

## 批零焦作铁棍山药，14元一斤

产品名称	批零焦作铁棍山药，14元一斤
公司名称	常海富
价格	24.00/千克
规格参数	品名:山药 产地:温县 产品属性:根茎类
公司地址	中国 河南 焦作市解放区 新华街中路51号新华写字楼206
联系电话	13603897908

## 产品详情

品名	山药	产地	温县
产品属性	根茎类	性状	无
性	微寒	味	甘
归经	无	毒性	无毒
化学成分	无	产品形态	原形态
炮制工艺	晒制		

山药的做法（摘自美食天下）蜜汁山药

原料：山药500克、枸杞20克、糖150克、桂花酱2茶匙（10ml）、油。

做法：1、戴上手套，将山药洗净，去皮，切成1厘米见方、5厘米长的长条，用水浸泡，避免氧化发黑，用之前捞出沥干。枸杞用水泡软待用。

2、锅中放入足够多的油（能没过山药），烧至7成热时，放入山药段用中火炸至稍稍变黄捞出，沥干油。

3、将锅中的油倒出，洗净锅，放入适量的水（约100ml），放入糖熬化。

4、熬到糖水变浓时象糖浆时，放入山药和枸杞炒匀。

5、放入桂花酱炒匀即可出锅。

拔丝山药

原料：山药200克、鸡蛋1个、面粉10克、淀粉50克、食用油500克（实耗80克）、白糖5大匙。

做法：1、山药去皮切块，用水泡洗，沥干水分，拍上少许干淀粉；把鸡蛋打入碗内，加入面粉、干淀粉、少许清水、少许油调成糊，把山药一一放入挂糊；

2、锅内倒入油烧热，放入山药，炸至金黄脆硬时捞起沥油；

3、将锅洗净，加入清水、白糖，用小火炒至金黄起小泡时，放入炸好的山药炒匀，盛入抹好油的盘内，配上一碗凉水即可。

### 山药排骨汤

原料：山药、排骨、葱、姜、盐、黄酒。

做法：1、山药洗净，去皮切断，蒸2分钟；

2、排骨洗净，砂锅加满水，煮开，撇去浮沫；

3、放姜片葱结，加黄酒，转小火；

4、煨一小时，捡去葱结，放山药，开中火沸腾后再转小火；

5、半小时后加适量盐，继续煨半小时至山药排骨酥烂即可。

### 南瓜山药球的做法

原料：南瓜、山药、白糖、牛奶。做法：1、南瓜，山药切小块儿，上蒸锅，蒸15分钟，晾凉待用；

2、把蒸好的南瓜和山药捣碎，调入少许牛奶，白糖；

3、带一次性手套，稍稍沾上凉开水，把混合好的南瓜山药泥团成圆团儿；

4、淋个人喜欢口味的果酱、炼乳，都可以，或者直接吃也不错。

大枣枸杞山药粥原料：大米，小米，麦片，大枣，枸杞，百合，山药，黄冰糖。做法：1、戴上一次性手套，山药去皮洗净，切滚刀块；百合，大枣泡发；其他的洗净；

2、高压锅倒入足够的水，烧至滚开，倒入所有材料，上气后转小火12分钟即可。

### 猪蹄山药养颜汤

原料：猪蹄、山药、海带、黄豆、葱、姜、大料、料酒、盐、鸡精。

做法：1、放入猪蹄，山药，海带，黄豆，与葱姜，大料一起炖煮；

2、再加入料酒，盐和鸡精即可。

### 山药薏米芡实粥

原料：芡实、薏米、大米、山药。

- 做法：1、芡实提前一天用清水泡发；
- 2、薏米和大米提前泡发一个小时；
- 3、山药洗净，去皮，切成小粒，泡在清水里；
- 4、以上所有原料混合，淘洗净，添加适量的清水；
- 5、电饭煲摁下粥键即可；
- 6、程序结束，可以保温15分钟左右出锅效果更好。

### 国药浓汤浸加拿大龙虾

主料：加拿大龙虾1只（改刀备用，虾螯去壳）浓汤

辅料：山药泥、小葱、小米、浓汤、芡实、麦冬。

制作方法：1、山药泥加工备用，小米、芡实、麦冬用温水泡10分钟。

2、把去壳的螯焯水，用汤煨5分钟后，锅上火打一浓汤，加入小米、麦冬、芡实备用。

3、装盘：山药泥垫底，放上龙虾肉，把去壳的龙虾螯放在最上面，立起来，最后浇上打好的浓汤点缀即可。

### 乌鸡山药汤

原料：乌鸡、山药、胡萝卜、枸杞。

调料：葱、姜、盐、绍酒。

- 做法：1、先将枸杞洗净用清水泡一下；
- 2、乌鸡剁块、山药切块、胡萝卜切块、葱切段、姜切片；
- 3、锅内做水乌鸡凉水下锅；
- 4、大火烧开，焯出血沫，捞出乌鸡温水洗净待用；
- 5、锅内重新做水放入葱、姜放入乌鸡；
- 6、大火烧开，关小火盖上盖焖45分钟；
- 7、放入山药块，煮15分钟；
- 8、再放入胡萝卜，煮5分钟；
- 9、最后放入枸杞；

10、关小火焖5分钟，即可出锅。

### 山药薏米羹

原料：山药、薏米、枸杞、燕麦、黄冰糖。

做法：1、提前将薏米用清水泡2个小时；

2、将枸杞用清水泡10分钟；

3、将山药去皮切成菱形块；

4、玻璃锅内做水将薏米煮开；

5、放入山药；

6、大火炖开，加入黄冰糖；

7、放入燕麦片关火；

8、最后放入泡好的枸杞即可。

### 营养师私房丰胸补料

原料：山药、青笋、鸡肝。调料：盐、味精、高汤、淀粉。做法：1、山药、青笋去皮、洗净，切成条。鸡肝洗净，切片待用。

2、全部原料分别用沸水焯一下。

3、锅内放底油，加适量高汤，调味后下入原料，翻炒数下，勾芡后即成。

### 怀山黑芝麻糊

材料：黑芝麻50g（我买的100g的袋装黑芝麻，每次倒一半），山药干5片（约15g），大米半杯，牛奶1杯，奶油两大匙，冰糖50g。做法：1、山药、大米用水浸泡，至少3小时（能隔夜最好）；

2、热锅不放油，倒入黑芝麻炒香；

3、将黑芝麻和泡好的山药、大米放入搅拌机，倒入半杯水搅打3分钟左右，至所有材料成泥状；

4、将芝麻山药泥放入锅中，倒入两大杯水边搅拌边加热，至浓稠，加入冰糖；

5、糊糊有沸腾的迹象时倒入牛奶和奶油，烧开即可。