

燕窝可以跟什么一起炖比较有量燕窝和什么一起煮比较好，一次吃多少为宜-股识吧

一、燕窝和什么一起煮比较好，一次吃多少为宜

展开全部燕窝每次建议吃3-5克这个季节推荐加雪梨一起润肺效果非常的好

二、燕窝如何炖煮最有营养？

一般来说冰糖燕窝是最经典的吃法，还有鲫鱼燕窝、鸡汤燕窝也是比较赞的。我之前吃过一段时间燕思巢的燕窝，对吃燕窝也算是小有研究了，楼主要是想知道做法可以问我，我买的时候跟燕思巢的工作人员可学了好几招呢~~如果楼主不知道泡发和炖制时间的话，也可以看看这个。

：[//zhidao.baidu/question/204560990.html](http://zhidao.baidu*/question/204560990.html)

三、燕窝的吃法 可以和白木耳一起煮吗

燕窝可以和白木耳一起煮。

白木耳，又名银耳，是名贵的营养滋补佳品。

燕窝的吃法：材料：燕窝、冰糖、纯净水1、准备好要泡发的燕窝。

2、把燕窝放进碗里，加水泡1-2个小时，变软就可以了。

3、泡软的燕窝要摘去杂质和掺杂在燕窝中的燕毛后，放在细筛里用水冲干净，再把水控干。

4、把泡发好的燕窝放入炖盅，加纯净水浸没过炖盅内的燕窝。

5、然后盖上炖盅盖子，隔水炖1-2个小时。

6、炖1-2个小时后，打开盖子，加入冰糖（加入量根据各人需要甜的程度），炖大约10分钟，冰糖完全融化就行了。

7、燕窝炖好后，用勺捞出，装进碗中就可以吃了。

四、燕窝可不可以同百合一起炖

燕窝和百合是最好的搭档，润肺止咳效果很好的，可以适当加些红枣，这样味道会更佳的。

五、燕窝可以和川贝一起炖吗？

可以生燕1袋雪梨1个川贝、冰糖少许

折叠编辑本段制作步骤

- 1、雪梨洗净削皮，在根蒂往下1/4处打横切开，挖干净内瓢，做成雪梨盅。

雪梨根蒂部分的处理：根蒂部分不要丢哦，要留下做盖子，这样炖的时候可以防止在蒸燕窝的过程中炖盅内的蒸汤会滴到燕窝中，影响味道。

雪梨瓢肉部分的处理：这个看个人喜爱，如果喜欢绵绵的口感的话可以打碎成细蓉，如果喜欢爽口的话就可以把瓢肉切成小丁。

- 2、川贝洗净锤碎，用一碗水煮15分钟，隔渣留水待用。

- 3、把川贝水、清水倒入雪梨盅，加入雪梨瓢肉已经处理好的部分，盖上雪梨根蒂部分，放入炖盅加热。

- 4、待雪梨炖了30分钟后，把生燕拆开包装倒入雪梨盅内继续炖煮20分钟。

- 5、在差不多炖煮好的时候加入几颗冰糖即可，记住吃的时候要把雪梨都吃了哦。

- 1、清肺止咳：燕窝雪梨都有润肺止咳化痰平喘，清热化痰的功效，川贝入肺、心经，有化痰止咳，清热散结的作用，三者结合可以把功效发挥得很好。

- 2、滋阴润燥：汤中燕窝性味甘平，有滋肺胃、益气阴、生津液、除虚热的作用，雪梨清润生津，冰糖益气和胃润肺。

合而为汤，补而不燥，润而不膩，是为滋阴润燥之佳品。

[

六、燕窝的吃法 可以和白木耳一起煮吗

燕窝参汤的做法详细介绍 菜系及功效：肺调养食谱 咳喘食谱 延缓衰老食谱 补虚养身食谱 滋阴食谱 口味：原本味

；

；

；

工艺：隔水炖燕窝参汤的制作材料：

主料：西洋参9克，燕窝6克教您燕窝参汤怎么做，如何做燕窝参汤才好吃

1. 西洋参洗净，切片。

- 燕窝温水泡发，洗净切片。

2. 将燕窝与西洋参共入炖盅内，加水适量。
3. 将燕窝、西洋参盅移至蒸笼内，隔水炖1至2小时即可。

燕窝参汤的制作要诀：发制燕窝时一定要多冲洗几遍，去净杂质。

小帖士-健康提示：1.补肺、降气、止咳。

2.适用于治疗咳嗽气短、全身乏力。

小帖士-食物相克：西洋参：本品与藜芦相克。

洋参燕窝老鸡汤的做法详细介绍 菜系及功效：肺调养食谱 补气食谱 美容菜谱

补虚养身食谱 滋阴食谱 口味：咸鲜味

；

；

；

工艺：煮洋参燕窝老鸡汤的制作材料：主料：燕窝40克，母鸡650克

辅料：西洋参20克

调料：姜5克，盐4克教您洋参燕窝老鸡汤怎么做，如何做洋参燕窝老鸡汤才好吃 1.

老母鸡1只，刮洗干净，去毛，去内脏。

2. 燕窝预先用水浸透发开，拣去绒毛，漂洗干净，沥干水。

3. 花旗参和生姜用水洗净。

4. 花旗参切片，生姜去皮，切1片。

5. 加适量水，猛火煲至滚。

6. 放入以上全部材料，改用中火继续煲3小时。

7. 用盐调味后，即可以佐膳饮用。

小帖士-健康提示：1. 此汤可滋阴润肺、护肤养颜、补气生津更补而不燥，滋而不腻，适合日常补益身体，强壮机能之用，经常饮用可令皮肤嫩滑、延缓衰老、增强体质；

2. 如患身体虚弱，而又虚不受补，皮肤干涩，苍老早衰，都可以此汤用作食疗；

3. 伤风感冒，咳嗽之人，不宜饮用。

小帖士-食物相克：西洋参：本品与藜芦相克。

七、西洋参和燕窝可以一起炖着吃吗?

燕窝参汤的做法详细介绍 菜系及功效：肺调养食谱 咳喘食谱 延缓衰老食谱

补虚养身食谱 滋阴食谱 口味：原本味

；

；

；

工艺：隔水炖燕窝参汤的制作材料：

主料：西洋参9克，燕窝6克教您燕窝参汤怎么做，如何做燕窝参汤才好吃1.

西洋参洗净，切片。

燕窝温水泡发，洗净切片。

2. 将燕窝与西洋参共入炖盅内，加水适量。

3. 将燕窝、西洋参盅移至蒸笼内，隔水炖1至2小时即可。

燕窝参汤的制作要诀：发制燕窝时一定要多冲洗几遍，去净杂质。

小帖士-健康提示：1.补肺、降气、止咳。

2.适用于治疗咳嗽气短、全身乏力。

小帖士-食物相克：西洋参：本品与藜芦相克。

洋参燕窝老鸡汤的做法详细介绍 菜系及功效：肺调养食谱 补气食谱 美容菜谱

补虚养身食谱 滋阴食谱 口味：咸鲜味

；

；

；

工艺：煮洋参燕窝老鸡汤的制作材料：主料：燕窝40克，母鸡650克

辅料：西洋参20克

调料：姜5克，盐4克教您洋参燕窝老鸡汤怎么做，如何做洋参燕窝老鸡汤才好吃 1.

老母鸡1只，刮洗干净，去毛，去内脏。

2. 燕窝预先用水浸透发开，拣去绒毛，漂洗干净，沥干水。

3. 花旗参和生姜用水洗净。

4. 花旗参切片，生姜去皮，切1片。

5. 加适量水，猛火煲至滚。

6. 放入以上全部材料，改用中火继续煲3小时。

7. 用盐调味后，即可以佐膳饮用。

小帖士-健康提示：1. 此汤可滋阴润肺、护肤养颜、补气生津更补而不燥，滋而不腻，适合日常补益身体，强壮机能之用，经常饮用可令皮肤嫩滑、延缓衰老、增强体质；

2. 如患身体虚弱，而又虚不受补，皮肤干涩，苍老早衰，都可以此汤用作食疗；

3. 伤风感冒，咳嗽之人，不宜饮用。

小帖士-食物相克：西洋参：本品与藜芦相克。

八、燕窝和什么一起吃效果最好

展开全部燕窝可以和冰糖或牛奶、蜂蜜等食用。

甜品可考虑配红枣、莲子、百合等。

在炖燕窝时，添加材料不同，其效果会有所不同。

烹调燕窝的方法，最好是文火隔水炖。

蒸锅中放入清水烧开，炖碗里放入冰糖和燕窝，注入过滤干净的浸泡过燕窝的水，隔水文炖1小时左右。

现在有很多药店里都可以买到正品的燕窝，如福临门燕窝和同仁堂，不差钱的就选择同仁堂，追求性价比高的就选择福临门，买燕窝就是这么简单的一个理。

九、燕窝可以和其他食物一起吃吗？怎么搭配？

燕窝与食物搭配食用的功效1、燕窝清炖加冰糖：有润肺养颜，病愈虚弱，调补身体。

2、燕窝加高丽参大补元气、补血、清肺热、治气管炎、止咳润肺养颜。

3、燕窝加田七能活血通血、降血脂和血中胆固醇，也能祛斑。

4、燕窝加鹿角胶壮阳补肾、治阳痿、滑精。

5、燕窝加党参、枸杞子有健脾、补肝肾、补气作用，明目、防视力衰退。

6、燕窝加珍珠末宁心、治失眠、养颜、镇惊。

7、燕窝加鲜奶鲜奶含有大量维他命A、D、E、蛋白质、低脂肪，长期服用能令皮肤更滑更白。

8、燕窝加当归、红枣增加冠脉血流量、抗心律失常、促进免疫功能；

9、燕窝加红枣、黄耳有润肺、补血、化痰。

10、燕窝加川贝、雪梨治肺久咳、痰中血、身体虚弱。

吃燕窝的注意事项燕窝性平属水，可以和各种食物相配，没有和燕窝起不良反应的食物。

不过燕窝配食讲究“以清配清，以柔配柔。”

但平安阁养生专家指出食用燕窝有十个注意事项，只有正确食用燕窝，才能达到最佳的滋补养生效果。

注意事项1、一般食用燕窝期间少吃辛辣油腻食物，因为燕窝含有较多的蛋白质，因此在吃燕窝的时候，也要少吃酸性的东西，至少要避免同时吃。

2、吃燕窝的时候不要抽烟或者少抽烟，同时要避免二手烟。

3、在服用其它药物的时候，不管是中西药，期间都可以吃燕窝，只是要避免同时吃，一般要隔开一两个小时。

4、吃燕窝要避免同时喝茶，因为茶叶里面含有茶酸，会破坏燕窝的营养，最好就隔开1小时再喝。

5、吃燕窝讲究少吃多餐，保持定期进食，干燕窝每次3-5克，即食燕窝每次20-30克左右，要空腹食用，每天一次或者隔天一次，晚上空腹吃完睡觉最好。

参考文档

[下载：燕窝可以跟什么一起炖比较有量.pdf](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《一只股票多久才能涨》](#)

[《股票跌了多久会回来》](#)

[下载：燕窝可以跟什么一起炖比较有量.doc](#)

[更多关于《燕窝可以跟什么一起炖比较有量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/book/69436508.html>