

1、排骨炖玉米一般炖半小时左右。2、玉米排骨汤是一道食补汤品，主要食材是玉米和排骨，主要烹饪工艺是炖。玉米可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁，营养丰富，促进人们对维生素和钙的吸收。3、玉米排骨汤主料：排骨500克，玉米棒150克，胡萝卜100克。辅料：生姜10克，红枣10克，盐5克，味精1克，鸡精粉2克，绍酒2克，清汤适量。4、做法：排骨砍成块，玉米棒切成段，胡萝卜去皮切成块，生姜去皮切片，红枣洗净。锅内加水，待水开时，投入猪骨，胡萝卜，用火煮透冲净。用瓦煲一个，投入猪骨，胡萝卜，玉米，生姜，红枣，注入清汤，绍酒，用小火煲1小时后，去掉姜，调入盐，味精，鸡精粉，再煲20分钟即可。