# 鱼胶吃法做法大全

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-03-08

*第一篇：鱼胶吃法做法大全鱼胶吃法做法大全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，...*

**第一篇：鱼胶吃法做法大全**

鱼胶吃法做法大全

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。

**第二篇：成都特色“冒菜”的吃法和做法详解**

成都特色“冒菜”的吃法和做法详解

成都冒菜做法和吃法 冒菜最为讲究的吃法为“干碟”，即在小碟中放置干的辣椒粉，加上盐，味精等的调料，将锅里烫好的菜在干碟里轻轻一蘸，然后就可以送进嘴里，味道又香又辣，甚为可口。

操作流程

第一步:烧高汤(大骨头汤),拿出专用冒(菜)锅,加入高汤

做好的冒菜

第二步:往冒(菜)锅里加入底料一份,搅拌烧开

第三步:根据顾客要求把各种菜品夹入菜篓并把菜篓放入冒(菜)锅

第四步:1-3分钟,提出菜篓盛入碗中淋上香辣油,香辣留香的一份冒菜就做好啦!

第五步:放入麻辣料及其他佐料，当然也可以放芝麻酱（西安人讲究的吃法）

学正宗成都冒菜技术,搜索成都上善佳美食,中国最大最专业的四川特色美食培训机构,手把手教学，一对一讲解，包教包会，学会为止，保证您完全学会。一次合作，长期免费后续服务

制作程序

1、制卤水。炒锅置旺火上，下菜油烧到6成熟后，下郫县豆瓣（先剁细）煵酥，速放入姜米、花椒炒香后立即下鲜汤。再放入舂茸的豆豉、研细的冰糖、牛油、醪糟汁、料酒、精盐、胡椒粉、干辣椒、草果等佐料。熬开后打去泡沫即成卤水。

2、制主料。将劳菜洗净、兔腰、鳝鱼、鸭肠切成2厘米长宽的方块；毛肚、猪环喉切成4厘米左右见方。午餐肉切成4厘米左右见方的薄片；素菜切成3厘米左右的薄片。用洗净的竹签，将肴穿成约三四十克一串。

3、烫制。卤水锅置旺火上，使之保持小沸，将各类菜用串好的竹签烫制，根据不同菜肴的火候烫制成熟。

4、蘸食。烫制成熟的菜肴放在装有辣椒面和炒盐的盘内，根据自己的口味需要蘸辣椒和盐后食用。或蘸或不蘸，或多或少由自己决定。容易出现的问题及解决

素菜：藕片80克、莴笋80克、冬瓜50克、香菌50克、豆腐干50克、白菜80克、花菜50克、青菜头80克

调料：牛油250克、菜油100克、郫县豆瓣150克、永川豆豉50克、冰糖10克、花椒5克、胡椒2克、干辣椒30克、醪糟汁20克、绍酒20克、姜米10克、精盐100克、草果10克、桂皮10克、排草10克、白菌10克、辣椒面250克、鲜汤1500克。

**第三篇：牛肉吃法**

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。）

**第四篇：扁豆的吃法**

扁豆的吃法

1.烹调前应用冷水浸泡(或用沸水稍烫)再炒食。因为白扁豆中有一种凝血物质及溶血性皂素，如生食或炒不适吃，在食后3～4小时部分人可引起头痛、头昏、恶心、呕吐等中毒反应。

2.成熟豆粒可以煮食或制作成豆沙馅。

**第五篇：鱿鱼的吃法**

鱿鱼的吃法

1、干鱿鱼发好后可以在炭火上烤后直接食用，也可汆汤、炒食和烩食；

2、干鱿鱼以身干，坚实，肉肥厚，呈鲜艳的浅粉色，体表略现白霜为上品；

3、鱿鱼须煮熟透后再食，因鲜鱿鱼中有一种多肽成分，若未煮透就食用，会导致肠运动失调。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！