# 姜粉

## 配料：

生姜（最好用新姜）

## 步骤：

1.清水洗净

2.切薄片

3.放在太阳下晒制

预计3天左右

评估：晒至一扯就断、即没有水分状态

4.破壁机（糖粉模式）

5.筛子过滤（大颗粒多次重复打粉步骤）

## 引用：

1. 【自制手工姜粉，能炒菜炖肉泡水喝，驱寒除湿防痛经，这2种人别吃】https://www.bilibili.com/video/BV1yy4y1E7v2?spm\_id\_from=333.337.search-card.all.click