

石斛煮水

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/5f8d40cb1a3e671817e4e0fdaf86369c.html>

范文网，为你加油喝彩！

懂礼貌-厦门鼓浪屿旅游攻略

自己的人生自己导
演，自己的未来自
己创造



2023年3月20日发(作者：四个阶段)

石斛煲汤

石斛煲汤怎么做，石斛煲汤怎么做最科学？石斛为多年生草本。

石斛的功效有滋阴清热，生津止渴。用于热病伤津、口渴舌燥、

病后虚热等功效。到底石斛怎么吃最好呢？石斛该如何煲汤？

古语有云“民以食为天”，所以健康养生当以膳食为主。唐朝开元年间的道家经

典《道藏》称铁皮石斛为“九大仙草之首”。下面介绍几款药膳煲汤食用方法：

石斛炖老鸭

原料：鸭子半只、错误的英文 石斛10克、竹荪1包、老姜1小块、京葱1段、料酒20毫

升、清水2升、盐11/2茶匙、味精少许。

做法：

1、鸭子洗净后切成块，石斛浸泡10分钟后装入煲汤袋，老姜拍扁，京葱切小段；

2、将鸭块和姜、葱一起放入锅内倒入清水没过鸭子，大火煮出血沫后捞出鸭子、

姜葱，用水冲净血沫，然后放入汤煲内；

3、汤煲内倒入2升清水，放入石斛、料酒，盖上锅盖大火煮开后转小火炖1

小时

4、提前20分钟将竹荪去头，反复浸泡4、5遍以洗净泥沙

5、1小时后打开锅盖，调入盐和味精，然后倒入竹荪，盖上锅盖继续炖20分

钟即可

地瓜的贴心建议：

1、“石斛，可补五脏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃，轻身延年。”《日用本

草》：“老鸭，能滋五脏之阴，清虚劳之热，补气解水，养胃生津。”可谓能补

充过度消耗的营养，又可以除去暑湿的不良影响。两者煲汤清而不淡，补而不燥；

具有滋阴清热、调理身体机能、增强身体免疫力的经营婚姻 功效，特别适宜新加坡一年夏季及湿热人群进补食用。

2、鸭子在炖汤前最好先焯烫出血沫，这样既可以去掉生鸭的腥臊味，也可以

去除多余的油脂

3、竹荪是一种菌类食物，含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等，具有

滋补强壮、益气补脑、宁神健体、补气养阴，润肺止咳，清热利湿的功效

4、竹荪在烹饪前要先去掉根部小白圈，不然会有点怪怪味道，不喜欢头部网

状的也可以去掉，只留下竹荪筒煲汤；竹荪不宜长时间炖煮，所以最后汤快煲成

时再放入即可。

把铁皮石斛和白米粥共煮，再加入用绍酒和盐泡过的新鲜牛肉粒，最后放点

盐。据说，这样煮出来的牛肉粥，不但有股特别的清香，常吃对肠胃还有好处。

这位“铁丝”的做法是有科学依据的，铁皮石斛对调理肠胃有很好的效果，而牛

肉具有补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨等作用，再配以补中益气，健

脾和胃的粳米，对肠胃自然有好处了。铁皮石斛生长条件十分苛刻，自然产量极

为稀少，更因民间长期过度采挖，致使野生资源濒临绝种。真正的铁皮石斛是野

生的，价格也不菲，目前只有像福临门铁皮石斛、还有同仁堂(价格大约是前进伏者

2倍)等少数几个老品牌菠菜粉丝 能买到正宗的铁皮石斛。

石斛洋参乌鸡汤

[原料]：乌鸡一只，铁皮枫斗15克，西洋参30克，山楂15克；姜片、葱段、

料酒，盐鸡精适量；

[制法]：乌鸡宰杀洗净，斩块；药材洗净；锅内烧水开后放入乌鸡鸡肉煮5分

钟后捞出洗净放入瓦煲，加入姜片、葱段、料酒和适量清水，大火煮沸，改小火

煲2小时，加盐、鸡精调味即可。

[功效]：补中益气，生津，恢复体力，抗疲劳。

铁皮石斛鳝鱼汤

[原料]：黄鳝500克，当归党参12克，铁皮枫斗15克；料酒10毫升，生姜

12克，大蒜、醋、盐、酱油、葱段、味精、胡椒粉各适量。

[制法]：黄鳝切丝备用；铁皮枫斗洗净，生姜洗净切丝，党参、当归装入纱布

袋扎紧口备用；鳝鱼、铁皮枫斗、中药袋及调料一并放入砂锅内，加适量清水。

先用武火烧沸后，去掉浮沫，再用文火煎熬一小时，去出药袋，加入盐及调味品

后即可。

[吃法]：吃鱼喝汤，可佐餐服食，连续服食5-7日。

[功效]：气血两亏之胃癌。

野山花旗参炖石斛

[原料]：野山花旗参、铁皮石斛各6克、蜜枣四枚，适量瘦猪肉或去皮鸡肉。

[制法]：把上述材料一同放入锅内加沸开水五碗，文火炖足一夜，即可饮用。

[功效]：补肺生津、益胃养阴。

珍珠鲍鱼

[原料]：珍珠鲍鱼300克、猪小排骨150克、铁皮石斛5克、盐适量。

[制法]：鲍鱼脱壳，宰洗干净，去除黑秽；猪小排骨斩块，用沸水氽后，洗净，

垫在砂锅底，上面置鲍鱼、石斛；调入盐，加入适量沸水，炖1小时左右。

[功效]：色味清静，鲜甘嫩口。可添精补髓，营运五脏六腑，对糖尿病、肾精

不足以致视物昏花、夜盲、腰膝酸软等病症皆有效

铁皮石斛花生米粥

[原料]：鲜铁皮石斛20克左右，花生米适量。

[功效]：养阴润燥、清热生津、补虚扶羸，适用于脾胃阴虚、咽干津少，舌无

苔、咳嗽痰少、养肠润燥、便秘，乳汁清稀。

铁皮石斛银耳羹

[原料]：铁皮石斛纯粉，银耳15克，冰糖150克，鸡蛋一个，猪油少许。

[制法]：银耳在30-35℃的温水中浸泡30分钟，待其发透后去蒂头洗净，撕

成瓣状，放入锅中加适量水，铁皮石斛纯粉先以温水化开后加入，先武火烧沸文

火上熬3个小时，冰糖放入另外一个锅中加水，置于武火上熬成汁；兑入鸡蛋清

搅匀后撇去浮沫，将糖汁缓缓冲入银耳锅中，起锅前加少许猪油，使之更加滋润

可口。

[功效]：高血压、血管硬化、肺虚久咳，久病体弱，神经衰弱，失眠等症患者坚

持经常服用，将会有明显疗效。

[用法及宜忌]：脾胃虚寒者少食。

铁皮石斛的真假鉴别

从外观上说，铁皮枫斗呈暗黄绿色至黄绿色，大小匀称、美观，常可见残留的叶鞘纤维，表面有光泽，手感沉重；用其它石斛加工而成的，则颜色呈金黄色、黄色或黄褐色，无光泽或仅现少量光泽，个或大或小，手感轻浮。

从口感上鉴别，铁皮枫斗具有特有的清香味，富含黏液，嚼之，具有浓厚黏滞感，微甘，渣少；而其它石斛有的含有黏液，有的基本不含，味淡或微苦，没有清香味，渣多。

将枫斗泡于沸水几分钟，待螺旋状枫斗化解开观察，铁皮枫斗呈甘蔗状，节略收缩；非铁皮枫斗成条状，不收缩。

如何初步鉴别铁皮石斛？

鲜品【外观上】：1.带叶或不带叶的铁皮石斛鲜条、茎杆，长条状，有窄节状，铁绿色，内有玉的质感2.掰断后粘稠性强，有胶质，长度约10cm左右

【口感上】：1.清淡草本香味，略狮子座和处女座合不合带甘甜2.入口粘稠，富含黏液，粘牙3.味

稍甘，渣滓少（假的）渣滓较多，味苦，缺乏黏液

枫斗【外观上】：1.暗黄绿色或金黄色，大小匀称、美观，常可见残留的叶鞘

纤维，表面有光泽，手感沉重2.螺旋状清楚，一般为2-5个环，纤维少，易扯

断【口感上】：1.清香，微甘，嚼之有黏液，渣少2.泡发后呈甘蔗状，节略

有收缩（枫斗宜久煎）（假的）手感轻浮，部分染色的假枫斗在手中揉搓会明显

掉色

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发