

燕窝可以跟什么一起炖比较海量_燕窝可不可以同百合一起炖-股识吧

一、燕窝和什么一起炖最好

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。

二、燕窝和什么一起炖最好

介绍几种不同口味燕窝做法：**【红枣薏米炖燕窝】**功效：薏米具有利水、健脾、除痹、清热排脓的功效，含有多种维生素、矿物质和多种氨基酸。

红枣补气养血，与燕窝搭配可以养阴润燥、养颜、延缓衰老，清虚热。

材料：燕窝，薏米，冰糖，红枣做法：1、干燕窝泡发2~4个小时，挑去细小的燕毛，加水放入炖盅内隔水炖煮30~40分钟左右；

2、薏米浸泡5小时左右，泡发充分即可；

3、将薏米、红枣和冰糖放入炖盅一起炖半小时；

4、将燕窝中加入炖好的薏米红枣即可。

【木瓜牛奶燕窝】功效：木瓜炖燕窝可润肺，当肺部得到适当的滋润后，能更好地行气活血，使身体更易吸收充足的营养，从而让皮肤变得光洁、柔嫩、细腻，皱纹减少、面色红润。

材料：燕窝，鲜熟木瓜适量，牛奶做法：1、干燕窝泡发2~4个小时，挑去细小的燕毛，加水放入炖盅内隔水炖煮30~40分钟左右；

2、木瓜去籽切成小块；

3、将木瓜和牛奶加入炖好的燕窝中即可。

【玫瑰燕窝银耳羹】功效：润肤养颜、有助肠胃材料：燕窝，银耳，枸杞，冰糖做法：1、干燕窝泡发2~4个小时，挑去细小的燕毛，加水放入炖盅内隔水炖煮30~40分钟左右；

- 2、银耳泡发半小时洗净摘碎，去蒂头，并分成小朵备用；
 - 3、将银耳、冰糖和枸杞放入炖盅一起炖30分钟左右，加入到炖好的燕窝中即可。
- 【桃胶炖燕窝】功效：清血降脂，抗皱嫩肤材料：燕窝，桃胶，冰糖做法：1、干燕窝泡发2~4个小时，挑去细小的燕毛，撕成细条状备用；
- 2、将桃胶用清水泡软备用；
 - 3、将燕窝、桃胶放入炖盅一起炖30~40分钟左右，出锅后加入冰糖待其融化即可。
- 【燕窝银耳养颜汤】功效：滋补肝肾，美嫩肤颜材料：燕窝，银耳，冰糖，大枣，枸杞做法：1、将干燕窝泡发2~4个小时，挑去细小的燕毛，按纹理撕成细丝备用；
- 2、大枣、枸杞清洗干净，银耳泡发好并摘碎成小朵；
 - 3、将燕窝、银耳放入炖盅一起炖30~40分钟左右，出锅后再加入大枣、枸杞和冰糖即可。

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。

五、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。

六、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)

七、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。

参考文档

- [?????????????????.pdf](#)
- [????????????????](#)
- [????????????????](#)
- [???abc??????????](#)
- [????????????](#)
- [?????????????????.doc](#)
- [??](#)

??
<https://www.gupiaozhishiba.com/article/69436508.html>