

caishu11 / July 24, 2012 11:34AM

### [不辣的重慶菜 苦苣鵝掌湯](#)

苦苣，學名蕤白，俗稱小蒜，生長期10個月，其味微苦，有清熱解毒之功效，[\[url=http://ooxx1.diblogotus.com/background-exposure-billet-262229.html\]](http://ooxx1.diblogotus.com/background-exposure-billet-262229.html)[exposure](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[exposure](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)可涼拌、泡制、煲湯，尤以煲湯更鮮美，深得食客青睞。苦苣鵝掌湯是重慶菜中少數不辣的菜。

醫藥學家李時珍對苦苣極為推崇，本草綱目中說道，[\[url=http://pigg110.eklablog.com/shutter-speed-a47811889\]](http://pigg110.eklablog.com/shutter-speed-a47811889)[speed](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[speed](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)煮食耐寒、調理中氣、止氣疾、冷瀉、下積食、散包塊、溫補、養顏、解毒，調節肺、肝、脾、腎、腑功能平衡，康泰男女老幼之保健膳珍。

材料：苦苣、[\[url=http://www.free-blog-site.com/blog2.php?user=huishao&note=538403\]](http://www.free-blog-site.com/blog2.php?user=huishao&note=538403)[water](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)鵝掌、筒子骨

做法：

- 1、苦苣用開水略燙，[\[url=http://sandi3.sportblog.fr/1046035/shot-panda/\]](http://sandi3.sportblog.fr/1046035/shot-panda/)[panda](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[panda](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)然後搓去表面的的薄皮備用；
  - 2、筒子骨一根從中間拍斷，鵝掌洗淨和筒子骨一起放入鍋中飛水；
  - 3、接著將除去血水後的筒子骨和鵝掌放入砂鍋中，[\[url=http://jacso.hk/bolg2012\]](http://jacso.hk/bolg2012)[頭髮](#)[\[/size\]\[color=white\]\[size=1px\]](#)[頭髮](#)[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)加入姜和少許料酒大火燒開，然後轉小火炖3個小時左右，再放入苦苣繼續用小火炖1小時；
  - 4、最後加入鹽和味精調味即可。
-