



天冷常煮骨头汤

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-02

冬天，寒气逼人，对劳累一天的人来说，回到家里能喝上家人熬煮的一碗浓浓的骨头汤，既驱了寒又增加了营养，一天的劳乏也会顿时无影无踪。

家居做骨头汤十分简单方便，猪排骨、猪脊骨、筒子骨（四肢骨）、猪蹄或牛骨、羊骨、鸡鸭骨等动物骨骼，都可成为骨头汤的原料，配上适量的配料，如莲藕、海带、白萝卜、黄豆、生姜等共煨汤；或是单用骨头煨汤，汤成后稍加过滤，捞去骨头，加入蔬菜，放入粉丝、大白菜、黑木耳等，再加入适量盐调味，就是一碗味道鲜美可口，具有保健功效的骨头汤了。

喜欢吃浓味者，也可加入调料（桂皮、肉蔻、丁香、小茴香、花椒、大料、葱、姜等）慢慢煨，可再加一些黄酒去腥增香，大约两小时后汤成，再用温水泡些胡椒粉，用纱布过滤，倒入汤中，适度加一些盐提味，再焖一小时，撇去浮油。这样熬出的骨头汤汤鲜肉嫩，营养丰富，清澈透明，味道鲜美。喜欢吃辣者，可放入适量的辣椒油，则别具风味。

中医食疗强调喝汤的同时吃料，民间也有“原汤化原食”之说，就是汤和煮汤的食材结合起来食用，营养才更充足，调理功能才更有效。既可以吃骨头上的肉，也可用骨头汤煮面条、馄饨以及做成其他的汤料饮用。

排骨藕汤

猪排骨1500克，莲藕1000克，盐、醋适量。将带有脊骨的猪排骨剁成小块，莲藕切成滚刀块。将猪排骨置于沙锅中，加水淹没骨料5~8厘米深，加少许食醋，盖上盖，先用大火煮沸，沸后加入莲藕烧开，再改小火煨1~2小时即成（高压锅煨30分钟即可）。食用时取出适量加入少许精盐调味即可。

棒骨蘑菇汤

取棒骨1500克，香菇、小萝卜、香菜、葱、姜，盐、鸡精、白胡椒粉适量。将小萝卜切成片，香菜切段，沙锅点火倒入水，放入棒骨，煮至开锅后撇去浮沫；将香菇、小萝卜、葱、姜放入锅中，小火炖20分钟，出锅前加入盐、鸡精、白胡椒粉调味，撒上香菜即可。

香浓骨头汤

扇子骨500克，直通骨1000克，尾脊骨500克，碎骨500克，葱结1小扎，生姜1小块，黄酒50克。将扇子骨、直通骨、尾脊骨、碎骨洗净，然后投入开水锅，烧开后转小火煮10分钟。将骨头取出，放入温热水中，用抹布将骨头逐根洗清爽，尤其是骨头缝里的血沫、杂质，都要去掉。然后将直通骨劈断，劈开两片，出尽骨髓，放在锅中，用细网筛过滤原汤，加入葱、姜、酒，用大火烧开后，再一次撇去浮沫，转小火炖至2小时后即好。

[存档文本](#)