几款汤水助你御寒进补

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2008/11/03 17:17

糯米酒清炖鲤鱼头

【材料】糯米酒100毫升、大个鲤鱼头1个、红枣2个、生姜3片。

【烹制】红枣洗净、去核，鲤鱼头去腮、洗净、剖开，洁布抹干，生油涂匀。一起与姜、糯米酒放进炖盅内，加入750毫升（约3碗量）冷开水，加盖隔水先武火后文火炖3小时便可。进饮时方下盐，此量可供3－4人用。

【功效】正值天气寒冷之时，饮用此汤水能驱风寒、补气血、滋阴健脾。

老姜红糖汤

【材料】老姜头200克、红糖250克。

【烹制】老姜头洗净，切块，用刀背拍裂，放进沙锅内，加入清水1000毫升（约4碗量），武火滚沸后约10分钟，下红糖，略滚片刻即可。

【功效】对于寒冷和阴雨持续的天气，此款汤水最适宜。因为它材料简单易寻，而且制作也容易，滚后即可服用，此汤能够抵御风寒、驱除湿冷。

什锦青椒羹

【材料】青椒（园椒）10个，鸡肝、鸡肾、鲜虾仁、湿冬菇粉、红萝卜粒、蒜心粒、鲜笋粒、炸榄仁各25克，姜、蒜茸各适量。

【烹制】青椒去籽、切粒，沸水加盐烫熟，冷水泡冻；鸡肝、鸡肾、鲜虾仁（去壳）洗净，切粒，略炒取起；起油爆香姜、蒜茸，下笋粒、红萝卜粒炒片刻，下冬菇、虾仁、鸡肝、鸡肾、蒜心同炒，加入清水1250毫升（约5碗量），溅入绍酒，下麻油、胡椒粉、湿马蹄粉勾芡，下榄仁、葱白、青椒即可。

【功效】这是广东汤中的羹汤做法，此汤香滑可口，但做法稍显复杂，不过因为配料多，是佐餐和春节时显示厨艺的上好选择。在这段时间的阴冷天气中，饮此汤能够驱寒祛湿、健脾醒胃。

鹿茸洋参圆肉炖鸡腿

【材料】鹿茸3－5克、西洋参15克、圆肉25克（中药店有售）、鸡腿1只。

【烹制】鸡腿去皮，与各物一起放进炖盅内，加入清水750毫升（约3碗量），加盖隔水炖3小时便

可，进服时方调入适量食盐，此量可供2－3人用。

【功效】此汤是中老年人冬寒阴雨绵绵日的滋补品，尤其对女士最宜。鹿茸是名贵的滋补强壮的中药，鹿茸精含有25种氨基酸，是一种良好的全身强壮剂，能使人精力充沛。以它配平补的西洋参和润心脾的圆肉炖鸡腿，既能滋阴又能壮阳，温而不燥。

蝎子海参煲老鸭

【材料】蝎子50克、海参30克、光老鸭1只、猪瘦肉150克、生姜3片。

【烹制】蝎子用胶袋盛着倒入热水，烫使其排尿，稍后洗净；海参浸发，再用热水浸发至涨大，切段；光老鸭去脏杂、尾部，切块，置沸水中稍滚片刻，洗净（即“飞水”）；猪瘦肉洗净。一起与生姜下瓦煲，加水2500毫升（10碗量），武火煲沸后改文火煲2小时，下盐便可，为3－4人量。

【功效】天阴寒冷时，对心脏病等是一个威胁，此汤有助于降血脂、软化血管，是冠心病和高血压患者的美食，还能辅助治疗风湿和类风湿病，是一款清润滋补的冬日家庭靓汤。蝎子可食药两用，中医认为它有活络除湿、消肿解毒、降血压等功效。