

黄豆烧猪蹄



准备食材：猪蹄、黄豆

做法步骤：

- 1、将猪蹄彻底清洗干净，放入冷水锅中，加入几片姜片和适量的料酒进行焯水。大火煮沸后撇去浮沫，焯水后捞出猪蹄，用清水冲洗干净并控干水分。
- 2、在锅中加入少许油，放入冰糖，用小火慢慢炒至冰糖溶化并变成焦糖色。
- 3、糖色炒好后，放入猪蹄翻炒，使其表面均匀上色。然后加入切好的姜葱、干辣椒、八角、香叶等香料，继续翻炒出香味。接着加入料酒、生抽、老抽，翻炒均匀，让猪蹄充分吸收调料的味。
- 4、加入足够的热水，水量要能没过猪蹄，然后放入提前泡好的黄豆。大火煮沸后转小火，盖上锅盖焖煮1个半小时左右。
- 5、最后，根据个人口味加入适量的盐调味，即可关火出锅。

小贴士：黄豆是一种营养丰富的食材，它富含植物雌激素——大豆异黄酮，这种成分与女性体内的雌激素结构相似，能够有效补充体内雌激素的不足，延缓更年期的到来，预防骨质疏松。

黄豆中的蛋白质、钙质、铁质等营养元素对女性的健康也非常有益，有助于保持皮肤的紧致和弹性。猪蹄则富含胶原蛋白，有助于维护皮肤弹性和光泽。这道黄豆焖猪蹄不仅美味，还具有很好的美容养颜效果。