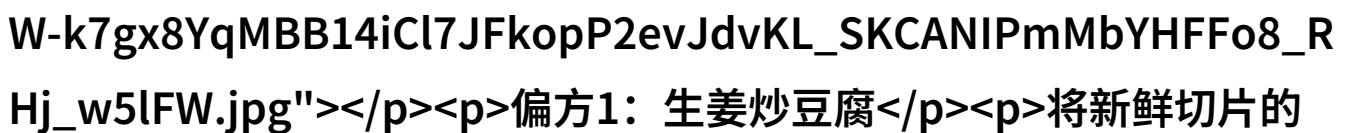
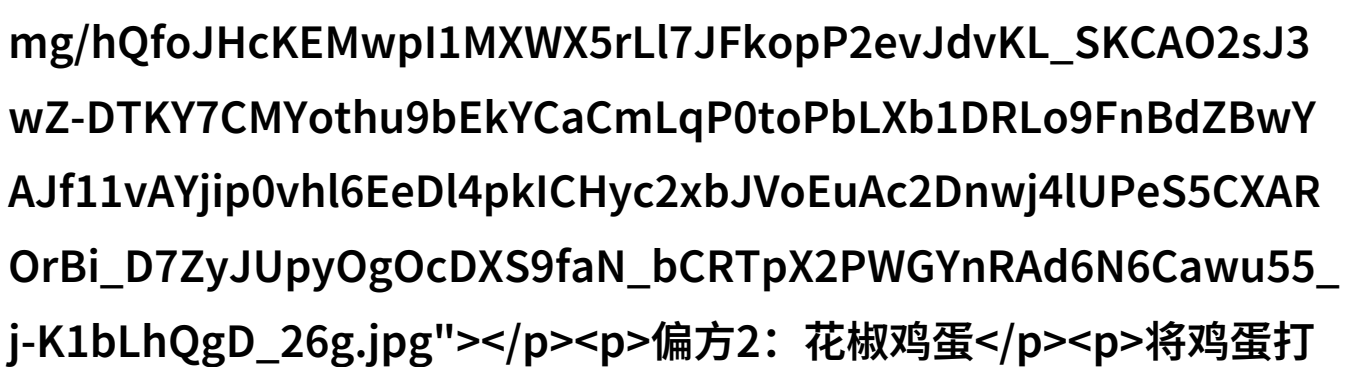


# 一吃就硬的25种偏方我来教你这些超级简

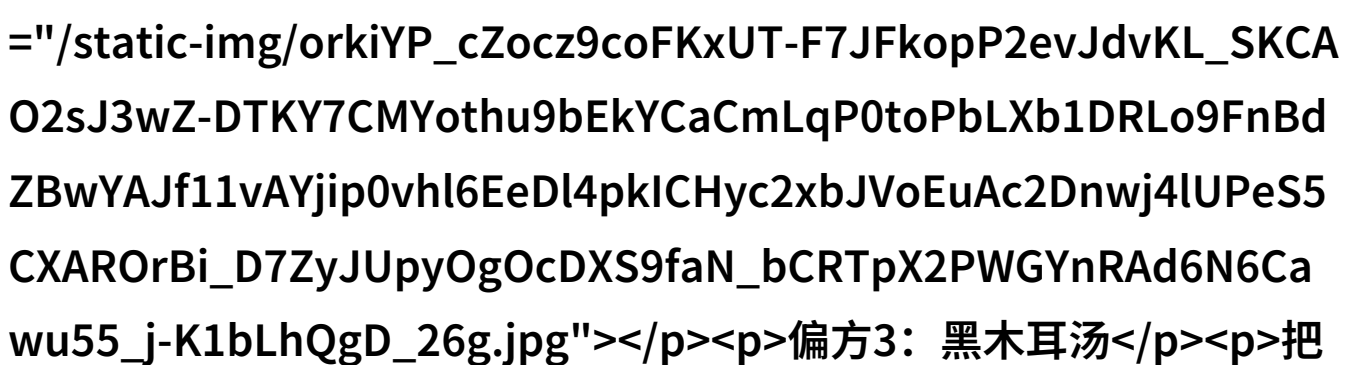
想象一下，每次开饭的时候，你可以用一两口的功夫，就能让家人惊叹不已，吃下去之后突然变得“硬气”起来。这些并不是什么超级食物或奇效药材，而是一些平凡的食材和简单的做法，汇聚成了一套不可多得的“一吃就硬”的偏方。

 偏方1：生姜炒豆腐

将新鲜切片的小豆腐与几片生姜一起快速翻炒，这种味道清新的风情，不仅能增强体质，还能提神醒脑，让你瞬间充满活力。

 偏方2：花椒鸡蛋

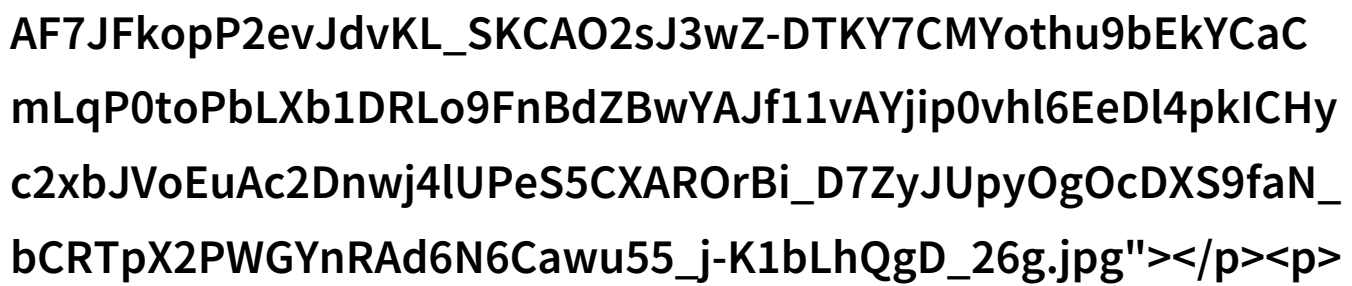
将鸡蛋打入碗中，加上几颗花椒粉搅拌均匀后煎熟。这种辛辣刺鼻的口感，可以迅速激发你的精力，让你面对任何挑战都毫不畏惧。

 偏方3：黑木耳汤

把干黑木耳泡软后，与一些蔬菜一起熬汤。这个补血养颜的小菜，对于想要保持年轻活力的你来说，无疑是一个完美选择。

 偏方4：大蒜炖羊肉

选块肥瘦相间的羊肉，将其与大蒜、香料等调料一起慢火炖制。这道菜不仅营养丰富，而且能够帮助身心放松，让人在享受美味同时也感到精神抖擞。



偏5：苦瓜盐水

将苦瓜洗净切片，与适量盐水混合饮用。这是减肥健身者的好帮手，它既能够消化脂肪，又能促进身体排毒，使你看起来更加结实有力。

每一种偏方都是通过巧妙地结合食材和烹饪方法，来达到提升身体状态或者调整情绪的一种方式。它们并不复杂，但却拥有着不可思议的大效果。在日常生活中应用这些小技巧，你会发现自己在很多方面都变得更加坚强和自信了。如果你对这些“一吃就硬”的秘密很感兴趣，那么就开始尝试吧！让我们共同探索这25种偏方，看看它是否真的如同魔法一般，一咕嘴、一喝下，就能改变一切！

[下载本文pdf文件](/pdf/444878-一吃就硬的25种偏方我来教你这些超级简单的家常秘诀让你也能像大厨一样掌控厨房.pdf)