

现代家庭 烹饪 手册
入厨



滋补炖品

李太 编著

虫草

第一卷 壮阳补肾

第二卷 滋阴补血

第三卷 补中益气

第四卷 补血养颜

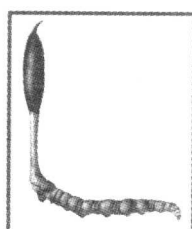
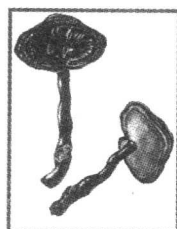
第五卷 千金强脑补虚



内蒙古人民出版社

精选四季进补秘方

现代家庭 **烹饪** 手册
入厨



虫 滋 补

李 太 编著 精选四季进补秘方

炖品



图书在版编目(CIP)数据

现代家庭烹饪入厨手册/李太编著. - 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006. 5

ISBN 7-204-08381-4

I. 现… II. 李… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第019718号

现代家庭烹饪入厨手册

李太 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

广州市诚誉彩印有限公司印刷

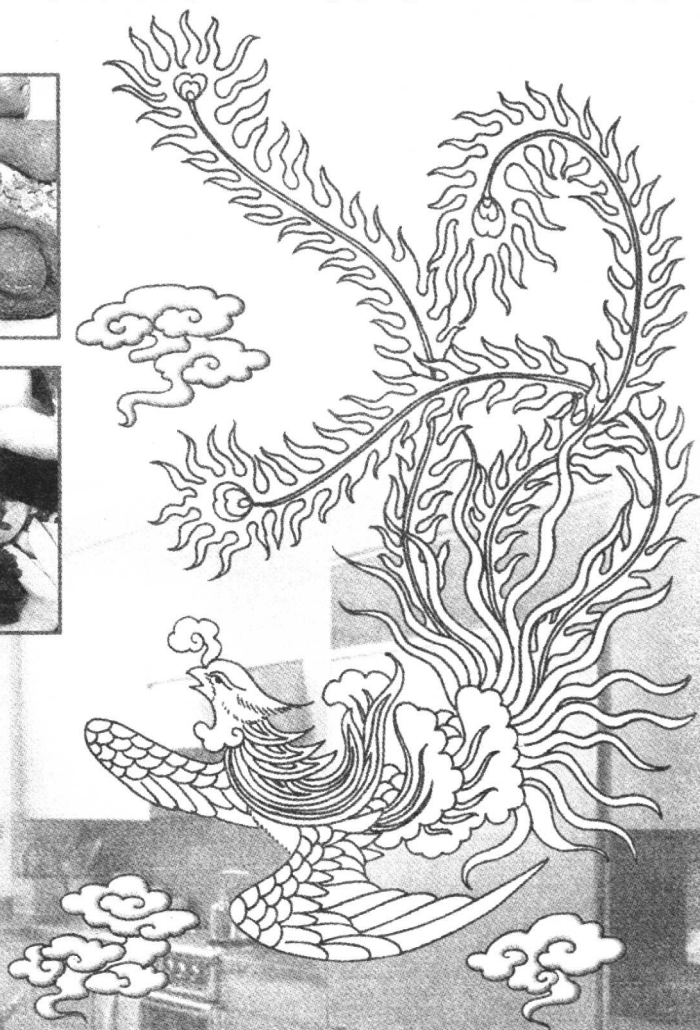
开本: 850 × 1168 1/32 印张: 63 字数: 850 千

2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

印数: 1 - 5000 册

ISBN 7-204-08381-4/C · 168 定价: 126.00 元(全七册)

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659



食补是健康首选
为生活提升动力

内蒙古人民出版社



【 常 炖 食 补 · 添 活 力 · 身 体 好 】

第 一 卷 壮 阳 补 肾

强 精 补 髓 篇

- 戟枣羊肉炖双鞭 (3)
- 菟丝巴戟炖鹿鞭 (4)
- 苁蓉杞子炖牛鞭 (5)
- 海参虾米炖三鞭 (6)
- 核桃蚌肉炖大虾 (7)
- 苁蓉杜仲炖羊肾 (8)
- 狗鞭苁蓉炖羊肉 (9)
- 淫羊仙茅炖狗肉 (10)
- 鹿茸苁蓉炖麻雀 (11)
- 胡萝卜草炖雉鸡 (12)
- 淫羊血藤炖公鸡 (13)
- 菟丝子炖禾花雀 (14)
- 虫草参淮炖胎盘 (15)
- 鹿茸元杞炖乳鸽 (16)
- 上汤海参炖生虾 (17)
- 白果莲子炖鲜虾 (18)
- 锁戟羊肉炖淡菜 (19)
- 茯苓山萸炖番鸭 (20)

锁阳淮山炖麻雀 (21)

固 本 提 阳 篇

- 杜仲杞子炖鹌鹑 (22)
- 杜仲淮山炖猪腰 (23)
- 仙茅杜仲炖鹿尾 (24)
- 莲苑杞子炖羊肾 (25)
- 薏米芡实炖牛肚 (26)
- 黑豆红枣炖狗肉 (27)
- 鱼鳔参芪炖羊肉 (28)
- 锁阳菟丝炖羊肉 (29)
- 木耳淡菜炖醉虾 (30)
- 红莲百实炖龟肉 (31)
- 巴戟苁蓉炖蚝肉 (32)
- 虫草元杞炖鲍鱼 (33)
- 双子茯莲炖公鸡 (34)
- 巴戟杞子炖麻雀 (35)
- 冬虫草炖禾花雀 (36)
- 黄精首乌炖乳鸽 (37)
- 海马苁蓉炖鹌鹑 (38)

戟苁蓉炖鸡生肠 (39)

补肝养肾篇

虫草淮芪炖老鸭 (40)

菟丝熟地炖鹿肉 (41)

雪莲凤爪炖鹿筋 (42)

首乌党参炖猪腰 (43)

黄精河车炖瘦肉 (44)

五味女贞炖海参 (45)

杜仲核桃炖龟肉 (46)

鱼鳔生鸡炖龟肉 (47)

茯苓灵芝炖乌龟 (48)

雪蛤乳鸽炖鱼唇 (49)

五仁海参炖鱼肚 (50)

冰糖虫草炖麻雀 (51)

兔杞红枣炖麻雀 (52)

洋参石麦炖白鸽 (53)

杜淮花生炖猪尾 (54)

莲子淮实炖雪耳 (55)

血膝骨脂炖牛筋 (56)

五味元杞炖淡菜 (57)

壮阳养血篇

巴戟红杞炖鹿筋 (58)

芝麻巴戟炖大肠 (59)

苁蓉菟丝炖双鞭 (60)

灵芝杞苁炖双鞭 (61)

菟丝苁蓉炖狗肉 (62)

参茸参枣炖熊掌 (63)

山萸杞子炖猪腰 (64)

沙苑杜仲炖猪腰 (65)

人参黄芪炖雉鸡 (66)

附片当归炖羊肉 (67)

玉竹北芪炖鱼唇 (68)

黑豆芪枣炖塘虱 (69)

苁蓉锁阳炖白鸽 (70)

淮山薏米炖瘦肉 (71)

苁蓉首乌炖羊肉 (72)

第二卷

滋阴补血

滋补阴虚篇

参麦茯苓炖水鱼 (75)

何首乌炖竹丝鸡 (76)

沙参淮杞炖淡菜 (77)

玉竹沙参炖瘦肉 (78)

百合麦冬炖兔肉 (79)

元肉党参炖猫肉 (80)

玉竹麦冬炖麋肉	(81)
冰糖银耳炖燕窝	(82)
栗子参芪炖母鸡	(83)
黄精贞杞炖鸡肉	(84)
沙参玉竹炖老鸭	(85)
百合玉竹炖野鸭	(86)
洋参百合炖鹅肉	(87)
虫草山萸炖鹌鹑	(88)
旱莲熟地炖鹌鹑	(89)
百合莲子炖瑶柱	(90)

《 润 阴 安 神 篇 》

洋参灵芝炖燕窝	(91)
沙淮百莲炖冰糖	(92)
雪耳沙参炖鸡蛋	(93)
五味子炖竹丝鸡	(94)
淮山党参炖鹌鹑	(95)
淮芪归参炖猫肉	(96)
百合沙参炖羊肺	(97)
雪耳玉须炖猪胰	(98)
莲子腐竹炖瘦肉	(99)
沙参虫草炖乌龟	(100)
淮山黄芪炖水鱼	(101)
虫草鹿茸炖水鱼	(102)
灵芝黄精炖蹄筋	(103)
沙参玉竹炖鱼翅	(104)

胡椒根炖水蛇肉	(105)
鹿茸首乌炖乳鸽	(106)
猴头鱼鳔炖鹅肉	(107)

《 养 血 补 虚 篇 》

石斛淮山炖雉鸡	(108)
参精元肉炖乌鸡	(109)
猴菇虫草炖乌鸡	(110)
黄精淮山炖鹌鹑	(111)
参冬五味炖兔肉	(112)
鹿茸菟丝炖海参	(113)
玉竹白芍炖蹄筋	(114)
淫羊黄精炖牛肉	(115)
百合参银炖墨鱼	(116)
枣杞鸡肉炖胎盘	(117)
灵芝五味炖鸡肉	(118)
丹参鹿胶炖乌鸡	(119)
墨鱼党参炖猪肚	(120)
沙参麦冬炖猪肺	(121)
赤豆薏花炖野鸭	(122)
剑花百合炖猪肺	(123)
荷莲芡实炖冰糖	(124)

《 滋 阴 生 液 篇 》

雪梨川贝炖冰糖	(125)
百合马蹄炖雪梨	(126)

- 菇淮赤豆炖鱼肚 (127) 莲子薏苡炖猪肚 (134)
 冬瓜薏米炖鲤鱼 (128) 生姜肉桂炖猪肚 (135)
 北芪淮山炖鲤鱼 (129) 石斛沙参炖猪肉 (136)
 党参精淮炖牛肉 (130) 芡实薏米炖老鸭 (137)
 木瓜薏豆炖羊肉 (131) 谷芽麦芽炖鸭肫 (138)
 参芪山元炖羊肚 (132) 莲子内金炖双肾 (139)
 白术茯苓炖羊肚 (133) 芡实赤豆炖鹌鹑 (140)

第三卷 补中益气

滋补元气篇

- 人参淮山炖鹿尾 (143)
 参枣冬菇炖鲍鱼 (144)
 人参菟丝炖生鸡 (145)
 人参杞子炖龟肉 (146)
 鹿茸人参炖水鱼 (147)
 人参北芪炖牛肉 (148)
 参芪海参炖熊掌 (149)
 黄精巴淮炖鹿尾 (150)
 人参玉竹炖乳鸽 (151)
 人参阿胶炖水鱼 (152)
 参芪猪蹄炖胎盘 (153)
 虫草人参炖鸡肉 (154)
 冬菇鲍鱼炖海参 (155)
 洋参元肉炖水鸭 (156)

- 淮山党参炖鱼翅 (157)
 薏米芡实炖鲈鱼 (158)
 小麦北芪炖生蚝 (159)
 北芪茯苓炖乌龟 (160)

养血培元篇

- 沙参淮山炖乌鸡 (161)
 柚子红枣炖公鸡 (162)
 阿胶精枣炖鹌鹑 (163)
 党参灵芝炖鸭掌 (164)
 当归党参炖瘦肉 (165)
 参归元肉炖猪腰 (166)
 五味人参炖羊肺 (167)
 熟地淮山炖驴肉 (168)
 党参红枣炖牛腱 (169)
 冰糖白芨炖燕窝 (170)

人参淮芪炖墨鱼 (171)
 参芪红枣炖黄鳝 (172)
 淮莲杜仲炖鹌鹑 (173)
 杞子首乌炖鸡项 (174)
 北芪芡实炖鸭肉 (175)
 无花果炖猪大肠 (176)
 生姜北芪炖牛肚 (177)
 首乌淮山炖牛肚 (178)
 茯苓淮山炖牛肚 (179)

补精增髓篇

白果莲实炖羊肚 (180)
 菟丝茯苓炖驴肉 (181)
 菇淮发菜炖瑶柱 (182)
 红枣淮杞炖老猫 (183)
 北芪黄精炖瑶柱 (184)
 鳖甲北芪炖老鸽 (185)
 五味桑椹炖兔肉 (186)
 白术参淮炖牛肚 (187)
 草鱼芪枣炖猪蹄 (188)

淮山元肉炖羊肉 (189)
 北芪党参炖雉鸡 (190)
 川芎白芷炖鱼头 (191)
 北芪淮菇炖鲈鱼 (192)
 瓜皮薏米炖鲫鱼 (193)
 枣参北芪炖鹅肉 (194)
 川贝雪梨炖猪肺 (195)
 冬瓜荷叶炖水鸭 (196)

滋补气血篇

茯苓参麦炖鱼肚 (197)
 玉竹沙参炖鹌鹑 (198)
 虫草北芪炖鹌鹑 (199)
 阿胶麦冬炖羊肺 (200)
 参淮百合炖猪肺 (201)
 南杏萝卜炖猪肺 (202)
 洋参莲子炖瘦肉 (203)
 川贝雪梨炖燕窝 (204)
 川贝北杏炖饭汤 (205)
 玉竹麦冬炖雪梨 (206)

第四卷 补血养颜

润阴生津篇

银蛤冰糖炖燕窝 (209)

冰糖杞元炖燕窝 (210)
 洋参鸡汤炖燕窝 (211)
 阿胶鹿茸炖水鱼 (212)

- 阿胶淮杞炖水鱼 (213)
 萝卜虫草炖白蟾 (214)
 黑豆花生炖白蟾 (215)
 红枣冰糖炖海参 (216)
 元肉虫草炖鲍参 (217)
 北芪当归炖鱼翅 (218)
 鹿茸阿胶炖鸡项 (219)
 首乌莲杞炖鸡蛋 (220)
 红枣花生炖鸡蛋 (221)
 首乌熟地炖兔肉 (222)
 北芪当归炖乌鸡 (223)
 归参元杞炖母鸡 (224)
 椰子肉炖老母鸡 (225)
 熟地当归炖雉鸡 (226)

养 血 敛 阴 篇

- 淮山北芪炖鲫鱼 (227)
 五味参归炖猪心 (228)
 元肉淮山炖阿胶 (229)
 核桃淮杞炖蚕蛹 (230)
 小麦黑豆炖羊心 (231)
 杞子元肉炖白鸽 (232)
 沙参当归炖羊肉 (233)
 玉竹沙参炖羊心 (234)
 党参黄芪炖鹌鹑 (235)
 参竹肉胶炖水鱼 (236)
 冬菇木耳炖老猫 (237)

- 冬菇灵芝炖水鱼 (238)
 熟地黄精炖葵鼠 (239)
 阿胶白芍炖羊肝 (240)
 红枣参芪炖兔肉 (241)
 阿胶天冬炖瘦肉 (242)
 参归元姜炖猪腰 (243)
 山萸当归炖羊肉 (244)

益 补 肝 肾 篇

- 元杞淮山炖兔肉 (245)
 红枣花淮炖驴肉 (246)
 当归白芍炖驴肉 (247)
 党参杞子炖驴肉 (248)
 萸肉杞子炖牛肝 (249)
 杞子枣莲炖牛肝 (250)
 乌豆胡萝炖牛肝 (251)
 首乌百子炖羊肝 (252)
 旱莲杞子炖兔肝 (253)
 首乌黄精炖海虾 (254)
 山萸淮芪炖生蚝 (255)
 参茸元肉炖黄蟾 (256)
 淮杞参竹炖鹅肉 (257)
 五味熟地炖蹄筋 (258)
 杞子元肉炖鹌鹑 (259)
 杞子熟地炖鹌鹑 (260)
 元肉杞子炖鹌鹑 (261)
 熟地杞子炖鹌鹑 (262)

《安心提神篇》

- 椰子元肉炖白鸽 (263)
- 灵芝莲子炖白鸽 (264)
- 百合熟地炖乌鸡 (265)
- 茯苓丹参炖牡蛎 (266)
- 旱莲桑椹炖鹿肉 (267)
- 精合杞元炖猫肉 (268)

- 当归杞子炖瘦肉 (269)
- 元肉茯苓炖羊肝 (270)
- 百合莲子炖羊心 (271)
- 阿胶莲枣炖羊心 (272)
- 莲子百合炖猪胰 (273)
- 柏仁元肉炖猪心 (274)
- 小麦莲合炖猪心 (275)
- 灵芝党参炖猪心 (276)

第五卷 千金·强脑·补虚

《补血通乳篇》

- 章鱼花果炖猪蹄 (279)
- 花果花生炖章鱼 (280)
- 木瓜小豆炖鲤鱼 (281)
- 花生猪手炖鲫鱼 (282)
- 鹿角胶虾炖章鱼 (283)
- 花生猪蹄炖活虾 (284)
- 花生红枣炖牛筋 (285)
- 章鱼花生炖猪蹄 (286)
- 花生鹿胶炖猪蹄 (287)

- 川芎天麻炖猪脑 (290)
- 淮山苁蓉炖鹿尾 (291)
- 天麻茯苓炖鱼头 (292)
- 茯苓黄精炖鱼翅 (293)
- 木耳元肉炖瘦肉 (294)
- 天麻杞子炖羊脑 (295)

《补脑祛风篇》

- 黄精首乌炖田鼠 (288)
- 杞子淮山炖猪脑 (289)

- ### 《补脏健体篇》
- 牛膝冬菇炖蹄筋 (296)
 - 杜仲续断炖牛筋 (297)
 - 当归北芪炖牛筋 (298)
 - 杜仲续断炖胎盘 (299)
 - 元肉首乌炖鸡蛋 (300)
 - 党参北芪炖乳鸽 (301)
 - 首乌党参炖鸡子 (302)

鲍鱼黄精炖水鸭	(303)	阿胶当归炖羊肉	(306)
莲淮百合炖猪肚	(304)	当归熟地炖羊肉	(307)
杞子首乌炖排骨	(305)		

第一卷

壮阳补肾

强精补髓篇

固本提阳篇

补肝养肾篇

健脾强肾篇



戟枣羊肉炖双鞭

【主 料】

瘦羊肉 150 克 鹿鞭 25 克 狗鞭 25 克

【配 料】

巴戟 6 克 红枣 4 枚 生姜 2 片 绍酒 2 茶匙

制作炖法

- 1 鹿鞭、狗鞭用温水浸透后剖开，刮净筋膜；羊肉洗净切成中块，飞水。
- 2 巴戟浸透后切成厚片，红枣洗净去核。
- 3 将以上用料连同 1 碗半沸水倒进炖盅，盖上盅盖，隔水炖之。
- 4 待锅内水开后，先用中火炖 60 分钟，然后再用小火炖 120 分钟即可。
- 5 炖好后，取出药渣，加入适量油、盐、味精便可服用。

补肾壮阳 强精补髓

【治 疗】 精血亏损 性能减退

〔食补药理〕

鹿鞭、狗鞭分别是鹿、狗的雄性外生殖器，其中包括阴茎和睾丸，含丰富的雄性激素以及溶菌酶、激汰酶、组氨酶、前列腺素和含氮多糖体、多种元素等，有补肾壮阳，强精益髓的显著功效。

【禁 忌】 肠胃积滞者忌用；阳强火旺者忌用。

菟丝巴戟炖鹿鞭

【主 料】

鹿鞭 100 克(干鹿鞭减半) 瘦猪肉 100 克

【配 料】

菟丝子 10 克 杞子 10 克 巴戟 5 克 红枣 5 枚
黄酒 1 茶匙

制 作 炖 法

- 1 鹿鞭用热水浸透开边,刮洗干净,切段,猪肉切成中块,鹿鞭和猪肉飞水。
- 2 将配料浸透洗净,红枣去核。
- 3 将主料和配料放进炖盅,加沸水 1 碗半,把炖盅盖上,隔水炖之。
- 4 先用大火炖 30 分钟,后用小火炖 90 分钟即可。
- 5 炖好后,隔除药渣,用油、盐、味精调味,喝汤吃肉。

功 效 壮阳补肾 涵敛阳气

【治 疗】 肾虚腰痛 性欲不起

〔食补药理〕

菟丝子含糖甙、淀粉酶、维生素 A 类物质,能补阳升气,益肾固精;杞子含甜菜碱、胡萝卜素和多种不饱和脂肪酸等,能补血养阴,强精明目;巴戟含树脂、糖类、蒽醌和黄酮类化合物,能壮阳强体,调经通络;红枣含多种有机酸,多种皂甙,多种维生素,能补气血,益脾胃,延年益寿。

【禁 忌】 脾虚湿滞、内有实热者不宜服用;阳强火旺者忌用。

苁蓉杞子炖牛鞭

【主 料】

牛鞭 200 克 公鸡肉 100 克

【配 料】

淮山 10 克 杞子 10 克 内苁蓉 10 克 生姜 2 片
绍酒 1 茶匙

制 作 炖 法

- 1 牛鞭（黄牛水牛均可）开边刮洗干净，切段；公鸡肉（母鸡肉也行）切块，牛鞭、鸡肉飞水待用。
- 2 将淮山、杞子、肉苁蓉淘洗干净。
- 3 将所用材料置于炖盅，加入 1 碗半沸水，炖盅加盖，隔水炖之。
- 4 待锅内的水烧开后，用中火炖至 150 分钟或 180 分钟即可。
- 5 将药渣捞出，放进少许熟油、食盐和味精，咸淡随意。

功 效 大补肾阳 益血填精

【治 疗】 体弱头晕 阳具不起

〔食补药理〕

淮山含精氨酸、淀粉酶、皂甙胆碱等能补益脏腑，强肾生精；杞子含甜菜碱、胡萝卜素和多种不饱和脂肪酸等，能补血养阴，强精明目；肉苁蓉含生物碱、多种元素、结晶性中性物质，能滋阴补肾，培元壮阳。

【禁 忌】 忌用铁器装盛；阳强火旺者忌用。