

燕窝的炖煮流程——大家一起吃燕窝

中秋佳节将至，在这合家团圆的日子，皇家环球 RBN Global 教您炖燕窝，让我们过年全家一起吃燕窝吧！



1、挑选 3-5 克燕盏



2、放入碗中用凉开水或者矿泉水泡发6-8小时



3、在泡一会，等燕窝呈半透明状，[达](#) 微信号: f-yanwo 说明泡发完成了!



4、用漏勺换水几次，过滤杂毛，再清理挑毛。[达](#) 微信号: f-yanwo



5、多过滤几遍，杂质会比较少。 微信号: f-yanwo



6、泡发后称重46.4克除以干燕3.0克是15.5倍多的发头超给力。



7. 泡发完成。

8、将燕窝放入炖盅



加水高过燕窝一指节



放入锅里，隔水炖



开大火



将水煮开后换小火



小火温炖20-30分钟

9、



END:

美味的燕窝做好啦，晶莹剔透，蛋清香味浓郁！吃起来还很Q哦，大家行动起来吧！

