

# 八种自制火锅汤底 既美味又滋补养生!

天气越来越冷,火锅已经稳稳取代烧烤的位置,成为外出吃饭首选美食。这样一来,想吃一顿好吃的火锅免不了要排队,闻着别人锅里的香气,饥肠辘辘等在门外,滋味还真不好受。火锅好吃,但也简单易做,只要锅底和蘸料味道足,不管涮什么食材都叫一个“棒”。与其出门排队,不如三五好友聚在家中自制一顿美味火锅,省时省钱,还增进友情。8锅好汤,6碗蘸料,学起来吧。

## 人参益气汤汤底



**食材:**西洋参5钱、枸杞5钱、红枣10粒(去核)、生姜2片。

**做法:**以6碗水(1碗约220CC)用小火熬煮至剩4碗,去药渣当火锅之汤底用。如果想要味道更浓厚,可以用鸡汤代替1/2的水来熬煮这个汤底。

**功效:**有补气强身的功效,除了能提神消除疲劳外,还有增强身体免疫力,预防感冒及健胃整肠,帮助消化等效果。

**适合人群:**气虚体力不济及肠胃功能不佳者。

**不适合人群:**感冒发烧或发炎症疾病者。

**锅料食材:**此汤底较适合鸡肉、猪肉等其他火锅料,鸭肉、鱼肉、萝卜等较寒冷的食材就不适合用这个汤底。

**小贴士:**在吃肉和蔬菜前,可以先吃一些淀粉类的食物,比如土豆、红薯等。这既能控制自己的食量,还可以保护肠胃。

## 养生补血汤汤底



养生补血汤汤底

**食材:**当归2钱,熟地3钱,川芎2钱,白芍3钱,党参3钱,黄芪3钱,红枣5粒(去籽),生姜2片。

**做法:**同上。

**功效:**能调补气血,增强造血机能,促进血液循环。

**适合人群:**贫血,面色萎黄或苍白,常头晕倦怠,便秘,或冬天手脚容易冰冷者。

**不适合人群:**感冒发烧或发炎症疾病者。

**锅料食材:**适合鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等其他火锅料,不适合鱼肉等海鲜。

**小贴士:**很多时候我们吃火锅,总会不知不觉就吃多,这样的话可以给自己一个限定,比如吃三口蔬菜再吃一口肉,限制高脂肪食物的摄入,特别对于本身就血脂偏高的人来说,更要如此。

## 冬令大补汤汤底

**食材:**当归2钱,熟地3钱,川芎2钱,白芍2钱,党参3钱,茯苓3钱,甘草1钱,黄芪5钱,桂枝1钱,枸杞3钱,山药3钱,红枣5粒(去籽),生姜2片。

**做法:**同上

**功效:**气血双补,提高身体的机能,保健强身,还有益精髓,强筋骨等功效。

**适合人群:**体弱多病,气血不足、精神倦怠,缺乏体力、头晕目眩、筋骨酸痛、手脚常觉冰冷者。

**不适合人群:**感冒发烧、发炎症疾病、高血压或容易

上火(火气大)者。

**锅料食材:**适合鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等其他火锅料,不适合鱼肉等海鲜。

**小贴士:**尿酸偏高的人应注意少吃火锅,特别要避免喝火锅的汤底;血压高的老人在选择锅底和小料时,都要清淡,太咸、太油的别吃。

## 养生鲜鱼汤汤底



养生鲜鱼汤汤底

**食材:**黄芪5钱,当归2钱,川芎1钱,枸杞3钱,红枣5粒(去籽),生姜5片。

**做法:**同上

**功效:**养血益气,补虚保健。

**适合人群:**虚羸少气,倦怠乏力,头晕心悸,冬天手脚容易冰冷者。

**不适合人群:**感冒发烧或发炎症疾病者。

**锅料食材:**适合鱼肉、鱼头、鳊鱼、鲜虾等海鲜锅料,不适合不新鲜或腥味重的海鲜。

## 何首乌大补汤汤底

**食材:**何首乌3钱,当归2钱,黄芪3钱,熟地3钱,黄精3钱,枸杞5钱,肉苁蓉2钱,山药3钱,杜仲2钱,黑枣5粒(去籽),生姜2片。

**做法:**同上

**功效:**滋补肝肾,填精补髓,强筋骨,壮腰膝。

**适合人群:**腰膝酸软无力,视力减退,小便频数,性功能减退,发白齿摇,头晕重听,骨质流失等人。

**不适合人群:**感冒发烧、发炎症疾病、高血压或容易上火(火气大)者。

**锅料食材:**适合鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等其他火锅料,不适合鱼肉等海鲜,以及

不新鲜或腥味重的海鲜。

## 当归橘皮汤汤底



当归橘皮汤汤底

**食材:**当归3钱,黄芪3钱,枸杞3钱,橘皮2钱,桂枝1钱,桂圆肉2钱,大茴香3粒,生姜5片。

**做法:**同上

**功效:**补气养血,温通血脉。

**适合人群:**气血不足,头晕目眩,体倦乏力,四肢不温怕冷者。

**不适合人群:**感冒发烧、发炎症疾病者。

**锅料食材:**适合羊肉、牛肉、鸭肉等腥味重之肉类,不适合鱼肉等海鲜。

**小贴士:**吃一口热菜,喝一口凉啤酒或者凉饮料,当时的舒畅换来的可能就是肠胃的不适,很容易引起消化不良,引发胃炎或肠炎。

## 滋补老鸭汤底



滋补老鸭汤底

**食材:**老鸭1只、笋丝200克、当归5克、大枣4枚,去心莲子20克、枸杞10克、百合5克、盐8克、鸡精15克、料酒10克、热清油10克。

**做法:**将老鸭洗净切块,放入锅中,烧开后撇去浮泡,转中小火烧4小时,将所有中药材用热水泡软后洗干净,放入熬制好的老鸭汤中,加调料、笋丝,烧开即可食用。

## 筒骨火锅



筒骨火锅

**食材:**筒子骨敲段500克、方竹笋100克、豆腐皮100克、料酒5克、鸡精8克、盐2克、热清油10克、老姜2片、大葱2段。

**做法:**将筒骨放入汤锅中加清水,上火烧开,撇去浮沫,转中小火熬4小时,加入调料、方竹笋、豆腐皮烧开后即可。

**小贴士:**清爽滋补型的筒骨汤锅适合家庭制作。

本文来源于网络

### 相关链接

## 6种超好吃的 火锅蘸料

### 香油打底配芝麻花生碎蒜泥油辣椒葱花

制作方法:香油2茶匙(30g)芝麻酱2茶匙(20g)花生碎2茶匙(20g)蒜泥1茶匙(15g),葱花适量,盐、味精、油辣椒适量。

### 糖醋汁打底配香菜辣根

制作方法:糖醋汁半碗(1勺料酒,2勺生抽,3勺糖,4勺醋,5勺清水。也可根据自己口味增减调料比例)辣根适量,香菜适量。

### 花生酱打底配海鲜酱油蒜泥海米香菜花生米

制作方法:花生酱2茶匙(30g)海鲜酱油1茶匙(15g)蒜泥2茶匙(10g),海米,香菜,炸花生,盐,味精,香油适量。

### 麻酱打底配腐乳蒜泥香菜韭菜花

制作方法:麻酱4茶匙(60g)腐乳1茶匙(10g)蒜泥1茶匙(10g)韭菜花1茶匙(10g),香菜,香油,味精适量。

### 辣椒油打底配花椒粉小米椒香菜小葱花

制作方法:辣椒油4茶匙(60g)花椒粉1茶匙(10g),小米椒,盐,味精,香油,香菜,小葱花适量。

### 沙茶酱打底配榨菜末蒜泥山椒酱

制作方法:沙茶酱2汤匙(30g)山椒酱1汤匙(15g)蒜泥2茶匙(10g)榨菜末1茶匙(10g)搅拌均匀即可。