

现代家庭 **烹饪** 手册
入厨

私房

靓
补益汤

李太 编著

汤料精心配搭

煲煲老火汤

时令靓汤
常饮健康

内蒙古人民出版社

少妇心得 煲汤必备

现代家庭 **烹饪** 手册
入厨



时令靓汤 常饮健康

李太 编著

私房 益补 靓汤



内蒙古人民出版社

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

目录

猪

肉

煲

汤篇

益气固精

健脾养胃

- | | |
|------------------|------------------|
| 冬虫草猪肺汤.....(3) | 百合龙齿瘦肉汤.....(21) |
| 麦冬莲子瘦肉汤.....(3) | 白玉红枣小肚汤.....(21) |
| 参芎玉竹腱肉汤.....(4) | 莲子猪肚汤.....(22) |
| 百合生地瘦肉汤.....(5) | 荔枝参杞猪肚汤.....(23) |
| 雪梨川贝猪肺汤.....(6) | 生地黄芪猪胰汤.....(24) |
| 丹参五味瘦肉汤.....(6) | 灵芝女贞瘦肉汤.....(25) |
| 茯苓黄芪猪骨汤.....(7) | 鲜莲藕脊骨汤.....(25) |
| 杞子狗脊猪尾汤.....(8) | 莲子红枣脊骨汤.....(26) |
| 骨脂豆蔻瘦肉汤.....(9) | 小麦红枣猪脑汤.....(27) |
| 瘦肉冬菇豆腐汤.....(9) | 胡桃萸肉猪腰汤.....(28) |
| 人参五味猪脑汤.....(10) | 淫羊萸肉瘦肉汤.....(28) |
| 党参砂仁猪肚汤.....(11) | 豆蔻骨脂瘦肉汤.....(29) |
| 花生花果猪尾汤.....(12) | 杞子鸭肾猪肝汤.....(30) |
| 苦瓜瘦肉汤.....(12) | 冬菇金耳瘦肉汤.....(31) |
| 淮山红枣猪胰汤.....(13) | 萝卜红枣排骨汤.....(32) |
| 蘑菇丝瓜瘦肉汤.....(14) | 莲藕熟地猪骨汤.....(32) |
| 莲子瑶柱瘦肉汤.....(15) | 冬瓜薏米猪胰汤.....(33) |
| 猪皮脚筋红枣汤.....(15) | 赤眉黑豆猪皮汤.....(34) |
| 合欢花猪肝肉汤.....(16) | 红枣木耳猪肝汤.....(35) |
| 莲子花果大肠汤.....(17) | 首地戟精脊骨汤.....(35) |
| 菖蒲陈皮猪心汤.....(18) | 菟杞肉蓉猪腰汤.....(36) |
| 淮山杞子猪脑汤.....(18) | 胡莲杜仲猪腰汤.....(37) |
| 人参麦冬瘦肉汤.....(19) | 杜杞地胡猪尾汤.....(38) |
| 茯苓半夏瘦肉汤.....(20) | 豆苗瑶柱肝肾汤.....(39) |

鲜蘑菇瘦肉汤.....(40)
 豆豉猪心汤.....(40)
 红枣猪皮汤.....(41)
 龟胶熟地瘦肉汤.....(42)
 杜仲续断固胎汤.....(43)
 蜗牛淮薏瘦肉汤.....(44)
 海参木耳猪肠汤.....(44)
 肉蓉锁阳瘦肉汤.....(45)
 金钱茵陈瘦肉汤.....(46)

白茅根瘦肉汤.....(47)
 灵芝黄芪瘦肉汤.....(47)
 女贞杞子腱肉汤.....(48)
 鳖甲田七瘦肉汤.....(49)
 杜仲枯草瘦肉汤.....(50)
 冬菇双耳瘦肉汤.....(50)
 百合玉莲瘦肉汤.....(51)
 灵桂田七瘦肉汤.....(52)

牛 羊 煲 汤 篇

滋阴补肾 温中健体

茯苓党参牛肚汤.....(55)
 萝卜牛肚汤.....(55)
 黑豆枣芪牛肉汤.....(56)
 黄酒牛肉汤.....(57)
 百合玉竹牛肉汤.....(58)
 鲜荷叶牛肉汤.....(59)
 胡桃川断牛尾汤.....(59)
 熟地瑶柱牛骨汤.....(60)
 牛骨髓润肤膏.....(61)
 归芪熟地牛肉汤.....(62)
 山药玉竹牛肉汤.....(63)
 二冬参地脊髓汤.....(63)
 巴戟杜仲牛腱汤.....(64)
 首乌杜仲牛腱汤.....(65)
 女贞首乌牛肉汤.....(66)
 番茄竹笋牛肉汤.....(66)
 益母调经牛肉汤.....(67)

砂仁桂皮牛肉汤.....(68)
 玉竹黄精牛肉汤.....(69)
 骨脂血藤牛筋汤.....(70)
 川芎当归羊肉汤.....(73)
 芡实甘草羊肉汤.....(73)
 肉蓉巴戟羊肾汤.....(74)
 黄芪乌豆羊肚汤.....(75)
 羊肉草果鳖肉汤.....(76)
 羊肉党参汤.....(76)
 生姜肉桂羊肉汤.....(77)
 虾米羊肉汤.....(78)
 杜仲五味炖羊肾.....(79)
 杞子苍术羊肝汤.....(79)
 当归参芪羊肉汤.....(80)
 花旗参羊腰汤.....(81)
 人参鹿茸羊肉汤.....(82)



私房

益补靓汤



猪肉类



冬虫草猪肺汤

主料

猪肺 500 克。

配料

冬虫夏草 15 克。

制法

- ① 用水灌入猪肺反复挤出泡沫，洗干净，切成中块，放入开水锅内滚 10 分钟，捞起用清水漂洗干净，沥干水。
- ② 冬虫夏草用温开水浸洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料放入汤煲内，加入清水 2000 克（约 7 碗水），先用武火煲 20 分钟，再用文火煲 2 小时，加入盐、味精调味食用。

功能

补肺益肾、止咳平喘。

食疗与补益

用于肺肾阴虚所致的咳嗽少痰、腰膝酸软、潮热颧红、遗精盗汗等，并有防治支气管哮喘的作用。

麦冬莲子瘦肉汤

主料

猪瘦肉 500 克。

配料

麦门冬 40 克，莲子 60 克，茯苓 30 克。

■制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成薄片。
- ② 麦门冬、莲子肉、茯苓分别用清水洗干净,一起放入汤煲内,加入清水 2500 克(约 8 碗水),用文火煲 40 分钟,滤取药汤,加水 500 克再煎一次,去渣留汁,两汤合并。
- ③ 将瘦肉放入汤煲内,加入药汤,武火煮沸后,改用文火煲至肉熟即可,加入盐、味精调味食用。

■功能

滋阴清热、宁心安神。

■食疗与补益

用于心阴亏虚所致的心悸、烦躁、失眠、多梦、健忘等症。

参芎玉竹腱肉汤

■主料

猪腱肉 450 克。

■配料

玉竹 40 克,党参 25 克,丹参 30 克,川芎 15 克。

■制法

- ① 猪腱肉用清水洗干净,切成中块。
- ② 玉竹、党参、丹参、川芎分别用清水洗干净,装入纱布袋内,并扎紧袋口。
- ③ 将猪腱肉用药袋放入汤煲内,加入清水 2000 克(约 7 碗水),先用武火煲 20 分钟,改用文火煲 2 小时,捞出药袋,加入盐、味精调味,饮汤食肉。

■功能

益气养阴、通脉止痛。

■食疗与补益

用于心防亏虚，挟有瘀滞所致的胸闷阵痛、心悸气短、口干咽燥等症。

百合生地瘦肉汤

■主料

猪瘦肉 500 克。

■配料

百合 60 克，生地 40 克。

■制法

- ① 瘦肉用清水洗干净，切成块。
- ② 百合、生地分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料一起放入汤煲内，加入清水 2500 克（约 8 碗水），先用武火煲 20 分钟，改用文火煲 2 小时，加入盐、味精调味食用。

■功能

养心除烦、宁心安神。

■食疗与补益

用于心阴不足、心神不安所致的精神错乱、哭笑无常、烦躁易怒、卧寐不安等。

雪梨川贝猪肺汤

主料

猪肺 200 克。

配料

雪梨 2 个，川贝母 25 克，冰糖适量。

制法

- ① 将猪肺冲洗干净，反复挤除泡沫，切成小块，放入开水锅内滚 10 分钟，捞起用清水漂洗干净。
- ② 雪梨削去皮，切去心和核，用水洗干净，切成小块；川贝母用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料一起放入炖盅内，加入清水 1000 克（约 3 碗水）和冰糖适量，炖盅加盖，置锅内，用武火隔水炖 20 分钟，改用文火炖 2 小时，即可食用。

功能

滋阴润肺，化痰止咳。

食疗与补益

用于肺阴亏虚所致的干咳无痰或痰少而粘，咯血，潮热颧红等症。

丹参五味瘦肉汤

主料

猪瘦肉 500 克。

配料

五味子 30 克, 丹参 25 克。

制法

- ① 猪瘦肉用清水洗干净, 切成中块。
- ② 五味子、丹参分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料一起放入汤煲内, 加入清水 2500 克 (约 8 碗水), 先用武火煲 20 分钟, 改用文火煲 1 个半小时, 加入熟油、盐、味精调味, 食肉喝汤。

功能

滋阴养血, 宁心安神。

食疗与补益

用于阴虚血少所致的心烦失眠、面色苍白、精神疲倦、惊惕易醒、头晕耳鸣、口干津少、心悸怔忡。

茯苓黄芪猪骨汤

主料

猪脊骨 500 克。

配料

土茯苓 300 克, 黄芪 30 克。

制法

- ① 将猪脊骨用清水洗干净, 斩成碎块。
- ② 土茯苓、黄芪分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料一同放入汤煲内, 加入清水 2500 克 (约 8 碗水), 先用武火煲 20 分钟, 改用文火煲 2 小时,



加入盐、味精调味，咸淡随意。

功能

健脾益气，滋肾强腰。

食疗与补益

用于脾虚湿聚所致的水肿、小便不利、四肢乏力、腰膝酸软、食少神疲。

杞子狗脊猪尾汤

主料

猪尾2条。

配料

枸杞子6克，狗脊30克。

制法

- ① 将猪尾刮去毛，用清水洗干净，斩成小段。
- ② 枸杞子、狗脊分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料一起放入汤煲内，加入清水3500克（约10碗水），先用武火煲20分钟，改用文火煲2小时，加入盐、味精调味，喝汤食猪尾。

功能

补益肝肾，强健筋骨。

食疗与补益

用于肝肾不足所致的腰膝酸痛乏力，小便频数。时有头晕、遗精遗尿、阳痿早泄等。

骨脂豆蔻瘦肉汤

主料

猪瘦肉 650 克。

配料

补骨脂 25 克,肉豆蔻 20 克,大枣 25 克,生姜 10 克。

制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成两大块。
- ② 将补骨脂、肉豆蔻、大枣、生姜分别用清水洗干净;放入汤煲内,加入清水 1000 克(约 3 碗水),煎取药汁,连煎两次,每次煎煮 40 分钟,去渣留汁,两汤合并。
- ③ 将瘦肉放入汤煲内,加入药汤,武火煮沸后,改用文火煲至肉熟,加入熟油、盐、味精调味,咸淡随意,食肉饮汤。

功能

温肾助阳,暖脾止泻。

食疗与补益

用于脾肾阳虚所致的倦怠、腹胀、久泻或五更泻等症。

瘦肉冬菇豆腐汤

主料

猪瘦肉 300 克。

配料

冬菇 30 克,豆腐 8 块,红枣 10 粒;生姜 4 片。

■ 制法

- ① 瘦肉用清水洗干净,切成大块。
- ② 冬菇用清水浸发透,剪去菇脚,洗净切成厚片;红枣洗净去核;生姜刮去皮,洗净切成片;豆腐略洗,切成小块。
- ③ 将洗净的主、配料一起放入汤煲内,加入清水 2000 克(约 7 碗水),先用武火煲 20 分钟,改用文火煲 1 小时,下豆腐再煲 15 分钟,加入熟油、盐、味精调味食用。

■ 功能

补益脾胃,滋阴润燥。

■ 食疗与补益

用于脾胃虚弱、气阴两虚所致的面色萎黄、饮食减退、神倦乏力、眩晕、心悸,亦用于产后体弱、乳汁不足、头晕眼花。

人 参 五 味 猪 脑 汤

■ 主料

猪脑 4 副。

■ 配料

人参 6 克,麦冬 15 克,五味子 6 克,枸杞子 15 克,生姜 3 片。

■ 制法

- ① 猪脑用牙签挑去血筋膜,用清水冲洗干净。
- ② 人参、麦冬、五味子、枸杞子分别用清水洗干净;生姜刮去皮洗干净,切成薄片。
- ③ 将洗净的主、配料全部放入炖盅内,加入开水 1000 克

(约7碗水),炖盅加盖,置锅内,先用武火隔水炖半小时,再用文火炖2小时,加入熟油、盐、味精调味食用。

功能

补气养阴,安神健脑。

食疗与补益

用于心肺气阴不足所致的老年性痴呆。

党参砂仁猪肚汤

主料

猪肚1个。

配料

党参25克,高良姜25克,砂仁10克,生姜4片。

制法

- ① 将猪肚撕去油脂,反复用盐擦洗,用清水冲洗干净,切成中块。
- ② 党参、高良姜、砂仁、生姜分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料一起放入汤煲内,加入清水3000克(约10碗水),先用武火煲20分钟,改用文火煲2小时,加入盐、味精调味,咸淡随意,食猪肚喝汤。

功能

温脾和胃,理气止呕。

食疗与补益

用于脾阳不足、胃气上逆所致的甲状腺功能减退、厌食、腹部气胀、恶心呕吐、气短乏力。

花生花果猪尾汤

主料

猪尾 4 条。

配料

花生仁 100 克，无花果 5 个，章鱼干 1 只。

制法

- ① 猪尾去毛刮洗干净，斩成小段。
- ② 花生仁、无花果、章鱼干分别用清水洗干净。
- ③ 将洗净的主、配料一起放入汤煲内，加入清水 3000 克（约 10 碗水），先用武火煲 20 分钟，改用文火煲 1 小时至花生稔，加入盐、味精调味食用。

功能

健脾和胃、益肾利水。

食疗与补益

用于各种肾病日久不愈属脾肾两虚者，症见面色苍白、腰痛无力、下肢浮肿。

苦瓜瘦肉汤

主料

瘦肉 300 克。

配料

苦瓜 150 克。