

春季养生

营养学家做过实验,他们制备了无醋骨汤、低醋骨汤、高醋骨汤和本底汤汁(不放猪骨头的原料汤汁)四种汤,各组食物原料的比例

做骨头汤其实十分简单方便,猪排骨、猪脊骨、猪蹄或牛骨、羊骨、鸡鸭骨等动物骨骼,都可成为骨头汤的原料,最好搭配一些配菜,如莲藕、海带、白萝卜、冬瓜等,既均衡营养,又能解油腻。



