家常三步卡 · No.017　　小雪润燥

润燥冰糖炖雪梨

暖气一开嗓子发紧，隔水炖一碗冰糖雪梨，睡前热热喝一碗

食材

雪梨 1个 · 干银耳 1小朵 · 冰糖 适量 · 枸杞 几粒
川贝粉（可选）



三步就够

1. **雪梨切块**
   雪梨去皮去核切块，银耳提前泡发撕成小朵

2. **隔水慢炖**
   一起放进炖盅加冰糖和清水，隔水小火炖到银耳出胶

3. **最后放枸杞**
   汤汁微稠、雪梨透亮软糯，起锅前几分钟丢几粒枸杞

别踩这三个坑
想更润可加一点川贝粉 · 别大火（隔水小火慢炖）· 别当药，图个舒服

扫码看完整做法
时令家常菜 · 一周不重样
扫码直达已发布原文