

## 夏日清补鸭为先(下)



上期(2018年8月3日第31期)介绍了鸭肉的功效和饮食文化,本期给大家介绍几个鸭肉食谱。

## 荷叶鸭肉冬瓜汤

原料:荷叶1张,青头鸭腿1只,冬瓜500克,葱、姜、料酒、胡椒粉、鸡精、盐各适量。

做法:荷叶用清水浸泡至软。冬瓜、鸭肉洗净分别切块,把鸭肉用开水焯烫一下备用。免火再煮锅内胆加入清水放入荷叶、葱、姜,再倒入鸭肉,加入料酒,加盖大火烧15分钟;然后加入冬瓜,再次煮开关火,把内胆锅放入外锅加盖焖40分钟,鸭肉熟取出;内胆锅放置火上,加入盐、胡椒粉、鸡精提味即好。

功用:鸭肉清热解毒、滋阴润肠、利水消肿,非常适合在盛夏食用,不仅能够祛除暑热,还能为人体补充营养;荷叶利尿、清暑利湿,是止渴生津的良药。

此款夏日养生汤,荷叶、冬瓜和鸭肉一起煲汤,增加其清热解暑、凉血利水之功效,

而且口感清新不油腻,既消暑热又滋补身体。

## 薏仁绿豆老鸭汤

原料:老鸭1只,薏苡仁38克,绿豆38克,陈皮2片,酸萝卜数片,姜、葱、花椒、料酒、鸡精、味精、盐适量。

做法:老鸭去内脏,切半,切掉鸭尾,洗净,焯烫;陈皮用水浸软,刮去瓤;其他材料洗净。把薏苡仁、绿豆、陈皮放入煲锅内,用大火煮20分钟,再改用小火熬煮2小时,下盐调味,即可饮用。

将猪油在锅内化开烧热,爆香姜、葱、花椒,下鸭块煸炒,锅内水分渐干时烹入料酒,再放入酸萝卜再炒香。在炖锅内加入淹过鸭块的水,大火烧开撇去浮沫,转入砂锅,小火约80分钟炖至鸭肉烂熟耙软,下鸡精、味精调味即可食用。

功用:亦饮亦食的夏天绝佳补品。鸭肉适合苦夏或上火者食用,而绿豆也有消暑清热

的功效,加入祛湿的薏苡仁,养生功效更好。

## 金银花鸭汤

原料:金银花25克,鸭1只,无花果2粒,陈皮1~4片,鲜姜2片,盐少许。

做法:将金银花和鸭洗干净,放入滚水内煮5分钟,取出;陈皮洗干净、泡软刮去囊;清水1000毫升煮沸,将金银花、鸭、无花果、陈皮、姜加入,用文火煲两个半小时,加盐调味即成。

功用:清热解暑、开胃健脾,适用于脾胃有热、胃阴不足引起的口舌生疮、咽干口渴、食欲不振、大便燥结等症。

## 鸭肉海参汤

原料:鸭肉200克,海参50克,食盐、味精各适量。

做法:将鸭宰杀,清水漂洗,取鸭肉切片;海参泡发胀透,切片。鸭肉和海参一并放在沙锅内,加适量清水,先用武火煮沸,再用文火炖煮2小时左右,注意加水,防止烧干。待鸭肉熟烂后停火,加食盐和味精调味,当点心或佐餐食用。

功用:可用于肝肾阴虚、头晕目眩、耳鸣健忘、腰膝酸软、

五心烦热、盗汗遗精、小便赤热等症。

## 荔荷蒸鸭

原料:鸭1只,瘦猪肉60克,熟火腿15克,鲜荔枝150克,鲜荷花1朵,料酒、姜片、葱白、食盐、味精各适量。

做法:将鸭宰杀,从背部切开,去掉嘴、尾臊,清水漂洗干净,放入沸水中氽一下取出。火腿切成5粒;猪肉切成6块;荔枝去壳与核,切成两半;荷花瓣摘下,放入沸水中焯一下。将鸭、猪肉、火腿放在钵内,加入适量料酒、姜片、葱白、食盐和开水。用中火隔水蒸炖2小时左右,拣去姜、葱,撇掉浮沫,投入荔枝和荷花瓣,再蒸15分钟左右,加味精调味,佐餐食用。

功用:适用于暑伤气阴、气血不足所致的食欲不振、身倦乏力、面色无华等症。

## 白凤汤

原料:活白鸭1只,大枣肉120克,参苓平胃散(由人参、茯苓、苍术、厚朴、陈皮、甘草组成)60克(纱布包定),黄酒500毫升。

做法:先将适量黄酒烫温,将鸭颈割开,使血滴酒中,搅匀

饮用。再捋去鸭毛,于肋边开孔,取去肠杂,拭干,然后将大枣、参苓平胃散填入鸭腹,用线扎定,置砂锅内,加水 and 酒适量(酒分3次添入),以小火煨炖至烂熟,除去中药,饮汤,食鸭肉和大枣。

功用:本方取鸭血和鸭肉两部分食用。饮鸭血“直入肺经,润补其肺”;另用鸭肉同药煨熟食,作用是多方面的:鸭肉补阴清虚热,大枣益脾养血,参苓平胃散补气健脾胃,共呈补脾益肺,补阴清热之效,适用于虚劳发热、咳嗽咯血、脾胃虚弱,少食羸瘦的患者。

## 鸭肉粥

原料:青头雄鸭肉100克,粳米100克,葱白、食盐各适量。

做法:将鸭宰杀、洗净后,取鸭肉切细煮烂备用。粳米淘净,放在锅内,投入鸭肉、葱白和食盐,加清水适量,先用武火煮沸,再用文火煎熬20~30分钟,以米熟为度。早晚餐温热食用,连食7天。

功用:适用于肺胃阴虚,口渴干咳,潮热骨蒸,脾虚水泛,水肿尿少,食欲减退,身倦乏力等症。

SPH 上海医药  
SHANGHAI PHARMA

OTC

泻火通便  
标本兼治  
中药制剂·用药地道



沪药广审(文) 号 国药准字Z31020101 请按药品说明书或药师指导下购买和使用。禁忌症与不良反应详见说明书。

## 简要处方资料:

【成份】龙胆、芦荟、当归、大黄、栀子、黄芩、青黛、木香。

【功能主治】泻火通便。用于肝胆火旺,大便秘结,小便赤涩。

【用法用量】口服。一次3-6克,一日1-2次,饭前服用。

【禁忌】孕妇忌服。

上海雷允上药业有限公司

服务热线: 400-822-7790

地址:上海市中山西路1500号  
邮编:200336