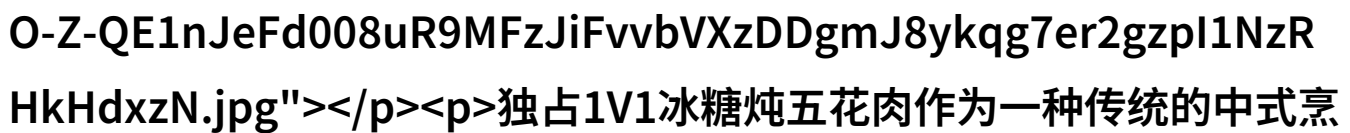


冰糖炖五花肉一道甜而不腻的家常美食

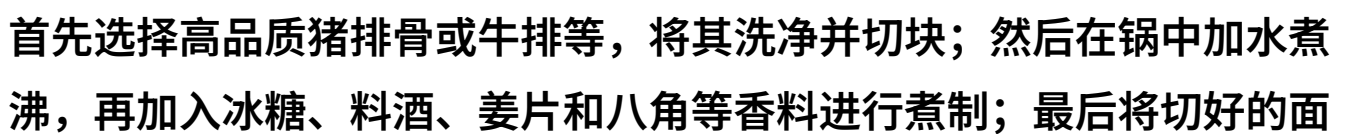
冰糖炖五花肉的历史渊源



独占1V1冰糖炖五花肉作为一种传统的中式烹饪技艺，其历史可以追溯到古代。据说，这道菜肴起源于清朝，最初是宫廷里的秘制菜肴，后来逐渐流传至民间。

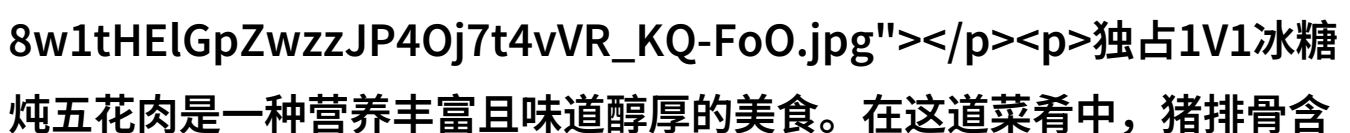
冰糖炖五花肉的制

作方法



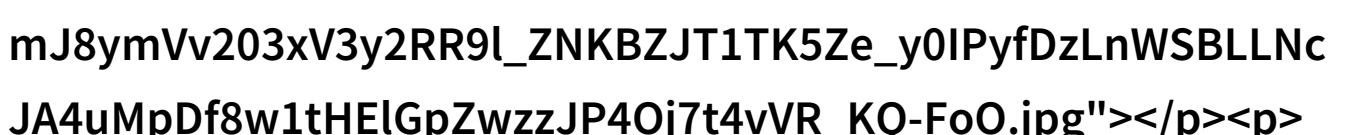
独占1V1冰糖炖五花肉的制作过程分为几个步骤。首先选择高品质猪排骨或牛排等，将其洗净并切块；然后在锅中加水煮沸，再加入冰糖、料酒、姜片和八角等香料进行煮制；最后将切好的面包丁放入锅中，并继续用小火慢慢焯透，使得面包丁充分吸收了汤汁中的香气。

冰糖炖五花肉的营养价值



独占1V1冰糖炖五花肉是一种营养丰富且味道醇厚的美食。在这道菜肴中，猪排骨含有丰富的蛋白质和铁元素，而冰糖则提供了维生素C和其他矿物质。此外，这道菜还能够促进消化，有助于改善人体对脂肪及蛋白质的消化吸收能力。

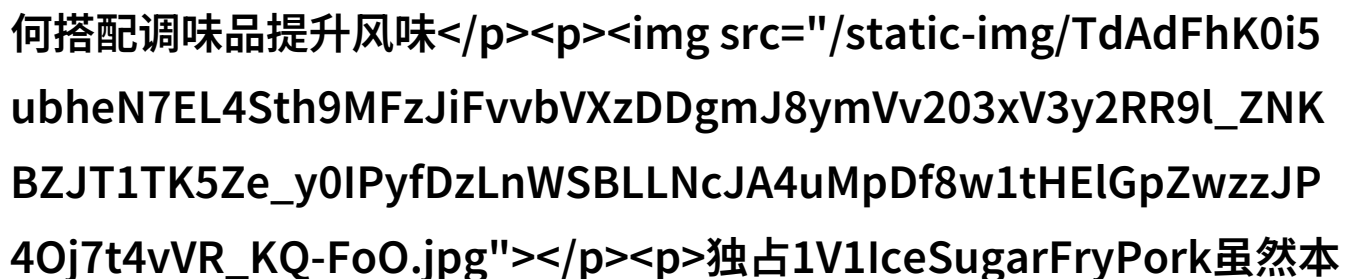
冰糖炖五花肉与健康生活方式相结合



独占1V1冰SugarFryPork不仅是一种美味佳肴，更是健康饮食的一部分。通过适量摄取这种低脂高蛋白食品，可以帮助减少身体脂肪，对于想要保持理想体重的人来说，是一个很好的选择。此外，它也非常适合老年人或者患有胃病的人，因为它易消化且不会刺激胃部。

如

何搭配调味品提升风味



独占1V1IceSugarFryPork虽然本身就非常好吃，但如果能够恰当地添加一些调味品，则会让整个口感更加丰富多彩。例如，可以尝试加入一点柠檬汁或橙汁，以增加酸性口感，也可以根据个人喜好添加一些香草提取物，如薄荷提取液或者芦荟提取液，让整道菜更具特色。

保存方法与注意事项

独占IceSugarFryPorkCooking完成后，如果要长时间保存，最好不要直接冷却，而应该立即盛入保鲜盒内，并盖上保鲜膜，然后放入冷冻室以免影响口感。此外，在烹饪时注意不要过度翻动，以免使得油脂散发出来，不利于色泽保持最佳状态。

[下载本文pdf文件](/pdf/593502-冰糖炖五花肉一道甜而不腻的家常美食.pdf)