

林弟先 著

四季炖补

1000 锅

100道四季进补的美味汤品





四季

炖补 100 锅

林弟先 著

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季炖补 100 锅 / 林弟先著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5381-4785-3

I. 四... II. 林... III. 保健—汤菜—菜谱
IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 077173 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 6

字 数: 150 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2006 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 姚福龙 邱利伟

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 25.00 元

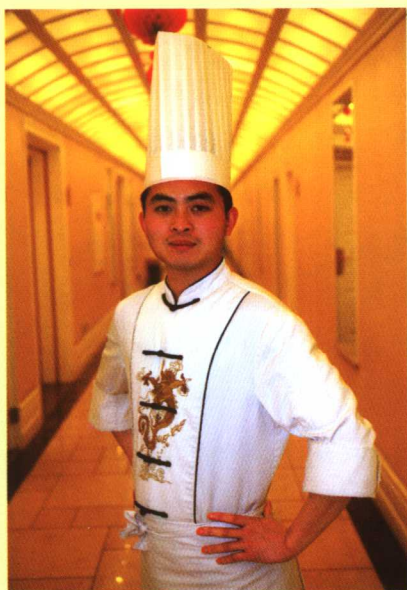
联系电话: 024-23284354

邮购咨询电话: 024-23284502 23284357

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

● 作 ● 者 ● 简 ● 介 ●



林弟先，男，1976年8月生于四川泸州。中国烹饪名师，国家高级技师，中国药膳名师，中国烹饪协会会员，中国药膳研究会会员，中国食雕艺术名师。主编了《厨师基本功》系列丛书和《秘制调味汁酱制作与精品菜肴应用》。曾入北京联合大学分院深造，在人民大会堂学习国宴。注册国家级行政总厨资格，个人论文以及作品多次在报刊杂志上发表。曾在北京第四届烹饪艺术大赛、中国首届伊尹奖、首届中关村国际美食节、全国第三届药膳大赛等比赛上荣获大奖。2004年10月，参加第四届中国国际美食节，荣获“国际美食大师”挑战赛金奖。现任北京春晖园温泉度假村行政总厨。

● 前 言 ●

随着心脑血管、糖尿病、高血压以及精神抑郁、癌症等疾病在我国不断呈现高发态势，个人的健康管理越来越成为关乎现代人生活质量的重要课题。而饮食是否科学合理是健康管理的核心。

从“非典”发生以来的这几年，我国居民对膳食和健康知识的重视达到了前所未有的高度，不仅注重物理科学的烹饪方法，更加注重一年四季不同时期的膳食结构、营养、平衡、多样。但现代人面对鱼龙混杂的饮食健康图书和资讯，往往无所适从，甚至不知道究竟哪个理论是正确的。

《四季炖补100锅》正是从这个角度出发，针对个人身体状况的特点，遵循“春养肝，夏养心，长夏养脾胃，秋润肺，冬补肾”和“顺时养生”的传统中医理论，结合现代营养学，把原材料的搭配、科学的烹饪方法、炖品的功效和适宜人群等融合在一起呈现给读者。读者可以在一年四季不同的季节里，根据个人和家人身体状况，适时、适量、合理地选择自己喜欢的炖补菜品。

本书是营养师和厨师集体智慧的结晶。本书在编写和制作过程中得到了刘波、何昭金、秦亮明、王笃忠、黄晶、盘诚东等人的大力支持和配合，并得到北京春晖园温泉度假村领导的鼎力相助，在此一并感谢！

由于本人才疏学浅，书中有不少错漏之处，还望读者多提建议及指点。

林弟先

2006年6月6日于北京

目录 CONTENTS



- | | | |
|--------------------|---------------------|--------------------|
| 01 杞子肉苁蓉炖仔鸡.....6 | 35 艾叶煲鸡心.....36 | 69 木瓜炖大闸蟹.....68 |
| 02 杞子猪手煲甲鱼.....7 | 36 莲子大枣芡实煲香芋.....37 | 70 三黄鸡炖冬瓜.....69 |
| 03 枸杞红枣煲瘦肉.....8 | 37 银耳太子参炖鹿肉.....38 | 71 西洋菜煲生鱼.....70 |
| 04 白芍炖牛肝脊肉.....9 | 38 陈皮黄芪炖鸡心.....39 | 72 萝卜牛腩煲百合干.....70 |
| 05 何首乌杞子炖乌鸡.....10 | 39 白果芥菜木耳汤.....40 | 73 生菜炖胖头鱼.....71 |
| 06 枸杞炖猪肝.....11 | 40 黑木耳炖猪心.....41 | 74 金银蛋煲乳鸽.....71 |
| 07 木瓜炖雪蛤.....12 | 41 霸王花炖猪肚.....42 | 75 牛肝菌炖乌鸡.....72 |
| 08 杞子黄豆炖排骨.....13 | 42 当归红枣煲老鸭.....43 | 76 乡巴佬鸡汤.....73 |
| 09 枸杞银耳汤.....14 | 43 冬瓜薏米煲水鸭.....44 | 77 冬瓜肉丸炖豆腐.....74 |
| 10 仔鸡大枣炖板蓝根.....15 | 44 土茯苓煲草龟.....45 | 78 桔梗黄豆煲猪手.....75 |
| 11 猪肝炖粥.....16 | 45 咸鱼头煲芥菜.....46 | 79 天目笋煲乳鸽.....76 |
| 12 木瓜黑芝麻粥.....16 | 46 凉瓜排骨汤.....47 | 80 丝瓜木耳炖生鱼.....77 |
| 13 肉松决明子煲凉瓜.....17 | 47 胡萝卜山药炖羊肉.....48 | 81 壮阳狗肉汤.....78 |
| 14 川芎天麻炖鲈鱼.....17 | 48 香芋马蹄煲猪手.....49 | 82 益阳麻雀汤.....79 |
| 15 白芍炖乳鸽.....18 | 49 香菇山楂炖老鸭.....50 | 83 芸豆炖猪腰.....80 |
| 16 肉片芹菜粥.....19 | 50 红枣绿豆炖排骨.....50 | 84 香韭粳米粥.....81 |
| 17 杜仲猪肝汤.....20 | 51 红枣莲子炖猪肠.....51 | 85 山栗炖猪腰.....82 |
| 18 药芹银耳香菇汤.....21 | 52 猴头菇炖乳鸽.....51 | 86 黄芪红枣炖大虾.....83 |
| 19 娃娃菜肝尖汤.....22 | 53 酸菜炖老鸭.....52 | 87 羊肉鱼鳔黄芪汤.....84 |
| 20 萝卜炖羊肝.....23 | 54 木瓜瘦肉汤.....53 | 88 杞鞭壮阳汤.....85 |
| 21 人参桂圆炖猪心.....24 | 55 山药芥菜煲猪肚.....54 | 89 龙骨煲莲藕.....86 |
| 22 高丽参炖鸡.....25 | 56 黄芪煲猪肚.....55 | 90 生鱼炖羊肉.....87 |
| 23 太子参炖田鸡.....26 | 57 红枣杞子炖鲫鱼.....56 | 91 海马童鸡汤.....88 |
| 24 百合枇杷汤.....27 | 58 芍药甘草炖生鱼.....57 | 92 北芪杞子炖乳鸽.....89 |
| 25 大枣山药炖雪耳.....28 | 59 黄芪杞子炖甲鱼.....58 | 93 羊肾腰豆杜仲汤.....90 |
| 26 三参炖鹿肉.....29 | 60 山药白果炖猪肚.....59 | 94 莲子龙骨炖鸡.....91 |
| 27 人参肉桂炖乳鸽.....30 | 61 山药芦荟炖百合.....60 | 95 虫草红枣炖甲鱼.....92 |
| 28 猴头菇炖三黄鸡.....31 | 62 龙骨炖蕹菜.....61 | 96 枸杞羊肉汤.....93 |
| 29 山药炖鹿心.....32 | 63 臭菜炖猪肉.....62 | 97 巴戟炖猪肚.....94 |
| 30 三七杞子炖乌鸡.....33 | 64 乌梅大枣银耳汤.....63 | 98 牛鞭炖鸡肾.....95 |
| 31 参归炖猪心.....34 | 65 麦门冬煲老鸭.....64 | 99 淮山杞子炖乳鸽.....96 |
| 32 羊肉归芪汤.....34 | 66 密瓜炖仙人掌.....65 | 100 萝卜玉米腰片粥.....96 |
| 33 凉瓜芹菜百合汤.....35 | 67 白芥子炖金瓜.....66 | |
| 34 何首乌刺参汤.....35 | 68 金银蛋炖奶白菜.....67 | |



01 杞子肉苁蓉炖仔鸡

——祛淤止血，滋补肝肾

原材料：

仔鸡 350 克，枸杞子 10 克，肉苁蓉 8 克，姜 10 克，清水 1000 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- ① 鸡洗净斩件汆水，将枸杞子、肉苁蓉除去杂质洗净浸泡，姜切片待用。
- ② 取净锅上火，放入清水、姜片、肉苁蓉、仔鸡，大火烧开后转小火炖 30 分钟后放入枸杞子，再炖 10 分钟即成。

爱心提示：一般人群皆可食用。

功效：肉苁蓉既能止血，又能活血散淤，可用于各种出血症。枸杞子可治疗血虚劳损，头晕乏力，头晕眼花，视物不清。

原材料：

甲鱼 350 克，枸杞子 50 克，猪手 50 克，陈皮 5 克，姜 10 克，色拉油 800 克，清水 1500 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- ① 甲鱼宰杀干净余水，猪手斩件余水待用，枸杞子、陈皮清水洗净浸泡，姜切片待用。
- ② 净锅上火放入色拉油将甲鱼微炸一下。
- ③ 取净锅上火，放入清水、猪手、甲鱼、陈皮、姜片、枸杞子，大火烧开后转小火炖 1 小时调味即成。

爱心提示：一般人群皆可食用，孕妇不宜过多食用。

功效：甲鱼富含动物胶、蛋白质、碘质、维生素及多种矿物质和微量元素，是我们膳食中营养极为丰富的食材之一。

02 杞子猪手煲甲鱼

——营养丰富，养肝护体





03 枸杞红枣煲瘦肉

——养心安神，补脾健胃

原材料：

枸杞子 10 克，红枣 10 枚，猪瘦肉 300 克，清汤 700 克，姜 10 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- ① 枸杞子洗净，红枣去核洗净浸泡，姜切片，猪瘦肉切成蚕豆丁大小氽水待用。
- ② 净锅上火，放入清汤、姜片、红枣、枸杞子、猪肉，大火烧开转小火炖 30 分钟调味即成。

爱心提示：一般人群皆可食用，痰湿积滞、腹胀者不宜过多食用。

功效：大枣维生素 C 含量相当丰富，可补五脏、止虚癆损，对因脾虚所致的食少、阴虚所致的妇女内脏燥热有一定的食疗作用。

原材料：

白芍5克，熟地5克，桂圆5克，牛肝40克，姜10克，牛脊肉200克，姜片10克，牛骨汤1000克。

调味料：

盐5克，鸡精3克，糖1克。

制作：

- ① 白芍、熟地用温水浸泡切片，桂圆去皮取肉，姜切片，牛肝、牛脊肉切小块氽水制净待用。
- ② 取净锅上火，下牛骨汤、牛肝、牛脊肉、姜片、熟地、桂圆肉、白芍，大火烧开后转小火炖45分钟调味即成。

爱心提示：一般人群皆可食用，尤其适宜中老年人食用。

说明：牛骨汤是一种用牛骨头等原料制成的汤，它一般由牛腔骨800克、清水3000克、生姜50克用小火炖制3小时以上即成。

功效：白芍味苦酸寒而润，可泄肝火，可治疗肝阳亢引起的头痛、眩晕以及由腹痛及阴虚引起的月经不调。

04 白芍炖牛肝脊肉

——平肝泄火，养血和阴





05 何首乌杞子炖乌鸡

——养肝益精，益气养血

原材料：

何首乌 8 克，乌鸡 350 克，瘦肉 50 克，清水 1000 克，姜 10 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- ① 乌鸡斩件汆水制净，何首乌洗净备用，瘦肉切粒汆水，姜切片待用。
- ② 将净锅上火，放入清水、姜片、何首乌、乌鸡、瘦肉，大火烧开后转小火炖 40 分钟调味即成。

爱心提示：一般人群皆可食用。

功效：何首乌可补肝肾、益精血，对阴虚血少、头发早白、遗精有一定的食疗作用。乌鸡营养丰富，具有相当的养血和补血功效。

原材料：

枸杞子 10 克，蜜枣 5 克，猪肝 150 克，姜 10 克，清汤 600 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- ① 枸杞子洗净，蜜枣开水泡发制净，猪肝切片氽水，姜切片待用。
- ② 取净锅上火，放入清汤、蜜枣、猪肝、姜片、枸杞子，大火烧开后转小火炖 30 分钟调味即成。

爱心提示：一般人群皆可食用，尤其适宜中老年人食用。

功效：猪肝对血虚、夜盲、脚气、浮肿有一定的食疗作用，同时可养肝、护肝。

06 枸杞炖猪肝

——养肝明目，益气养血





07 木瓜炖雪蛤

——丰胸美乳，补肾养肝

原材料：

木瓜 350 克，雪蛤 20 克，清水 500 克。

调味料：

冰糖 20 克。

制作：

- ① 发好的雪蛤洗净，木瓜去皮切块。
- ② 取净锅上火，放入清水、木瓜、冰糖，大火烧开转小火煲 15 分钟，放入雪蛤再炖 5 分钟即成。

爱心提示：一般人群皆可食用。

功效：木瓜营养丰富，富含多种维生素、糖类，能分解蛋白质，并能促进乳腺发育和乳汁分泌。
雪蛤对气血亏虚、精力不足有一定的食疗作用。

原材料:

枸杞子 50 克, 黄豆 50 克, 排骨 350 克, 姜 10 克, 清水 1200 克。

调味料:

盐 5 克, 鸡精 3 克, 糖 1 克。

制作:

- ① 黄豆洗净用温水浸泡 3 小时后控干, 枸杞子洗净, 排骨斩块氽水, 姜切片待用。
- ② 取净锅上火, 放入清水、排骨、黄豆、枸杞子、姜片, 大火烧开后转小火炖 40 分钟调味即成。

爱心提示: 一般人群皆可食用。

功效: 枸杞子可护肝。排骨营养丰富, 富含蛋白质、糖类、B 族维生素以及钙、铁、磷等成分, 对体质虚弱、消瘦眩晕、热病伤津、消渴多饮有一定的食疗作用。

08 杞子黄豆炖排骨

——营养丰富, 养肝保健





09 枸杞银耳汤

——养肝益肾，滋补肝肾

原材料：

枸杞子 10 克，银耳 200 克，清水 500 克。

调味料：

冰糖 20 克。

制作：

- ① 将枸杞子洗净，银耳用温水泡开撕瓣待用。
- ② 取净锅上火，放入清水、银耳、枸杞子、冰糖大火烧开后转小火炖 30 分钟即成。

爱心提示：一般人群皆可食用。糖尿病患者不宜食用。

功效：枸杞子可治疗血虚劳损、头晕乏力以及由肝肾精血不足所致的眼目昏花、视物不清。银耳营养极其丰富，富含大量的蛋白质、糖类、氨基酸以及多种维生素和矿物质等。

原材料：

仔鸡 350 克，大枣 50 克，板蓝根 5 克，姜 10 克，清水 1000 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- ① 仔鸡斩块汆水，大枣、板蓝根洗净切块，姜切片待用。
- ② 净锅上火，放入清水、姜片、大枣、板蓝根、仔鸡，大火烧开后转小火炖 40 分钟调味即成。

爱心提示：一般人群皆可食用。

功效：大枣可抑制肿瘤细胞及急性、慢性肝炎转氨酶升高，可养心安神。板蓝根对咽喉肿痛、腮腺炎、发热以及因肾热而导致的皮肤斑症有一定的食疗作用。

10 仔鸡大枣炖板蓝根

——清热解毒，凉血消斑





11

猪肝炖粥

——改善营养结构，促进消化吸收

功效：猪肝对血虚、萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症有一定疗效。大米营养丰富，含有多多种氨基酸、糖类、B族维生素以及钙、磷、铁等，能补中益气，除烦渴。

原材料：

猪肝 20 克，大米 100 克，清水 1200 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- ① 将大米洗净，猪肝洗净切片氽水待用。
- ② 取净锅上火，放入清水、猪肝、大米，大火烧开后转小火煲 35 分钟调味即成。

菜品特点：

软糯嫩滑，咸鲜适口。

爱心提示：一般人群皆可食用。

原材料：

木瓜 50 克，黑芝麻 20 克，粳米 100 克，清水 1200 克。

调味料：

冰糖 20 克。

制作：

- ① 木瓜去皮制净切丁，粳米、黑芝麻除去杂质待用。
- ② 将粳米洗净放入锅内，加入清水用小火煲 25 分钟，再放入木瓜、冰糖、黑芝麻炖 15 分钟即成。

爱心提示：一般人群皆可食用。糖尿病患者不宜食用。

木瓜黑芝麻粥

——滋补肝肾，明目通乳



12

功效：黑芝麻能补五脏、长肌肉、填脑髓，它含丰富的蛋白质、芝麻酚、芝麻素、维生素、磷脂酰胆碱，以及钙、铁、磷等，对血虚、视物昏花、乳汁不通、失眠有一定的食疗作用。