

THE FIRST SOUP

头啖汤

广东专业汤饮名家头啖汤美食酒家首推汤品
众多金牌大厨数十年的煲汤经验总结
顺应四时变化制定养生药膳
集美味、地道、营养于一煲
让您尽情享受广东老火汤的健康与美味



头啖汤美食酒家 编著



NLIC2970859071

冬季温补篇

驱寒、滋补、养肾、益气，近百款冬季养生靓汤，材料五花八门，让您大饱口福。
科学搭配，营养美味，烹饪窍门一学就会，家庭烹制乐趣无穷。

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

头啖汤. 冬季温补篇 / 头啖汤美食酒家 编著. -- 广州: 广东人民出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-218-08461-9

I. ①头… II. ①头… III. ①保健—汤菜—菜谱 IV. ①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第305004号

Tou dan tang · dong ji wen bu pian

头啖汤·冬季温补篇

头啖汤美食酒家 编著

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策 划: 李敏
责任编辑: 肖风华 李敏
装帧设计: 覃峰 刘焕文
责任技编: 周杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社
地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)
电 话: (020) 83798714 (总编室)
传 真: (020) 83780199
网 址: <http://www.gdpph.com>
印 刷: 广州汉鼎印务有限公司
书 号: ISBN 978-7-218-08461-9
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 6.5 字 数: 100千
版 次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
定 价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: (020) 83791487 83790604 邮购: (020) 83781421

THE FIRST SOUP

头啖汤



头啖汤美食酒家 编著

冬季温补篇



NLIC2970869071

广东省出版集团
广东人民出版社

头啖汤

温补

头啖汤崇尚真材实料、原汁原味的烹汤理念，
极少使用调味料，
汤品口感丰满、不腻不杂。
读者烹汤时可根据个人口味添加调味料。





前言 PREFACE

汤作为我国菜肴的一个重要组成部分，具有其他饮食不可替代的作用。饭前喝汤，可湿润口腔和食道，刺激胃口以增进食欲；饭后喝汤则可润喉爽口，有助消化。中国传统医学一直将汤作为养生的良方。此外，汤在防病、保健、美容等诸多方面也对人体的健康起到非常重要的作用。中华汤文化源远流长，独具特色。《吕氏春秋·本味篇》就这样记载了煨汤的真谛：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九变，则成至味。”流传至今的“民以食为天，食以汤为先”，正是汤文化几千年历史的生动写照。

在广东，汤文化已融进了人们的日常生活。“无汤不成席”正说明了广东人对汤的重视程度，而广东人煲汤的功力也达到了炉火纯青的境界。从汤料合理适当的搭配到火候的严格控制，都反映出广东人对于汤的精细考究。在种类繁多的汤式中，“头啖汤”是广东人最崇尚的。所谓头啖汤，就是第一拨儿出锅的汤。头啖汤好喝，鲜。最重要的是，喝头啖汤得早起，不能早起的人就喝不到。如今，“饮头啖汤”已引申为做领头羊，也象征着广东人创新、开放、改革的精神。

养生汤品与季节密切相关。一年当中，由于四季的气候不同，存在春湿、夏热、秋凉、冬寒等不同特点，人的生理、病理也受到这种气候变化的影响。春季万物生发向上，处于复苏过程，五脏属肝宜升补。夏季天气炎热，人体喜凉，五脏属心宜清补。秋季气候凉爽，五脏属肺宜平补。冬季气候寒冷，人体收敛潜藏，五脏属肾宜温补。这套《头啖汤》丛书就是根据四季不同的进补需求来编写的，分为《头啖汤·春季升补篇》、《头啖汤·夏季清补篇》、《头啖汤·秋季平补篇》和《头啖汤·冬季温补篇》四册。书中近四百道汤品均为头啖汤美

食酒家的精心推荐。

在寒冷的天气中，该如何调整我们的饮食呢？中医养生学告诉我们，应该多吃一些温热补益的食物来滋养五脏、扶正固本、培育元气，促使体内阳气充实。这样，不仅能使身体更强壮，还可以起到很好的御寒作用。具体说来，冬季饮食要注意以下三点：

第一，增热。冬季要保证摄入充足的热量，在三大产热营养素中，蛋白质的摄取可保持在平常的需求量，应主要提高糖类和脂肪的摄取量来保证热量的增加。我们可选择海马熟地炖羊肉、黄精灵芝煲猪蹄等汤品，补充热量的同时，还有补血增液、养颜护肤、补虚强体的效用。第二，补肾。冬季是肾主令之时，肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦。故《四时调摄笺》中指出：“冬日肾水味咸，恐水克火，故宜养心。”所以，饮食之味宜减咸增苦以养心气，以保心肾相交，食辛热之品，使肺气直达，固实肾气。在汤品选择上则应以滋阴清热、补肾纳精、清血和中、防癌抗肿为主，如灵芝枸杞炖乌鸡、双雪蜜枣煲鹌鹑、五味神沙参炖鹌鹑等。第三，滋阴。冬季是女性进行食疗的最好季节。进入冬季，机体的生理功能、食欲均受到寒冷气候的影响而发生变化，使某些激素如甲状腺激素、肾上腺素等分泌增多。女性朋友在冬季应以滋补气血、生津增阴、利水消肿为主，可饮用花旗参石斛炖老鸡、肉苁蓉猪瘦肉炖海参、田七淮山炖牛蛙等汤品。

《头啖汤·冬季温补篇》着重介绍了冬季最合理的营养搭配，详细讲解了近百款汤品的制作方法、营养功效，同时还包含了最地道的广东老火靓汤的烹饪窍门。我们相信，即使您没有煲过汤，不是土生土长的广东人，按照书中的提示，也能做出一道健康又美味的冬季靓汤。

目录 Contents

6 第一篇 驱寒 7 凛冽冬日，驱寒要及时

- 8 高丽参炖鱼翅鸡腿
- 10 当归生姜羊肉汤
- 11 巴戟淫羊藿煲白鸽
- 12 何首乌麦冬煲乌鸡
- 13 胡椒猪肚汤
- 14 地虫马蹄煲土鸡
- 15 冬虫夏草江珧柱炖鹌鹑
- 16 无花果茶树菇煲老鸭
- 17 黄精灵芝煲猪蹄
- 18 海马熟地炖羊肉
- 19 江珧柱花胶菜胆煲海马
- 20 核桃杜仲煲鹌鹑
- 21 黄芪核桃炖猪脑
- 22 莲子麦冬煲兔肉
- 23 花胶黄芪煲乳鸽

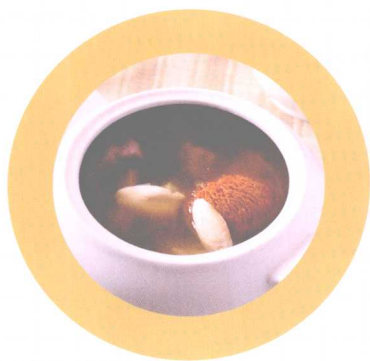
24 第二篇 滋补 25 养生有道，滋补在冬令

- 26 江珧柱鲍鱼炖海参
- 28 黄芪荔枝干煲水蛇
- 29 猴头菇玉竹炖山鸡
- 30 灵芝百合煲鲫鱼

- 31 姬松茸花胶虫草炖鹅
- 32 菜胆江珧柱桂圆炖花胶
- 33 鲜茯苓黄精煲水鸭
- 34 沙参淮山煲鸡爪
- 35 田七淮山炖牛蛙
- 36 蜜枣海底椰苹果汤
- 37 黑松露猴头菇炖鹌鹑
- 38 茶树菇煲山鸡
- 39 肉苁蓉桑寄生羊肉汤
- 40 牛蒡海带排骨汤
- 41 玉竹鲨鱼骨煲老鸡
- 42 花旗参麦冬炖鹌鹑
- 43 木瓜黄芪煲生鱼
- 44 党参桂圆红枣煲鳄鱼头
- 45 鸡骨草陈皮煲水鸭
- 46 海带无花果煲猪脊骨
- 47 羊肚菌花胶炖海螺
- 48 滋补药炖羊胎盘
- 49 天麻炖鱼头/海带猪瘦肉炖老鸡

50 第三篇 养肾 51 冬应护阳，养肾正当时

- 52 肉苁蓉巴戟炖羊肉
- 54 芝麻何首乌煲泥鳅



55	金狗脊白茅根炖羊肉
56	冬虫夏草淮山炖羊肉
57	玉竹鸡爪炖鹿筋
58	人参鹿茸炖乌龟
59	冬虫夏草花胶炖水鸭
60	巴戟淮山炖牛鞭
61	花旗参肉苁蓉炖鹿筋
62	肉苁蓉锁阳炖老鸡
63	淮杞核桃炖牛鞭
64	覆盆子白果煲猪小肚
65	莲淮杞合煲猪胰
66	黄精麦冬桂圆煲羊胎
67	花旗参胡椒根炖羊胎
68	肉苁蓉猪瘦肉炖海参
69	板栗冬菇煲鹌鹑
70	姬松茸炖猪软骨
71	木瓜花生墨鱼煲猪尾
72	黄精首乌煲乳鸽
73	金狗脊黄精炖羊肉
74	花胶海螺水蛇炖山鸡
75	虫草花百合炖乳鸽
76	淮山石斛煲甲鱼
77	双雪蜜枣煲鹌鹑/熟地藕节炖甲鱼

78	第四篇 益气
79	冬季闭藏，养生宜益气
80	鹿茸杞元炖乌鸡
82	黑豆牛蒡煲鸡
83	鲜人参海底椰煲乌鸡
84	花旗参石斛煲老鸡
85	灵芝枸杞炖乌鸡
86	银耳淮山莲子鸡汤
87	竹荪鲍鱼炖花胶
88	莲合麦冬煲兔肉
89	南瓜无花果煲笋壳鱼
90	节瓜淡菜花生煲猪肚
91	五叶神沙参炖鹌鹑
92	花旗参石斛炖海星
93	黄芪枸杞炖乳鸽
94	花旗参石斛花胶炖老鸡
95	猴头菇眉豆煲水蛇
96	淮党小麦煲牛腱
97	海带赤小豆煲猪肺
98	花旗参川贝煲生鱼
99	霸王花百合甘笋煲猪肺
100	冬菇蚝豉胡萝卜煲猪心
101	川贝苹果煲土鸡
102	海藻脊骨煲老鸡/天白菇煲响螺
103	雪梨海底椰炖乳鸽/柚肉海底椰炖乳鸽

第一篇 驱寒

寒是冬季的主气。寒为阴邪，易伤阳气，伤于肌表为“伤寒”，直中腑脏为“中寒”。冬天酷寒，驱寒是养生的关键。



凛冽冬日，驱寒要及时

冬天，天气严寒。从中医的角度看，寒冷是百病之源。冷，会加速神经血管收缩，从而导致各种疼痛发生；气候寒冷时身体机能会降低，抵抗力减弱，疾病特别容易入侵。因此，我们会发现，只要寒流一来，医院急诊室里总是人满为患。驱寒保暖，是中医养生的重要一环。尤其是在人体阳气最弱的冬天，更是不得不得重驱寒。

驱寒要因人而异

冬令驱寒是顺应自然气候的需要，具体到每个人，应根据体质不同而采取不同的驱寒方式。

对于虚弱体质的人，冬令驱寒与进补可以同步进行。通过进补，调理虚弱型体质，增强抵抗寒冷的能量。同时，应多补充富含优质蛋白质和淀粉的食物，如山药、番薯、禽类、鱼类等。因为蛋白质和淀粉这两类营养物质可以快速地在人体内分解成热量，从而为身体增加能量，起到抗寒的作用。这些食物特别适合身体虚弱、抵抗力差的老人和小孩保暖食用。

心肺功能不好的人，怕冷的主要原因是脏器功能不调或代谢不畅，或是天生体质虚弱，或是年迈脏器功能衰退。这类人群，可以多进食胡萝卜、洋葱等。胡萝卜能够增强体力和免疫力，激活脏器功能和血液运行，从而达到调理脏器、暖身、滋养的功效。洋葱不但可以降血脂，防治动脉硬化，还有显著的杀菌作用，同样能增强抵抗力。

对于脾胃虚寒者，应对症采用温经逐寒、宣通气血的方法来驱寒，宜用附子、羌活、细辛、芍药等。

驱寒的中药

干姜：性味辛、热，归脾、胃、心、肺经，有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮的功效。但因干姜较辛热燥烈，燥热体质的人不宜使用。

苍术：性味辛、苦、温，归脾、胃、肝经，有燥湿健脾、祛风散寒、明目的功效，宜用于湿阻脾胃、脘腹胀满、寒湿白带等症。

丁香：性味辛、温，入胃、脾、肾经，有温中、暖肾、降逆的功效，宜用于治呃逆、呕吐、反胃、痢疾、心腹冷痛、痼癖、疝气、癰症等。脾胃虚寒者尤为适合。

麻黄：性味辛、微苦、温，归肺、膀胱经，有发汗散寒、宣肺平喘、利水消肿的功效，用于风寒感冒、胸闷喘咳、风水浮肿、支气管等症。

桂枝：性味辛、甘、温，归心、肺、膀胱经，有发汗解肌、温经通脉、助阳化气、散寒止痛的功效。常与当归、川芎、山茱萸等同用，以达到温经散寒、活血通经的目的。

小茴香：性味辛、苦、温，归肝、肾、脾、胃经，有散寒止痛、理气和胃的功效，能活血、利气、止痛。

此外，肉桂、细辛、鹿茸、仙茅、红参、山柰、山茱萸、荆芥等也是常用的驱寒中药。



温暖食物

多吃温暖食物是最快让身体感到暖和的好方法。生活中常见的御寒食物有以下五类。

肉类：以狗肉、羊肉、牛肉、鹿肉的御寒效果较好。它们所含的蛋白质、碳水化合物及脂肪高，有益肾壮阳、温中暖下、补气活血之效。吃这些肉可使阳虚之体代谢加快，内分泌功能增强，从而达到御寒作用。

根茎类：医学研究发现，人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无机盐，不妨将这类食物与其他食品掺杂食用。

辛辣食物：辣椒含有辣椒素，生姜含有芳香性挥发油，胡椒含胡椒碱。吃这些辛辣食物可以驱风散寒，促进血液循环，提高体温。但高血压、燥热及皮肤过敏者，尽量少食用。

含碘食物：海带、紫菜、发菜、海蜇、蛤蜊、大白菜、菠菜、玉米等含碘食物可以促进人体甲状腺激素分泌。甲状腺激素具有生热效应，它能加速体内绝大多数组织细胞的氧化过程，增加产热，使基础代谢率提高，皮肤血液循环加强，抗冷御寒。

含铁高的食物：美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员发现，人体血液中缺铁也会导致怕冷。贫血的妇女体温较血色素正常的妇女低0.7℃，产热量少13%，当增加铁质摄入后，其耐寒能力明显增强。因此，怕冷的妇女可有意识地增加含铁量高的食物摄入，如动物肝脏、猪瘦肉、菠菜、蛋黄等。

本篇就为您奉上驱寒的汤膳，让您身体保持热能及温暖，增强阳气，减少疾病产生，强壮身体。

功效：大补元气，补血驱寒

此汤分量
适合3~5
人饮用。

高丽参炖鱼翅鸡腿

主料介绍:

高丽参，别名朝鲜参、别直参。高丽参依形色又可分为水参、白参和红参。

高丽参性味平和，归心、肺、肾经，有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津止渴、安神益智的作用，主治劳伤虚损、食少、倦怠、反胃吐食、大便滑泄、虚咳喘促、自汗暴脱、惊悸、健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、消渴、妇女崩漏、小儿慢惊及久虚不复以及一切气血津液不足之证。

现代医学研究证实，高丽参具有多种滋补效能。它在预防糖尿病、动脉硬化、高血压等方面有明显效果，在抗癌、控制疾病、促进血液循环、防止疲劳、增强免疫力等方面也有显著的功效。

此外，高丽参还是美容护肤品的高级原料。它的主要成分是人参皂、人参活素、挥发油、氨基酸、肽类、葡萄糖、果糖、果胶，以及维生素B₁、维生素B₂、维生素B₅、泛酸等。高丽参的浸出液可被皮肤缓慢吸收，对皮肤没有任何的不良刺激，能扩张皮肤毛细血管，促进皮肤血液循环，增加皮肤营养，增强皮肤弹性，调节皮肤的水油平衡，使细胞获得新生。同时，高丽参的活性物质还具有抑制黑色素的还原性能，使皮肤洁白光滑。

材料:

高丽参20克，鸡腿500克，鱼翅100克，姜适量。



做法:

- 1.鱼翅用清水泡发，撕成丝条状。
- 2.鸡腿洗净，放入沸水中焯去血水。
- 3.将所有材料放入炖盅，加入3海碗水，以保鲜膜封住，隔水炖4小时即可。



高丽参的顶端有短而且粗的芦头，芦碗明显而且大，双芦称蝴蝶芦，这是上等高丽参的标志之一。此外，上等的高丽红参表面有蟋蟀纹，质硬，断面呈镜面光泽，气味香浓，甘苦味浓，参条越粗质量越好。



大补元气
补血驱寒



当归生姜羊肉汤



温中散寒，养血调经

主料介绍:

当归，伞形科草本植物当归的根，以主根粗长、支根少、油润、断面黄白色、香气浓郁者为佳。

当归味甘辛，性温，归肝、心、脾和大肠经，有补血活血、调经止痛、润肠通便等主治功能。

现代研究发现，当归含有挥发油、有机酸、氨基酸、维生素、微量元素等多种物质，能有效促进机体造血功能，升高红细胞、白细胞和血红蛋白含量；能抑制血小板凝聚，抗血栓，调节血脂；能抗心肌缺血、心律失常，扩张血管，降低血压；能调节子宫平滑肌；还能增强免疫、抗炎、保肝、抗辐射、抗氧化和清除自由基等能力。



材料:

羊肉500克，当归30克，生姜适量。



做法:

1. 羊肉洗净、切块，置沸水中焯去血水和膻味。
2. 将所有材料放入炖盅，加入3海碗水，以保鲜膜封住，隔水炖3小时即可。



大厨提醒

当归是中医常用的补血药，性质偏温，有活血、养血、补血的功效；生姜可以温中散寒、发汗解表；羊肉性质温热，能温中补虚。三者配合起来，具有温中补血、祛寒止痛的作用。



此汤分量
适合4~6
人饮用。

巴戟淫羊藿煲白鸽



补肾壮阳，益精散寒

主料介绍:

淫羊藿，为小檗科多年生草本淫羊藿、心叶淫羊藿或箭叶淫羊藿的茎叶，主产于陕西、辽宁、山西、湖北、四川、广西等地。

淫羊藿性味辛甘、温，有补肾壮阳、祛风除湿的功效。临床显示，淫羊藿还可以抑制血管运动中枢，扩张周围血管，降低血压，并能镇咳、祛痰、平喘。此外，它对脊髓灰质炎病毒、白色葡萄球菌、金黄色葡萄球菌等也有显著的抑制作用。



材料:

巴戟50克，淫羊藿50克，白鸽2只（600克），猪瘦肉600克，鸡爪6只，桂圆、陈皮、姜适量。



做法:

1. 鸽子宰杀洗净斩件，与猪瘦肉、鸡爪一同放入沸水中焯去血水。
2. 巴戟、淫羊藿及其他材料洗净。
3. 汤煲内加入4~6海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲3小时即可。



大厨提醒

鸽子肉营养丰富，在民间经常配以其他药物炖汤进补；而淫羊藿与巴戟相配，能够改善肾阳不足、遗精等症状，还能够补肾壮阳、聚精驱寒。

何首乌麦冬煲乌鸡



增暖抗寒，补血养颜

主料介绍：

何首乌味苦、甘、涩，性微温，归肝、心、肾经。具有补肝、益肾、养血、祛风等功效，适用于肝肾阴亏、须发早白、血虚头晕、腰膝酸软、筋骨酸痛、遗精、崩带、久痢、慢性肝炎、痈肿、瘰癧、肠风、痔疮、红斑狼疮等病症。

现代医学证实，何首乌具有降低胆固醇、降血糖、抗病毒、强心、促进胃肠蠕动等作用，还有促进纤维蛋白溶解的活性作用，对心脑血管疾病有一定的防治作用。经常食用何首乌，对神经衰弱、白发、脱发、贫血等病症有治疗作用，因此，可延缓衰老、强身健体、保健心脏。

材料：

乌鸡500克，排骨300克，何首乌50克，麦冬50克，姜适量。

做法：

- 1.何首乌、麦冬洗净。
- 2.排骨洗净斩段，乌鸡宰杀洗净斩件，一同放入沸水中焯去血水。
- 3.汤煲内加入4~6碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲2小时，再转大火煲10~20分钟即可。



大厨提醒

麦冬性甘寒质润，能养阴生津、润肺清心，与何首乌配合滋补身体的乌鸡，是一道补血养颜、养心安神、乌须黑发的好汤。

此汤分量
适合4~6
人饮用。



此汤分量
适合4~6
人饮用。

胡椒猪肚汤



湿中健脾，散寒止痛

主料介绍:

胡椒味辛，性热，归胃、大肠经，有开胃进食、温中散寒、止痛的功效，宜用于脾胃虚寒、食欲减退、脘腹冷痛、呕吐、腹泻等。关于胡椒的药用功效，《本草纲目》上记载，“暖肠胃，除寒湿反胃、虚胀冷积、阴毒、牙齿浮热作痛”。

胡椒含挥发油和辛辣成分胡椒辣碱、胡椒脂碱等，可引起血压升高，使全身或头部有热感。内服作用与辣椒相似，但刺激性较小，少量能健胃和去除肠道积气。

材料:

猪肚1个（约750克），
胡椒15克，蜜枣5粒。



做法:

- 1.猪肚洗净，切去肥油，再用少许盐擦洗一遍，冲洗后放入沸水中焯去血水，刮去白膜。
- 2.汤煲内加入4~6海碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲1.5小时，再转大火煲30~45分钟即可。



大厨提醒

胡椒与肉食同煮的时间不宜太长，因为胡椒中含胡椒辣碱、胡椒脂碱、挥发油和脂肪油，火候过长会使辣和香的原味挥发掉。



地虫马蹄煲土鸡

主料介绍:

地虫，又名草石蚕、甘露儿、宝塔菜、地蚕、螺狮菜，直径约4毫米，为长条状，形状如虫，质较软，颜色呈黄色或黄褐色。因形似蚕虫，颇为奇特，常做观赏植物。主要分布于浙江、江西、福建、湖南、广东及广西。

地虫性平，味甘微辛，归肺、肝、脾经，具有益肾润肺、滋阴补血、清热除烦之功效，常用于肺结核咳嗽、肺虚气喘、吐血、盗汗、贫血、小儿疳积。



滋阴补肾
补血驱寒



材料:

土鸡500克，地虫50克，马蹄肉100克，猪脊骨300克，枸杞10克，姜适量。

做法:

- 1.地虫洗净，马蹄削皮洗净。
- 2.土鸡宰杀洗净斩件，与猪脊骨一同加入沸水中焯去血水。
- 3.汤煲内加入4~6碗水，水开后将所有材料放入，大火煲开后转文火煲1.5小时，再转大火煲30~45分钟即可。



大厨提醒

马蹄不宜生吃，因为马蹄生长在泥中，外皮和内部都可能附着了较多的细菌和寄生虫，所以一定要洗净、煮透后方可食用。此外，煮熟的马蹄更加香甜。



滋阴补肾
健脾驱寒



材料:

冬虫夏草10条, 鹌鹑1只(约250克), 鸡肉300克, 猪瘦肉500克, 江珧柱50克, 辽参2根, 响螺肉150克。

做法:

1. 冬虫夏草、辽参洗净; 江珧柱浸软, 洗净。
2. 鹌鹑宰净去内脏, 斩块, 与鸡肉、猪瘦肉一同置沸水中稍滚沸, 焯去血水。
3. 将所有材料放入炖盅, 加入8海碗水, 以保鲜膜封住, 隔水炖4小时即可。



大厨提醒

江珧柱价位由很多因素决定, 大小、颜色、人工养殖或野生等。江珧柱以大粒色黄润的为佳, 价钱也较高。选购时应该在同等价位的货色中, 选择颜色较深的, 因为浅色的江珧柱身嫩, 不够香甜。



此汤分量
适合8~10
人饮用。

冬虫夏草江珧柱炖鹌鹑

主料介绍:

江珧柱, 是海中江珧的柱头肉, 俗名珧柱、干贝。

江珧柱肉质细嫩, 肉味清甜, 具有特殊的鲜香味道。江珧柱性味甘咸平, 有滋阴补肾、健脾调中的功效。《本草从新》说它“下气调中, 利五脏, 疗消渴”; 《本草求真》说它“滋真阴, 止小便”。

江珧柱含丰富蛋白质和少量碘质, 功效与海藻、海带接近, 但它含有非常浓郁的香味, 味道更可口、鲜美, 无论做主料或配料都能突出或增添菜肴的美味。江珧柱所含热量是腊肠或腊肉的一半, 而脂肪含量更只是腊肉的1/20, 是女性非常理想的保健、减肥修身之妙品。