

猪脚姜醋的正确做法 五个妙招让你轻松get 美味

作者: [arthinking](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1450010078554>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

<p>

猪脚姜醋的功效:

</p>

<p>

猪脚姜醋尤其适合女人食用，开胃提神，血补钙。有养颜美肤，温经补血、防御感冒的作用。

在广东，猪脚姜醋原本是专为产妇补身食用，能补气血，驱风寒，去恶露，还能修复子宫，养身催奶有效保障母婴健康。一般产妇每天吃2 - 3次，生完孩子两周后就可以吃猪脚姜了。可长期吃，有益无。

对于气血两虚、体质偏寒（手脚畏寒冰凉）、或做了人流的、或久病体虚的女人，更是最佳食补食品吃后马上能感觉温暖提神，食欲增加。再吃几次，脸色不再苍白。经期紊乱者吃后能调经补血，气血畅，面色红润。

</p>

<p>

</p>

<p>

将配制好的醋连同制好的姜一起入瓦煲，滚后揭开瓦煲盖子(以防止盖子上的水份入煲)，自然晾凉后再盖回瓦煲盖，将瓦煲放在某一角落里，泡一个月。确保醋要盖过内容。

</p>

做法一、

材料

甜醋2瓶，猪脚500g，老姜100g，鸡蛋6个

做法

1、猪脚去毛洗净斩件。

2、老姜去皮洗净，沥干水分后拍扁。

3、鸡蛋冷水下锅，煮至九成熟后剥壳。

4、烧开水放入猪脚飞水，捞起沥干水分。

5、开火烘干炒锅的水分，不要放油，下猪，加盐稍炒，去油盛起。

6、炒锅内放少量油，放入姜块，放少量盐出水分后炒干。

7、瓦煲洗净小火烘干水，将姜片放入煲内倒入甜醋煮沸后改小火煮半小时。

8、把猪脚、鸡蛋放入瓦煲慢火煲1个小时就以吃了。

小诀窍

如果想要猪脚姜更加入味，煮好后不要急着盖，先搁一边约2-3天，每天把它煲开，到吃的时候是真正好吃！不过我很是心急，煲好的当晚就开了

做法二、

材料

鸡蛋8只，猪脚1只，添丁甜醋2瓶，黄姜

做法

1.猪脚1只洗净切块焯水晾干

2.黄姜去皮洗净拍碎

3.鸡蛋8只洗净

4.把黄姜放在电砂煲

5.再放鸡蛋

6.最后放猪脚

7.倒入甜醋，2瓶甜醋刚好装满，放入片糖
pan>

8.自动档煲开后关火，第二次继续自动档煲后关火，连续三天

做法三、

材料

猪手两只 黑醋 1.5 杯

添丁甜醋 1.5杯酱油 1/4杯

黑麻油 1 tsp清水8杯

片冰糖 1 片椰糖 1 片

Assam 片 两片 辣椒干 6只

老姜两大块蒜一头

做法

1、猪手先泡凉水把血水泡出，大约半个小。姜块去皮。

2、然后把猪手稍微烫烫，把杂质洗掉备用在瓦煲里，把黑醋，甜醋，清水倒入。把老姜稍微拍扁备用。把辣椒和蒜头加入瓦煲里，加热。
n>

3、在炒锅里，加一茶匙的黑麻油，把洗干的猪手块和老姜倒入翻炒至猪皮有点金黄色。

4、然后把肉块倒入刚刚加热好的醋水里，大火煮滚，转中火炖一个小时。

5、一个小时后，加入片冰糖，椰糖和酱油加盖小火再炖半个小时，喜欢软一点的可以炖45分钟。

小诀窍

1、这个猪手如果炖好后放隔夜味道更浓郁更好吃喔！

做法四、

材料

猪蹄2只，老姜2大块，麻油少许，椰糖1大（可以不要），红片糖1片，酱油1/4cup，添丁甜醋1.5cup，黑醋1.5cup，水4cup

做法

1、姜去皮后，洗净切厚片或者拍裂；
pan>

2、猪脚切块飞水，炒锅下麻油翻炒猪脚；
pan>

3、砂锅放清水、黑醋、甜醋和老姜煮滚，入炒好的猪脚中火炖1小时；

4、再加片糖、椰糖和酱油加炖1小时。
n>

5、次日再煲一次，待猪脚沸透并绵烂，即食用，加鸡蛋数个同煲，更佳。

做法五、

材料

猪脚 蒜粒 辣椒干 姜 (拍烂) 各少许 黑醋1

做法

1、先把猪脚切块，飞水，洗净，盛起备炒。

2、锅中放些油，爆香蒜粒、姜和辣椒干，
加少许盐，然后下猪脚翻炒均匀。

3、把全部材料倒进沙锅或普通锅里加水（
过猪脚）大火至滚，然后下鸡蛋焖至水到半，下黑醋，椰糖（试味），焖至软就可以了。

