

送给大陆亲人情人的——代送礼服务
www.LiYi99.com

淘宝网 百万商品, 让您自己 想购就购
无需支付宝实名认证, 充值实时到账

[\[返回美食厨房首页\]](#) • [\[所有跟贴\]](#) • [\[加跟贴\]](#) • [\[版主管理\]](#) • [\[流浪的小猫的留园博客\]](#) • * 繁體閱讀 *

【冬令进补】腐竹羊肉

送交者: [流浪的小猫](#) [★★贵族猫★★] 于 November 14, 2010 07:43:12 已读 16910 次



www.6park.com

天天养生堂

数百种美国名厂保健品, 超低价直销全球!

PANLI 代购

海外华人最新省钱生活从PanLi代购开始!

免费越洋短信

覆盖国内全部手机小灵通, 即时快捷方便!

ECward代购

上淘宝网, 买国货! 省60% | 5天送达

免费精彩游戏

弹弹堂 | 幻想三国
封神行 | 德州扑克
魔力学堂 | 地产风云



材料：羊肉 腐竹 胡萝卜 红枣 枸杞 玉竹 当归片 甘草 姜 蒜 花椒 八角
调料：料酒 酱油 糖 盐 鸡精 老抽

做法：

1. 准备材料（腐竹泡开切段，胡萝卜切滚刀块，姜切片）
2. 将羊肉切小块（我用的羊腿肉）
3. 羊肉冷水下锅，煮开后再煮3分钟让血沫完全煮出来之后倒掉，将羊肉洗净沥干水分
4. 锅里放入羊肉，清水，加入姜片，当归，玉竹，枸杞，红枣，甘草以及料酒大火煮开小火煮60分钟后将羊肉捞起，除去汤里的材料，汤留着备用
5. 起油锅，放入姜片，八角，花椒，蒜炒香
6. 加入羊肉，炒2分钟喷料酒，炒出香味
7. 放入胡萝卜，腐竹，然后加老抽，生抽，糖翻炒上色后加入之前的汤，大火煮开小火焖40分钟后加盐调味即可（剩余的汤加些盐调味就可以喝啦） www.6park.com



留园社区
6park.com www.6park.com



留园社区
6park.com www.6park.com

【羊肉功效】：本草纲目记载，羊肉有益精气、疗虚劳、补肺肾气、养心肺、解热毒、润皮肤之效。唐人虚诜所著的《本草食疗》中，更记载著「凡味与羊肉同煮，皆可补也。」羊肉富含蛋白质、脂肪、维生素及钙、铁、磷等多种营养物质，其实是营养价值很高的食材，对于患肺结核、咳嗽、气管炎、哮喘、贫血的人，特别具有益处。

助阳补血健脾益胃补肾填精

◎禁忌◎

羊肉虽然好吃，但也不是百无禁忌，凡外感时邪一急慢，性上呼吸道感染，如：感冒、扁桃腺发炎；或内有宿热者忌服。此外，羊肉性偏温热，因此火热亢盛，如：牙痛、咽痛、便秘、痰黄、尿痛；或湿热内蕴，如：腹泻黏稠腥臭、痢疾、小便不畅等诸症均忌用。 www.6park.com



留园社区
6park.com

www.6park.com

【当归的功效】补血活血，调经止痛，润燥滑肠。

治月经不调，经闭腹痛，癥瘕结聚，崩漏；血虚头痛，眩晕，痿痹；肠燥便难，赤痢后重；痈疽疮窃，跌扑损伤。

①《本经》：主咳逆上气，温疟寒热洗洗在皮肤中，妇人漏下，绝子，诸恶疮疡金疮，煮饮之。

②《别录》：温中止痛，除客血内塞，中风痉、汗不出，湿痹，中恶客气、虚冷，补五藏，生肌肉。

③《药性论》：止呕逆、虚劳寒热，破宿血，主女子崩中，下肠胃冷，补诸不足，止痢腹痛。

单煮饮汁，治温疟，主女人沥血腰痛，疗齿疼痛不可忍。

患人虚冷加而用之。

④《日华子本草》：治一切风，一切血，补一切劳，破恶血，养新血及主癥癖。

⑤《珍珠囊》：头破血。

身行血，尾止血。

（《汤液本草》引作‘头止血，身和血，梢破血’）⑥李杲：当归梢，主癥癖，破恶血，并产后恶血上冲，去诸疮疡肿结，治金疮恶血，温中润燥止痛。

⑦王好古：主痿躄嗜卧，足下热而痛。

冲脉为病，气逆里急；带脉为病，腹痛，腰溶溶如坐水中。

⑧《本草蒙筌》：逐跌打血凝，并热痢括疼滞住肠胃内。

⑨《纲目》：治头痛，心腹诸痛，润肠胃筋骨皮肤。

治痢疽，排脓止痛，和血补血。

⑩《本草再新》：治浑身肿胀，血脉不和，阴分不足，安生胎，堕死胎。 www.6park.com

【宜忌】湿阻中满及大便溏泄者慎服。

①《本草经集注》：恶茺茹。

畏菖蒲、海藻、牡蒙。

②《药对》：恶湿面，畏生姜。

③《太草经疏》：肠胃薄弱，泄泻溏薄及一切脾胃病恶食、不思食及食不消，并禁用之，即在产后胎前亦不得入。

④《本草汇言》：风寒未清，恶寒发热，表证外见者，禁用之。 www.6park.com



喜欢流浪的小猫朋友的这个贴子的话，[[请点击这里投票加分支持](#)]

[[流浪的小猫的留园博客](#)] • [[ID前期主贴发言](#)] • [[返回美食厨房首页](#)] • [[所有跟贴](#)] • [[-->>加跟贴](#)] • [[--向朋友推荐--](#)] • [[返回前页](#)]

- 白天上班，晚上交易：24小时网上外汇居家创业；
- 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付；
- EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息；
- Panli代购，海外华人省钱生活从Panli开始；
- 给大陆亲人的代送礼服务 Liyi99 服务到家；
- 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付；

- 美国阳光电话卡 品质高, 费用低, 功能多, 服务佳, 打中国最方便；
- 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价；
- 回国机票，批发价格，最低价格；
- 卡乐透-海外最低价游戏卡, 充值卡, Q币, 在线支付自动提卡；
- 网上热炒的最新话题：电话连线看什么电视最值？；
- 支付宝海外轻松充值；

所有跟贴：

(欢迎厨艺新人到【[厨艺问答专区](#)】提问求助，美厨高手们会热心的回复，帮助您增进厨艺；)

- 大叔我今天吃斋，腐竹和胡萝卜都抢走！ - [魔法钻石](#) (0 bytes) 11/14/10 (0)
- JT: 最近压力大，脸上起痘痘，吃什么能降火呢？ - [回国前使用](#) (0 bytes) 11/14/10 (0)
- 手艺真棒这真是一道好菜，试用白萝卜可能比红萝卜更配味.... - [rolling](#) (0 bytes) 11/14/10 (0)
- 可惜我这儿都夏天了，有点顶不住吃羊肉了。不过小猫的这 - [厨房女人](#) (16 bytes) 11/14/10 (0)
- 这个补啊 - [tomotomo](#) (0 bytes) 11/14/10 (0)
- nice! - [DragonsDen](#) (0 bytes) 11/14/10 (0)
- 沙发 - [一二三四五](#) (0 bytes) 11/14/10 (0)

加跟贴（积极回帖支持发贴的朋友，才能欣赏到更多精品好贴！）

笔名： 密码： [注册笔名请按这里](#)

标题：

内容(可选项)：

送交

[\[编辑助手\]](#)

[\[发贴须知\]](#)

[[留园条例](#)] [[广告服务](#)] [[联系我们](#)] [[个人帐户](#)] [[版主申请](#)]