

## 一百五十克的泡发好的黑木耳有多少

黑木耳红枣汤简介取黑木耳30克，红枣20枚。将黑木耳洗净，红枣去核，加水适量，煮半个小时左右。每日早、晚餐后各一次。经常服食，可以驻颜祛斑、健美丰肌，并用于治疗面部黑斑、形瘦。本食谱中的黑木耳，《本草纲目》中记载其可去面上黑斑。黑木耳可润肤，防止皮肤老化；大枣和中益气，健脾润肤，有助黑木耳祛除黑斑。作法准备材料：黑木耳10克，红枣50克，白糖适量料理方式：加适量的水，把黑木耳和红枣煮熟后，加入白糖即可。吃法：月经前1个礼拜到月经结束这段时间饮用，每天吃或隔天食用都可以。注意事项:1.不要和海鲜一起吃，否则容易腰腹疼痛2.肚子不舒服、胀气的时候，先不要吃。3.红枣吃多会腹胀，每次使用不要超过10颗。您说的是这个食疗方法吧,里面所说的黑木耳的用量,是指泡发后的重量,一般菜谱里提到的这些需要发制的干品的用量,都是指泡发后的重量,比如:木耳,银耳,黄花菜之类的,像一些中药类的,比如,枸杞,白芷这样的,就是指干的没有经过发泡加工前的重量,如果需要泡制类的,菜谱一般都会单独说明

## 干木耳已经被泡好了，应该如何存放呢？

泡发好的木耳到底能存放多久？可惜我也是今天才知道，快看看