

caishu11 / July 24, 2012 11:34AM

不辣的重慶菜 苦茭鵝掌湯

苦茭，學名薤白，俗稱小蒜，生長期10個月，其味微苦，有清熱解毒之功效，[url=http://o0xx1.diblogotus.com/back-ground-exposure-billet-262229.html][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。苦茭鵝掌湯是重慶菜中少數不辣的菜。

醫藥學家李時珍對苦茭極為推崇，本草綱目中說道，[url=http://pigg110.eklablog.com/shutter-speed-a47811889][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、髓、腑功能平衡，康泰男女老幼之保健膳珍。

材料：苦茭、[url=http://www.free-blog-site.com/blog2.php?user=huishao¬e=538403][color=white][size=1px]water[/size][/color][/url]鵝掌、筒子骨

做法：

1、苦茭用開水略燙，[url=http://sandi3.sportblog.fr/1046035/shot-panda/][color=white][size=1px]panda[/size][/color][/url]然後搓去表面的薄皮備用；

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][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，再放入苦茭繼續用小火炖1小時；

4、最後加入鹽和味精調味即可。
