



冬季药膳炖品三款

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-09

“冬季进补，开春打虎”，这是我国民族的进补习惯，冬天，气候寒冷，冬季应五脏中的肾脏，寒邪易伤肾阳，故要补肾。补肾适宜于滋补，现介绍几种炖品，供大家参考。

龙马童子鸡

原料：海马20克，海龙20克，仔公鸡1只，姜、葱、盐、胡椒粉、味精、料酒各适量。

制作：

1. 将海龙、海马用白酒浸泡2小时，洗净泥沙，备用；将鸡宰杀后，去毛、内脏及爪，洗净，在沸水锅内氽去血水，剁成6厘米见方的大块；姜、葱洗干净，姜拍松，葱切段；

2. 将鸡、海马、海龙、姜、葱、料酒放入炖锅内，加入清水适量；将炖锅置武火上烧开后，打去浮沫，再用文火炖熟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

功效：补肾壮阳。

党参红枣炖排骨

原料：党参30克，红枣8枚，排骨500克，姜、葱、盐、味精、胡椒粉、料酒各适量。

制作：将党参洗净，切3厘米长的节；红枣洗净，去核；排骨洗干净，剁成4厘米长的段；将姜、葱洗干净，姜拍松，葱切段，将排骨、党参、红枣、姜、葱、料酒放入炖锅内，加入清水适量，置武火上烧开后，再用文火炖熟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

功效：补气血、益健康。

山药炖猪肘子

原料：山药30克，党参60克，红枣8枚，肘子1个，姜、葱、盐、味精、胡椒粉、料酒各适量。

制作：

1. 山药浸泡24小时，切成薄片；党参用水浸泡24小时，去皮，切成4厘米长的节；红枣洗净，去核；猪肘子去毛，去骨，用沸水氽去血水，再剁成6厘米见方的块状；

2. 姜拍松，葱切段；将猪肘子、山药、红枣、姜、葱、料酒放入炖锅内，加入清水适量。将炖锅置武火上烧开后，再用文火炖熟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

功效：补脾胃、益气血。

[存档文本](#)