



[[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[加跟贴](#)] • [[版主管理](#)] • [[不是愤青的留园博客](#)] • * 繁體閱讀 *

今天您美容了吗？——蹄膀焖藕[原创]

送交者: [不是愤青](#) [♂知县★♂] 于 October 16, 2010 21:24:06 已读 10467 次



已经做了才看到小猫也发了一个蹄膀焖藕。没关系就当交流吧。

昨天去中区大华逛了逛，看见3刀一公斤的小号蹄膀（其实就是猪的膝关节），勾起了我的馋虫。晚上就吃蹄膀焖藕吧！~

话说像我这种肉食动物总能想到很好的主题来大吃一顿。今晚的主题就是——胶原蛋白。蹄膀含有大量胶原蛋白，可以起到改善肤质和美白的效果。

另外说一句，新西兰买不到新鲜的莲藕。冰冻的莲藕片可以用来煲汤，但是烧菜还是莲藕干更好。

原料：

1. 蹄膀1公斤
2. 干莲藕200克
3. 糖四大勺
4. 盐，老抽，酒，醋，八角适量，腐乳一块（南乳更好）
5. 姜两片

制作过程：

天天养生堂
数百种美国名厂保健品，超低价直销全球！
PANLI 代购
海外华人最新省钱生活从PanLi代购开始！
免费越洋短信
覆盖国内全部手机小灵通，即时快捷方便！
ECward代购
上淘宝网，买国货！省60% | 5天送达
免费精彩游戏
弹弹堂 | 幻想三国
封神行 | 德州扑克
魔力学堂 | 地产风云



1. 2料中莲藕干热水泡过夜，切丁（如图3）
2. 1料蹄膀飞水，去沫（如图2）
3. 植物油小火烧3成热，加入3料不停搅拌加热直到焦糖色（如图4）
4. 锅中加入5料姜，4料盐、老抽、酒、醋和八角和1料的蹄膀，煸炒片刻加入莲藕丁。
5. 锅中加入水，以几乎淹没所有干料为前提（如图5）。
6. 锅上盖小火焖制1.5小时左右。最后大火收汁即大功告成（如图6）。

注意事项：

不要因为太好吃就吃太多哦。。。。小心吃成胖子:)



本贴由[飘逸文文]最后编辑于：16日/10月/2010 22时32分6秒

喜欢不是愤青朋友的这个贴子的话，[[请点击这里投票加分支持](#)]

[[不是愤青的留园博客](#)] • [[ID前期主贴发言](#)] • [[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[-->加跟贴](#)] • [[--向朋友推荐--](#)] • [[返回前页](#)]

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 白天上班，晚上交易：24小时网上外汇居家创业；• 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付；• EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息；• Panli代购，海外华人省钱生活从Panli开始；• 给大陆亲人的代送礼服务 Liyi99 服务到家；• 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付； | <ul style="list-style-type: none">• 美国阳光电话卡 品质高,费用低,功能多,服务佳,打中国最方便；• 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价；• 回国机票，批发价格，最低价格；• 卡乐透-海外最低价游戏卡,充值卡,Q币,在线支付自动提卡；• 网上热炒的最新话题：电话连线看什么电视最值？；• 支付宝海外轻松充值； |
|---|---|

所有跟贴： (欢迎厨艺新人到【[厨艺问答专区](#)】提问求助，美厨高手们会热心的回复，帮助您增进厨艺：)

- [大大块的蹄膀咬得过瘾啊～～谁嫁给你真是福气！！^^ 双加置顶！](#) - [飘逸文文](#) (1 bytes) 10/16/10 (0)
- [这个边框配底色太丑了，版主可以帮我改改吗？](#) - [不是愤青](#) (178 bytes) 10/16/10 (1)
 - [改成这个无框的吗？没问题，请刷新^^](#) - [飘逸文文](#) (0 bytes) 10/16/10 (0)

加跟贴（积极回帖支持发贴的朋友，才能欣赏到更多精品好贴！）

笔名： 密码： [注册笔名请按这里](#)

标题：

内容(可选项):

[[编辑助手](#)] [[发贴须知](#)]

[[留园条例](#)] [[广告服务](#)] [[联系我们](#)] [[个人帐户](#)] [[版主申请](#)]