



3、炒好后放入电炖锅



1、第一步：准备两根鸭腿，剁成小块 冷水下锅加料酒焯一遍水焯好后放入电炖锅中（图片打错字了，是焯）



8、过滤好的汤放电炖锅里，我的锅刚好能炖四碗粥（吃几碗就加几碗水）  
加入洗净后的胚芽米（胚芽米我放了三包）



9、煮好的鸭肉单独切成碎末，放入粥里，一起炖

3、第三步：汤炖好后，用过滤油的东西过滤一下（小孩吃的不敢太油），放到电炖锅里，按比例放汤，吃几碗就加几碗的汤（图片打错字了，是吃几碗就加几碗汤），我这边放了4碗汤 放入洗净后的胚芽米（我放了三包，大概90g到110g左右），煮好的鸭肉切碎，放入粥里一起炖



5、第五步：起锅时加入香油搅匀即可食用口口（味道棒棒哒~大人也可以吃哦）

## 鸭腿的营养功效

鸭子吃的食物多为水生物，故其肉性味甘、寒，入肺胃肾经，有滋补、养胃、补肾、除痲热骨蒸、消水肿、止热痢、止咳化痰等作用。

## 鸭腿的饮食禁忌

- 1.不宜与鳖肉同食，同食令人阴盛阳虚，水肿泄泻。
- 2.鸭肉忌与鸡蛋同食，否则会大伤人体中的元气。
- 3.鸭肉与栗子——同食产生中毒。

做菜好吃都有技巧，我的每道菜都有小妙招，大家搜索“豆果”可以直接查看我的菜谱！

喜欢这个食谱记得收藏、关注哦！欢迎在下方留言分享您对这道美食的建议。