



## 骨头汤怎么熬营养又美味

骨头汤的营养价值不言而喻，可是要如何让骨头汤又美味又营养呢？如果你对熬骨头汤还不够在行，不如就一起往下看看关于骨头汤怎么熬又营养又美味的介绍吧。



想要骨头汤更加营养美味就要掌握以下窍门哦。

### 骨头汤的制作窍门

煮骨头汤时加一小匙醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。

熬制大骨头汤之前，大骨要余水，洗去血水浮沫，如果汤中的浮沫不被清除干净，会影响最终的汤色。一般煮肉烧汤都是这个步骤，要强调的是，是用冷水，放入食材，一起煮开，而不是热水放入食材。

大骨肉最好事先用热油炒过，一般先用

### 骨头汤的简单做法

一般可在买骨头的地方请店家帮你把骨头锯成节或者剁成节，这样就不用在家弄得碎碎邦邦的了。

先要将猪骨过水一次：就是先烧一锅开水，将骨头放入煮 10 分钟左右捞出。用冷水冲洗掉骨头表面的血末，但是注意不要把骨头里面的骨髓洗掉了。

重新烧一大锅开水，水开以后，先放入拍碎的姜、蒜和葱结，煮几分钟，然后将骨头放入。

骨头放入后，大火烧开，盖上锅盖（可以留一个小缝），然后换成中大火煮 2~3 个小时。



葱、姜爆香，放入排骨炒香，再烹入料酒，那香味真是让人流口水。其实和煮鱼汤一样，奶白的汤是水和油的完美组合。

煮的时候，中途千万不要加冷水，以免汤的温度突然下降导致蛋白质和脂肪迅速凝固变性，影响营养和味道。

最好用冷水煮。如果一开始就往锅里倒热水，肉的表面突然受到高温，肉的外层蛋白质就会马上凝固，使得里外层蛋白质不能充分地溶解到汤里。另外，不要过早放盐，盐会使肉里含的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。葱、姜和酒等佐料不要放得太多，适量就好，否则会影响汤汁本身的鲜味。

如果觉得骨头汤就这样喝太油腻，可以加点海带或者冬瓜、萝卜，就不会腻了。还可以将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤内，也可去除油腻。

在煮汤的过程中要注意撇去汤面上的浮末、浮油，否则最后煮出来汤会很难看。

最后，来看看骨头汤要怎样保存吧。

### 骨头汤的保存方法

如果大家不能确定可以喝完整锅骨头汤的情况下，不要将整锅骨头汤都放盐，只需放需要喝的汤即可，因为骨头汤中的盐分更容易让骨头汤滋生细菌，从而加速骨头汤的变质。

如果要将汤放入冰箱冷藏，尽量装在带盖的瓷器里。

如果没有冰箱，可以将骨头汤放在瓷器里，然后泡在凉水里，放在空气流通的地方。

先把熬好的骨头汤放在冷藏室冷藏，待凝固后，用勺子把上面的浮油（凝固成的白色固体）撇掉。把剩下的部分，注入制冰格内，使之冷冻成块。然后再将“高汤冰块”取出，装入塑料袋中，保存在冷冻室，随用随取。

将骨头汤放入高压锅烧开后不要取掉减压阀，也不用摇动，存放 24 小时没问题。你若想放更长的时间，可以再重复烧开一次，这样可以增加骨头汤的保存时间。

骨头汤尽量一次不要做太多，放置时间过久是会导致营养流失的。

（据人民网）

## 周口美食人气榜

### 订台电话

怡景田园功夫面馆	8101116
老北京肥牛王	8225266
盛世宴宾楼	8911222
海珍舫豆捞	6172888
外婆家印象	6062888
越秀零距离	7997333
同忆餐厅	8597777
黎园居	8319996
春香园食府	8267683
九弟生蚝	6129878
周口人家	3758888
家味道民间菜馆	7808526
大美私坊火锅	7980888
小宋庄	8171818
亿红食府	8200222
金汇假日酒店	8126666
锦绣花园	8373094
新华楼酒店	8373200
府源宾馆	8361818
要得香辣虾	8125555
宜轩食府	8909555
信阳私房菜	8395855
怡景田园	15603941116
舒来喜鱼锅	8566555
帝诚渔港	8211888
邻里间	8529991
怡景园	8581116
滨江国际酒店	8538666
大漠园糊辣鱼	8228777
焰拿山韩式烧烤料理	8279991
百年肥牛	8361968
穆二姐火锅	8866966
老渔翁烤全鱼	18736189157
山城老火锅	7877770
纳西火塘	8531729
姆玛餐厅	7980777
茉莉餐厅	8968888
花千代	8390888
东海渔村	8233333
渔满舱川菜馆	6066816
渝信川菜	8369988
东云阁大酒店	8686865
百春永和	8685666
韩胖子食品总店	8261191
小码头家常菜馆	8363555
锦绣江南酒店	8318787
重庆青一色火锅	8267766

现在周口最有名的饭店是哪家？请拿出手机为你所喜欢的饭店投上一票，让你的选择登上我们的“周口美食人气榜”。让广大市民从千万选票缔造的排行榜中，发现今天周口餐饮市场的风向标。

短信格式：饭店名称（越具体越好）+投票理由（20字以内），发至 13592221006。

“周口美食人气榜”每周一更新，欢迎您的关注。

欢迎特色餐饮店加盟  
餐饮版电话：8599376  
8599369

