

我家迷你小食谱

进补食谱篇

The mini cookbook in my family

滋阴食谱

陈敏 编著

- 一套超实惠的家庭食谱自助全书
- 买得起 读得懂 学得会
- 锁线 全彩版
- 小开本 大版心



广东出版集团
广东人民出版社

黄芪甲鱼汤



原材料 调味料

甲鱼 1000 克，黄芪 50 克，生姜 5 克，葱 5 克。

精盐 8 克，味精 5 克，黄酒 20 克。

制作过程

Step 1 黄芪洗净，甲鱼宰洗干净斩块，生姜切片，葱切段。

Step 2 锅内加水烧开，加入少许黄酒、姜片、甲鱼块稍煮片刻，捞起待用。

Step 3 取炖盅一个，把处理好的甲鱼和黄芪放入干净炖盅内，加入黄酒、姜片、葱段炖 3 个小时后，调入精盐、味精即成。



STEP 1



STEP 2



STEP 3

营养 & 功效

黄芪能补气升阳、固表止汗，是大补元气之药，适用于气虚衰弱、中气下陷、子宫脱垂等症之治疗。甲鱼性平味甘，可益气补虚、滋阴凉血。

操作要点

甲鱼煮时最好加入黄酒和姜片，这样能有效去除腥骚味。