

## 焦作特产/铁棍山药脯 健国怀药

产品名称	焦作特产/铁棍山药脯 健国怀药
公司名称	张小涛
价格	55.00/盒
规格参数	品牌:健国怀药 品种:铁棍山药脯 售卖方式:包装
公司地址	中国 河南 焦作市解放区 焦作市中州菜市场东邻中州家属院19号楼3号
联系电话	86 0391 8814288 15978766608

## 产品详情

品牌	健国怀药	品种	铁棍山药脯
售卖方式	包装	商品条形码	6932869300677
等级	1	规格	80g*10袋
原产地	河南	保质期	360 (天)
生产日期	2010..3.28	生产厂家	焦作市健国怀药有限公司
卫生许可证	豫食卫字 ( 2007	产品标准号	Q/JJH002-2007
特产	是		

简单轻松养生 健康快乐生活

让儿童更健康 老人更长寿！

让女人更美丽 男人更自信！

什么才是最好的养生品？

a)短期广告做出的明星品牌保健品？

b)老祖先一直推崇几千年的药食两用养生食品？

是要功效还是选品牌，相信祖先们几千年一直推崇的药食两用食品绝对不会比明星代言的高价保健品差！！！！

### 【宝贝详情】

【产品名称】：怀山药脯【产品规格】：80克x10袋【产品配料】：铁棍山药、蜂蜜、白砂糖

原产地铁棍山药脯，开袋即食，健身养生，好吃忘不了！

### 【买家必读】一、请选购安全、绿色、健康食品

民以食为天！食品是人生存的基础，人可以没有冰箱彩电小轿车，但是，一日三餐必不可少。当今社会，已经度过了饥不择食的年代，崇尚自然、崇尚绿色、崇尚健康是现代人对生活的基本要求：居住环境要清新自然；休闲旅游要投入大自然；而对生命的关爱、对健康的关注，更使得现代人对食品的选择进入了“原生态”。

下图宝贝山药片是用自己家乡地道的铁棍山药加工的:

\*\*\*\*\*

为了方便大家能用山药做出更多美食，特地从网上搜集了一些关于山药的菜谱，希望对大家有所帮助！

#### 山药枸杞子汤

步骤：原料：鲜山药200克，干莲子肉20粒，枸杞子20克，银耳6朵，冰糖少量。

做法：鲜山药去皮，切段，与其余配料共同放入无油的瓦罐中，加清水浸泡，用小火慢炖2小时，汤液黏稠即起锅。

这道甜品以山药、莲子益气健脾，以枸杞子、银耳滋阴补肾，针对阴阳两虚的症状尤为适合。

#### 红枣山药炖母鸡(图)

自从上次给好朋友炖了红枣鸡汤后，一直对这个有点甜滋滋的东东念念不忘~~（因为当时我只喝了一口，还是尝味道来的~！）多食用山药可以健脾补肺，固肾益精，聪耳明目，助五脏，强筋骨，长志安神，延年益寿，再加上红枣润心肺、止咳、补五脏、治虚损的功效，这个秋季~~一起来呵护我们的“五脏庙”吧~！

原材料：母鸡半只、山药、红枣

调料：老姜、香葱、盐、干花椒少许

制作步骤：

- 1、山药洗净去皮（最好戴上一次性手套或是套上塑料袋处理山药，要不会麻手的~一定要小心呢~~）切滚刀，红枣洗净去核备用（不去核会上火的，兔兔是警纪卡凡tx的教导~~嘿嘿~~）。
- 2、母鸡切成小块（便于使用的大小就好~！），先在炒锅了炒干水分。
- 3、炖锅里装适量的清水，放入姜片，香葱（打个结就好，不用切段），少许干花椒，待水开后，把炒好的鸡块放入中火烧开。
- 4、待鸡块炖熟后，放入红枣继续炖，待鸡块炖软后，就可以加入山药了，转小火慢炖至山药熟透就好了~！

鸡汤很清甜，宵夜可以用剩下的鸡汤煮汤汤饭~！

## 黄金山药条

特点：色泽金黄，口味香咸。原料：山药500克，熟咸鸭蛋黄6只，花生油、白糖、味精各适量。

制作方法：（1）山药去皮切条。熟咸鸭蛋黄用刀压碎，加白糖、味精调匀。（2）锅内加花生油，烧至五成热时，加山药条，炸至金黄色捞出。（3）锅中加少许油，加咸鸭蛋黄炒匀，加山药条颠炒均匀即成。

操作要点：山药炸至金黄色，炒鸭蛋黄要用中火，翻勺要均匀。

## 话梅山药

· 配料: 山药400克，话梅10克，白糖，白醋。 · 特色: 色泽洁白，酸甜可口，休闲口味。 · 操作: 选精壮山药，去表皮，置清水中洗净，切成规则长方形。在盛器中加入白糖、白醋、话梅加温水拌匀置于冰箱待用。将炒锅加水烧开，投入山药片，余入沸水后捞了沥干，放入以上待用盛器中，浸泡1小时左右，再移入冰箱（5 左右）冷藏1小时，取出装盘。 · 营养价值: 山药 - 山药富含碳水化合物和蛋白质，据测定：细长毛山药每500克含蛋白质7.1克、糖67克、钙67毫克、磷200毫克、铁1.4毫克、热量296千卡，还含有丰富的维生素。

## 北京小吃-山药饼

原料：山药、干淀粉、白糖、糖桂花、红果、花生油

掌故说明：北京著名传统风味小吃。山药饼色泽金黄，表皮焦脆酥香，肉质细嫩酸甜，开胃健脾。

制作方法：将山药洗净，蒸熟去皮，过箩；干淀粉碾碎过细箩，掺入熟山药中，揉成面团；将红果洗净去核，放入锅中，加入凉水，用微火煮，熬净汤汁时，取出过细箩，再放入锅中，加入白糖和糖桂花，用微火炒至能立住筷子时即成红果馅；将山药面团摘剂，摺成周围薄、中间厚的圆皮，包上红果馅，揪去收口处面头，按成小饼；锅内花生油用旺火烧至四成热时，放入山药，炸至呈金黄色时即成。

## 山药炖牛腩

特点：牛腩入口即化，与山药味道巧妙融合  
备料时间：8分钟 烹调时间：25分钟  
原料：山药、牛腩。调料：八角、葱、姜、料酒、糖、味精、盐、鸡精、剁辣椒。  
做法：1.山药洗净去皮切块，牛腩切小块焯水去浮沫。2.锅中放油，先将八角炸香，再煸葱姜块，加料酒、水，下牛腩，翻炒后放入高压锅中煮20分钟取出。3.锅中放油，倒入牛腩，再加入山药、糖、剁辣椒、味精、盐、鸡精调味，一同炖至软烂入味即可。

## 凉拌山药

材料：山药 西芹 黄瓜 胡萝卜

调味料：盐、醋、味精、麻辣油

做法：山药去皮洗净，切片，在开水里面焯后速度放入冷水中，西芹、胡萝卜同样焯水放入冷水冲凉

加上所有的调味料拌匀就好了

## 山药莲子炖肚条

原料：山药600克、猪肚1/2个、莲子(去心)75克、香菇4朵、枸杞子2大匙

辅料：(1)酒1大匙 (2)盐1茶匙、胡椒粉少许、高汤5杯

做法：1.猪肚洗净，先氽烫过，再用调味料(1)和5杯清水煮40分钟，使其熟软，捞出后浸泡冷水再切条。

2.香菇泡软，去梗，对切两半，莲子一同放入高汤内，连同猪肚先煮20分钟。

3.山药去皮，切厚片，放入再到熟软，红20分钟上，加入调味料(2)及枸杞子，即可盛出食用。

注意：洗猪肚要先用面粉及色拉油揉搓，冲净黏液后，再以酒和醋洗净，才不会留下异味。

煮猪肚的汤最好不要再用，另外准备高汤熬煮，汤汁较清香。

将煮好的猪肚冲冷水，可增加口感的脆度。

## 山药芦荟鸡煲

材料：山药、芦荟、鸡肉

专家点评：此煲可以清肝降火气，有祛痘除斑的效果，可润泽肌肤。

山药：山药含有各种荷尔蒙基本物质，有促进内分泌荷尔蒙的合成作用。作用于皮肤时，能促进细胞的新陈代谢、提升肌肤保湿功能并改善体质。

芦荟：能清理肠胃，可以促进排便和排毒，减少体内聚积的脂肪

## 滋补特色菜山药烧鸡(图)

原材料：山药、鸡拉

佐料：老姜、花椒、大料、干海椒、郫县豆瓣

做法: 1、鸡切3厘米大小的块，山药差不多大小；

2、大火油旺，下老姜、花椒、大料炒香，下鸡块，至水汽炒干，下干海椒、郫县豆瓣，炒至鸡肉上色；

3、加水烧鸡，因山药极脆可以等鸡肉脱附后下山药，加盐和味精调味即可起锅拉。

提示：如果有高压锅，则把鸡和山药一同加入高压锅内压10分钟即可起锅拉。

## 黑芝麻山药酥

药材：山药250克、黑芝麻15克

调味料：白糖100克

做法：1、山药去皮，切成长条，加入油中炸至外硬内软、浮起时捞出备用。

2、将锅用大火烧热，用油滑锅，放入白糖，加水适量至糖溶化，炒至糖汁呈米黄色。

3、放入炸好的山药块，不停地翻炒，使外皮包上一层糖衣，直至全部包牢。

4、起锅前，在糖衣未凝固时，撒上炒香的黑芝麻即可。

药材功效：

1、山药具补脾益肾之效。

2、黑芝麻性平味甘，可补肾滋阴。根据现代药理研究，它含有丰富的维生素e，可活化细胞，增加毛发的光泽并防止脱发。

## 山药鱿鱼汤

用料：鱿鱼板250克，山药100克，青菜(任选)少许，鸡蛋、面粉各少许，高汤1000毫升，柠檬汁1小匙，鱼露1大匙，花生油、料酒、淡酱油、精盐、味精各适量。

制法：1、鱿鱼板洗净切长条，放入热水中焯烫1分钟捞出。

2、山药去皮切块，放入清水中浸泡。青菜洗净切条。

3、蛋液加面粉搅匀，将青菜挂糊入七成热油中炸熟。

4、汤锅中倒入8杯高汤，加入山药，烹入柠檬汁、鱼露、料酒、酱油煮至山药熟烂，下入鱿鱼条烫熟，放入精盐、味精推匀，盛入汤碗中，放入炸青菜即可。

功效：润肠通便，祛火清热，滋阴养血，补虚润肤。

## 酸甜山药

1)山药洗净,切长条,要浸在冰水中,以免变黑

2)水开后,山药煮2,3分钟捞出.

3)留少许煮山药的水,放入冰糖,枸杞,融化后,滴少许白醋.煮好的酸甜汁浇在山药上就ok了.

## 烩山药丸子

特点：荤素搭配，味道浓厚。

备料时间：5分钟烹调时间：15分钟原料:山药、肉末、蒜薹、香菇、红椒、蛋液。调料:料酒、盐、味精、糖、胡椒粉、酱油、淀粉、汤、葱、姜。做法：1.蒜薹洗净切段，香菇、红椒洗净切块。2.山药去皮煮熟后压成泥状，加入肉末、蛋液、料酒、盐、胡椒粉搅拌成肉馅。3.锅中放入大量油，油热后将肉馅挤成丸子状下油锅炸硬即可捞出。4.锅中留少量油将葱、姜块煸香，加料酒、酱油、汤、糖、味精、盐、胡椒粉调味。5.待丸子熟时下蒜薹、香菇、红椒，烧熟后用水淀粉勾芡即可

## 拔丝山药

特色：糖丝甜脆香酥，山药软嫩香甜，并有健脾、除湿，益肺固肾，益精补气之功效。

制作材料：主料：山药200克。青红丝10克。白糖40克、花生油500克（实耗油75克）。

做法：山药洗净去皮，切滚刀块，用沸水烫后捞出汤水，放入五成热的油锅中，炸熟至金黄色捞出。炒锅内放油烧至四成热（约100℃），用小火放入白糖溶化，炒至金黄色起泡时，迅速倒入山药，翻匀糖液，端离火眼顶翻，撒上青红丝盛入抹芝麻油的盘中即成。