肚脐”

上留下椭圆或圆形的痕迹，选择椭圆形的，因为圆形的籽多肉少。要减少茄子的苦味，可以把切好的茄子在盐水中泡半个小时。

11.在农贸市场购物

十字花科蔬菜，如花椰菜、甘蓝、菜花、大白菜，在架子上的时间越长，味道也会越浓。在农贸市场上的蔬菜是最新鲜的，吃起来味道也会更好。

12.偷偷放进去

如果你不喜欢一种蔬菜的味道，可以把其加入到汤中。你可以把胡萝卜碎末或南瓜进入到松饼或面包中。下次做肉馅包的时候，和往常一样放入面包屑和鸡蛋后，再放入一些碎的蔬菜进去，如洋葱、南瓜、蘑菇甚至绿豆。

13.重温健康价值

如果你知道甘蓝可以防癌，即使甘蓝很难吃，你都会心甘情愿地多吃，尤其是你的家中有人患癌。平时可以多留意这些蔬菜的健康价值。

14.纵容你的甜食喜好

所有的婴儿天生喜欢吃甜食，讨厌苦的食物，这是因为

很多有毒的植物都是苦涩的，因为我们知道甜的蔬菜时有利于我们的，如红薯、豌豆和胡萝卜还有很大的营养价值。

边炒菜边放盐是健康误区

肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味，可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。炖豆腐时也当熟后放盐，与荤汤同理。

1.烹制将毕时放盐

烹制爆肉片、回锅肉、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时，在旺火、热锅油温高时将菜下锅，并以菜下锅就有“啪”的响声为好，全部煸炒透时适量放盐，炒出来的菜肴嫩而不老，养分损失较少。

2.烹调前先放盐的菜肴

蒸制块肉时，因物体厚大，且蒸的过程中不能再放调味品，故蒸前要将盐、调味品一次放足。

烧整条鱼、炸鱼块时，在烹制前先用适量的盐稍为腌渍再烹制，有助于咸味渗入肉体。

有些爆、炒、炸的菜肴，挂糊上浆之前先在原料中加盐拌匀上劲，可使糊浆与原料粘密而紧不致产生脱袍现像。

3.食前才放盐的菜

凉拌菜如凉拌莴苣、黄瓜，放盐过量，会使其汁液外溢，失去脆感，如能食前片刻放盐，略加腌制沥干水分，放入调味品，食之更脆爽可口。

4.在刚烹制时就放盐

做红烧肉、红烧鱼块时，肉经煸、鱼经煎后，即应放入盐及调味品，然后旺火烧开，小火煨炖。

5.烹烂后放盐的菜

肉汤、骨头汤、腿爪汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味，可使肉中蛋白质、脂肪较充分地溶在汤中，使汤更鲜美。炖豆腐时也当熟后放盐，与荤汤同理。

**面条的简单吃法篇四**

面条的营养吃法

面条是一种制作简单，食用方便，营养丰富，即可主食又可快餐的健康保健食品。早已为世界人民所接受与喜爱。面条一种用谷物或豆类的面粉加水磨成面团，之后或者压或擀制或抻成片再切或压，或者使用搓、拉、捏等手段，制成条状（或窄或宽，或扁或圆）或小片状，最后经煮、炒、烩、炸而成的一种食品。花样繁多，品种多样。穗华全自动面条机（全自动挂面机），是一种新型面条设备，该面条机器从进料到出面连续作业，具有高产高效、省时省力、操作简便等优点，生产的面条韧性好、口感好。如北京的炸酱面、山西的刀削面、河北的捞面、河南的烩面、上海的阳春面、四川的担担面等。地方特色及其丰富，又如节日喜庆的长寿面。国外的香浓意大利面等。

营养吃法

1．冬天适合吃牛肉面

面条可补气虚、厚肠胃、强气力；牛肉甘温、安中益气、养脾胃，有驱风寒之功，又佐以生葱、生蒜、香菜等调味，味重油多，所以有滋阴补肾、强身壮体之功效，比较适合体弱、气喘的人食用，能起到抗疲劳的作用。因此，冬天是吃牛肉面最好的季节。

面条在中国有着悠久的历史。东汉的“煮饼”、魏晋的“汤饼”都是面条最初的叫法。面条既属经济饱肚的主食，还是可登大雅之堂的上佳美食。据史录记载，很多达官贵人均喜吃面，并以面食招待贵宾。

2．面条中午吃更营养

面条含有丰富的碳水化合物，能提供足够的能量，而且在煮的过程中会吸收大量的水，100克面条煮熟后会变成400克左右，因此能产生较强的饱腹感。此外，面条能够刺激人的思维活动，人的大脑和神经系统需要一种碳水化合物占50%的食品，面条就是人的大脑所需要的食品。硬质小麦含有b族维生素，它们对脑细胞有刺激作用，所以中午吃一碗营养搭配合理的面条是不错的选择。而早上应该吃些蛋白含量较高的食品，晚上吃面则不利于消化吸收。

3．筋道的面条营养高 一般来讲，口感筋道的面条所含的蛋白质更多，能补充人体所需的营养。面条可以凉吃也可以热吃，但营养专家提醒，太热的面条对食道会有损伤，太凉则不利于消化吸收，所以，吃碗温热的面条最有利于营养吸收。

4．“原汤化原食”有道理

传统饮食中有“原汤化原食”的说法。人们在吃完面、水饺或元宵后，都要喝点原汤。从营养学观点来看，这样做是有道理的。煮淀粉类食物时，其表面的淀粉会散落到汤中，当加热到100℃时，淀粉颗粒会分解成糊精，能帮助消化食物。而且面汤中含有消化酶，在煮的过程中不会被破坏，也可帮助消化食物，所以喝原汤可以帮助减少积食。

其他信息

1． 新鲜面条有切面、揪面和拉面等。切面的主要营养成分是蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等。一般市售的新鲜切面都是机制的，其味道和口感比挂面要好，但很多人还是喜欢吃手擀面

2． 面条的制作方法，因季节的更替不断变化

3． 冬季天气寒冷，人们多吃汤面条、拉面条、烩面条，里面放些干菜、酸菜或新鲜青菜。有些地方的人爱吃清水面条，有些地方的人常在面条汤内搅入面糊，这种带糊的面条，人们俗称为“糊汤面条”

4． 夏季人们多吃捞面条，面条煮熟后捞出，放在凉水或阴阳水（开水掺凉水）中拔一下，拌以蒜汁、苋菜、荆芥和黄瓜丝，吃时清凉利口，防暑降温

5． 春秋季人们多吃卤面、炯面等。到了蒜苔和豆角收获的季节，家家户户都喜欢用蒜苔和豆角做卤面。因为这些菜是做卤面的固定菜，所以蒜苔和豆角上市的时候，也是人们吃面条最多的时候，平时三两天里最少要吃一顿卤面。

6．现在市面上出现了一种营养彩面，顾名思义，营养彩面并非靠色素来添加颜色，而是利用蔬菜和水果加入面条里面，让面条呈现出五彩缤纷的同时又能拥有普通面条所不具备的营养。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找