

华姨的厨房

补养炖品

补养是女人一辈子的功课，好气色是炖出来的！

编著 华姨

【美容养颜】莲子银耳炖木瓜、冰花杏仁燕窝汤、枣莲炖雪蛤膏、银耳百合炖雪梨

【滋补养生】灵芝丹参鲍鱼汤、虫草山药炖瘦肉、红枣枸杞子炖羊肉

【家常慢炖】莲藕炖排骨、花生炖猪蹄、南瓜炖牛肉、猴头菇炖老鸡

炖盅产生的压力使食材和药材变黏变软，营养成分溶入汤水之中，令汤汁醇美



华姨的厨房

补养炖品

编著 华姨



 浙江出版联合集团
 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补养炖品 / 华姨编著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5341-5920-6

I. ①补… II. ①华… III. ①炖菜—菜谱 IV.
①TS972. 113

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第017076号

书 名 补养炖品
编 著 华姨

出版发行 浙江科学技术出版社
网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
销售部电话: 0571-85058048
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 广东犀文图书有限公司
印 刷 深圳市新视线印务有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	8
字 数	120 000		
版 次	2014年5月第1版		2014年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-5920-6	定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹 梁 峥 李骁睿
责任校对 王 群 王巧玲
特约编辑 胡燕飞

责任美编 金 晖
责任印务 徐忠雷

前言 Preface

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，选择外出就餐或购买外卖食品的人越来越多，自家私厨已形同虚设。诚然，外出就餐或购买外卖食品节省了买、洗、煮、烧、炖的时间，给我们带来了便捷，而且口味选择的余地也很多，可以满足口腹之欲。但同时，外出就餐也会带来难以忽视的饮食安全隐患。高热量、高油、高盐的食品，会给我们的身体埋下疾病的种子，某些无良商人还会以次充好，甚至用各种不能用于食品的化学替代品来降低成本，坑害顾客。为了您和家人的健康，我们真心呼吁大家回归居家私厨，为家人烹制既健康又美味的自制菜肴。因此，我们推出了这一套制作方便、图文并茂、兼顾营养和健康的家常营养食谱丛书——“华姨的厨房”。希望这系列的菜谱能够帮助每一位“煮”角成为健康饮食的美味高手。

本丛书以家常菜为主导，包括《经典下饭菜》《绝味下酒菜》《美味凉拌菜》《补养炖品》《至爱小炒》《健康蒸菜》，共6本，涵盖了东西南北的风味，传统与创新的搭配，既家常又不失美味。

《补养炖品》配以精美的图片及详细的文字说明，通俗地介绍了百余道补养炖品的原材料及制作方法。本书中所提供的食谱均比较容易制作，材料也方便购买，此外还分享了食材功效、烹饪小窍门等厨艺知识。一书在手，不仅能做出让一家人补身强体的炖品，满足您和家人既要美味又要健康的饮食要求，更能激发您对厨艺的创意灵感，创制属于您的私房菜。



目录 Contents



PART 1 炖品基础知识

DUNPIN JICHU ZHISHI

- 2 炖制炖品的方法
- 3 炖品常用药材介绍
- 4 炖品常用主料炖制技巧
- 5 炖制过程注意事项
- 6 炖品的养生功效

PART 2 私房炖品

SIFANG DUNPIN

8 畜肉类

- 8 苦瓜炖瘦肉
- 9 阿胶瘦肉汤
- 10 虫草山药炖瘦肉
- 11 海底椰苹果炖瘦肉
- 12 青胡萝卜炖瘦肉
- 13 核桃茯苓炖瘦肉
- 14 金荞麦瘦肉炖汤
- 15 莲子百合瘦肉汤
- 16 生地莲藕瘦肉汤
- 17 西洋参燕窝炖瘦肉
- 18 板栗炖瘦肉
- 19 薏米马蹄炖瘦肉
- 20 白贝冬瓜排骨汤

- 21 苍术冬瓜排骨汤
- 22 薏米山药排骨汤
- 23 莲藕炖排骨
- 24 玉米炖排骨
- 25 花生炖猪蹄
- 26 丝瓜炖猪蹄
- 27 黄芪当归炖猪蹄
- 28 沙玉猪肺汤
- 29 山药百合炖猪肺
- 30 生地猪肺汤
- 31 当归枣仁猪心汤
- 32 益母草炖陈肾
- 33 何首乌炖牛肉
- 34 阿胶炖牛肉



- 35 南瓜炖牛肉
- 36 花椰菜炖牛肉
- 37 山药炖羊肉
- 38 胡萝卜炖羊肉
- 39 红枣枸杞子炖羊肉
- 40 当归天麻炖羊脑
- 41 枸杞子炖羊脑

42 禽肉类

- 42 海底椰炖土鸡
- 43 当归黄芪炖鸡
- 44 高丽参炖鸡
- 45 石斛西洋参炖鸡
- 46 桑枝丹参炖鸡
- 47 西洋参田七鸡汤
- 48 椰盅鸡球汤





- | | | |
|---------------|---------------|----------------|
| 49 茯苓地黄党参炖鸡 | 74 天麻川芎鲤鱼汤 | 99 蚝豉生地炖绿豆 |
| 50 猴头菇炖老鸡 | 75 红枣炖黑鱼 | 100 马蹄甘蔗炖萝卜 |
| 51 小鸡炖土豆 | 76 冬瓜黑鱼汤 | 101 山楂桂花炖萝卜 |
| 52 小鸡炖榛蘑 | 77 小黄鱼炖豆腐 | 102 丁香海带炖萝卜 |
| 53 花生炖鸡爪 | 78 灵芝丹参鲍鱼汤 | 103 胡萝卜炖黄豆 |
| 54 参麦黑枣乌鸡汤 | 79 生地冬瓜鲍鱼汤 | 104 独活红枣炖黑豆 |
| 55 枸杞子鹿茸炖乌鸡 | 80 虫草鲍参汤 | 105 黄芪猴头菇汤 |
| 56 首乌黄花菜炖乌鸡 | 81 薏米节瓜黄鳝汤 | |
| 57 首乌黄芪炖乌鸡 | 82 党参炖黄鳝 | 106 甜品类 |
| 58 田七石斛炖乌鸡 | 83 香菇豆腐炖泥鳅 | 106 莲子银耳炖木瓜 |
| 59 乌鸡炖海螺肉 | 84 豆腐炖鱼头 | 107 枸杞子炖木瓜 |
| 60 枸杞子黄芪乳鸽汤 | 85 肉丸炖鱼头 | 108 木瓜银杏炖银耳 |
| 61 黄精海参炖乳鸽 | 86 川芎白芷鱼头汤 | 109 椰奶炖木瓜 |
| 62 莲藕炖乳鸽 | 87 首乌核桃鱼头汤 | 110 川贝炖雪梨 |
| 63 天麻黄芪炖老鸽 | 88 山药红枣鱼头汤 | 111 桂圆炖雪梨 |
| 64 香菇甘草炖乳鸽 | 89 人参茯苓鱼肚汤 | 112 万寿菊炖雪梨 |
| 65 三味炖大鹅 | | 113 雪梨炖罗汉果川贝 |
| 66 虫草熟地老鸭汤 | 90 蔬菜类 | 114 雪梨杏仁炖银耳 |
| 67 绿豆茯苓老鸭汤 | 90 苦瓜炖豆腐 | 115 银耳百合炖雪梨 |
| 68 熟地水鸭汤 | 91 四宝炖豆腐 | 116 冰花杏仁燕窝汤 |
| 69 西洋参炖水鸭 | 92 油菜心炖豆腐 | 117 冰糖燕窝 |
| | 93 香菇炖五香豆腐干 | 118 银耳洋参炖燕窝 |
| 70 水产类 | 94 淡菜海带冬瓜汤 | 119 燕窝炖荔枝 |
| 70 炖奶鲫鱼 | 95 蛇舌草炖冬瓜仁 | 120 枣莲炖雪蛤膏 |
| 71 酿鲫鱼豆腐汤 | 96 山药炖南瓜 | 121 蛋奶炖杨桃 |
| 72 香附砂仁鲫鱼汤 | 97 冬笋魔芋炖紫背菜 | 122 川贝蜂蜜炖银耳 |
| 73 红枣黄芪炖鲈鱼 | 98 北菇炖菜胆 | 123 杏仁桂圆炖银耳 |

炖

品

基础知识

PART 1



炖制炖品的方法

炖是指将食物加入清水或汤水，放入有盖的容器中，加盖，再利用水蒸气的热力致熟并得出汤水的烹调方法。

传统炖法

一、不隔水炖：平常居家用的多是不隔水炖，即直接把食物和水放在大锅里炖煮。

二、隔水而炖：把食物放在小炖盅里，小炖盅里放八成水，用专门的隔水炖盅（带两个小盖子）效果更好，主要是用于防止香气外泄和营养流失，再把小炖盅放在大锅里，大锅里同时要放水，热量透过大锅里水蒸气的温度和压力缓慢而均匀地渗入到小炖盅的食物中，使食物的营养成分不因过热而遭到破坏，能有效地防止营养成分流失，保持炖品营养可口，原汁原味。炖补品讲究慢火细炖，这样有利于有效成分的析出，提高营养成分，“隔水而炖”恰能避免大火破损营养，使热量经炖盅的传导之后温和化，更符合炖煮补品的要求。

材质的选择：

炖锅和小炖盅宜选用紫砂锅或陶瓷，不宜选用塑料锅。水炖开时，塑料锅易跟水发生化学反应，使汤味变质，营养流失。

沙锅

沙锅是比较传统的煲汤锅具，保温性良好，加热和散热都较慢。俗话说“慢工出细活”，沙锅可以充分集中热量，使汤受热均匀。汤煮沸后，用小火保持汤微微沸腾，食物的营养都会释放在汤中。

小炖盅

密封性好，能保住炖品的元气不被挥发。

小炖盅利用 100℃ 沸水热能传导煲炖，热力均匀平衡，不黏不焦，使炖品的营养结构不被破坏。炖出的食品不但质地酥烂，原汁原味，而且汤汁浓醇，汤色清澈，骨酥肉嫩，鲜味浓郁。

电炖锅新式炖法

电炖锅采用小火慢烧法炖汤，可以使食材和调料的味道、营养都很好地散发到汤里，香味特浓。由于功率小，所以炖东西的时间较长，一般 2 小时甚至更长。通常的电炖锅有 3 个档，加热、保温和自动。市面上比较多的电炖锅有紫砂电炖锅、陶瓷电炖锅。

电炖锅既可以炖汤，也可以炖补品和炖甜品。

1. 炖汤

用黑紫砂内胆的炖锅比用红内胆的炖锅炖汤更香。用炖锅炖鸡、炖鸭、炖猪蹄比铝锅、电饭锅、高压锅煲出来的味道好多了。

2. 炖补品

紫砂锅还可以用来炖各种补品，如炖人参、炖燕窝等。紫砂的分解能力可让药效释放更彻底，汤更补。

3. 炖甜品

带白瓷内胆的炖锅，光滑易清洗，更适宜炖甜品。银耳莲子汤、冰糖雪梨……这些您是不是都很喜欢呢？开上自动档或低档，想什么时候吃就什么时候吃。



炖品常用药材介绍

红枣

红枣性平，味甘，是补脾和胃、益气生津、养血安神的药物。对于胃虚食少、倦怠乏力、心绪烦乱症状很有帮助。常吃红枣可以增强人体免疫力，保护肝脏。

山药

山药性平，味甘，有“温补而不燥，微香而不燥”的赞誉，具有健脾补胃、固肠止泻、益肾的作用，通常用来煮粥或者炖肉，可作为日常蔬菜食用。中药方上的山药通常都是干山药，多食也无妨。不过感冒了最好不要吃，肠胃积食者也忌用。

枸杞子

枸杞子性平，味甘，有滋补肝肾、养肝明目的功效。李时珍在《本草纲目》中把枸杞子的主要功效归纳为“滋肾、润肺、明目”，常与红枣、熟地、菊花、山药等药材同用。现代医学研究表明，它含有丰富的胡萝卜素、甜菜碱和多种维生素以及微量元素，可降三高。

当归

当归性温，味甘、辛，有浓郁的芳香。在中医药理上，它善补血活血、润燥滑肠、通便。《本草备要》谓其“血虚能补，血枯能润”，对气血生化不足，或气血运行迟缓以及血虚肠燥便秘者可谓良药。现代药理研究表明，当归对于养护心脏非常有帮助，它能够增加冠状动脉血流量，减慢心率，降低耗氧量，改善心脏功能，防止动脉粥样硬化和心肌缺血、缺氧。

百合

百合性微寒，味甘，具有养阴润肺止咳的功效。张仲景在《金匱要略》中，详细讲

述了百合的药用价值，指出百合可以起到清热、解毒、润肺等作用。它对于入夏之后肺阴虚的燥热咳嗽等症很有帮助，同时兼具清心安神功效，有益于睡眠。

芡实

芡实煮烂之后会像爆米花一样膨胀开来，具有增补脾胃功能。古书说它是“婴儿食之不老，老人食之延年”的佳品，对于人体营养吸收很有帮助。芡实含碳水化合物极为丰富，很容易被人体吸收。

莲子

莲子是常见的滋补之品。中医认为，莲子有益心补肾、健脾止泻、固精安神的作用。暑气上升食欲不佳时，可以用莲子煮点汤品代替晚饭。银耳莲子羹、八宝粥都是经常可以吃到的汤品，可治疗口舌生疮，宜于睡眠，是很好的去心火的补品。莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，可以促进蛋白质、脂肪、碳水化合物代谢，并维持体内酸碱平衡。

党参

党参的主要功效是补气。最宜用于平素倦怠乏力、精神不振、语音低沉、自觉气短、稍一活动就喘促的肺气虚弱者。常用党参与白术、茯苓、甘草配伍，这就是补气健脾的著名方剂“四君子汤”。党参补气兼能养血，这是它的一大特点。所以气血两虚、气短心悸、疲倦乏力、面色苍白、头昏眼花、胃口不好、大便稀软、容易感冒的人，也宜服用党参。实验证明，党参能使红细胞增多、血红蛋白增加，所以贫血病人食用党参很有益处。此外党参对化疗治疗引起的白细胞下降也有提升作用。

炖品常用主料炖制技巧

炖老鸡快烂三法

1. 老鸡宰杀前，先灌一汤匙醋，然后再杀，用小火炖煮，可烂得快些。
2. 在煮鸡的汤里，放入黄豆少许，鸡肉易烂。
3. 在炖老鸡的汤里，放几粒凤仙花子或三四个山楂，也可使鸡肉更快烂熟。

炖猪肉的三点诀窍

1. 肉块要切得大些。猪肉内含有可溶于水的呈鲜含氮物质，炖猪肉时该物质释出越多，肉汤味道越浓，而肉块的香味也会相对减淡，因此肉块应切得稍微大些，从而减少肉内呈鲜物质的外溢。
2. 不要用大火猛煮。
3. 在炖煮过程中，尽量不要再加水，以保持汤汁醇厚。

炖老鸭快烂二法

1. 老鸭宰杀前，先灌一汤匙醋，然后再杀，用小火炖煮，可烂得快些。
2. 炖老鸭时，为了使老鸭烂得快，可放几只螺蛳一同入锅烹煮，任何老鸭都会炖得酥烂。

炖鱼技巧

1. 在炖鱼时，先将要放入的调料入水烧开，然后再将鱼放入锅里，适当加一汤匙牛奶，不仅可除腥味，而且能使鱼肉变得酥软鲜嫩，鱼汤乳白味美。
2. 在炖鱼时，放几颗红枣，既可去鱼腥，又能增添鱼肉和汤的香味。
3. 炖鱼汤时，一次加足水，用小火慢慢

炖，炖至鱼汤呈乳白色为上。切忌中途加水，那样会冲淡鱼汤的浓香味。

4. 炖鱼时加上少量啤酒，既能缩短炖鱼的时间，还能彻底去腥味，使鱼香四溢。

炖牛肉小窍门

1. 炖牛肉时，应该使用热水，不可使用冷水，因为热水可以使牛肉表面蛋白质迅速凝固，从而防止肉中氨基酸流失，保持肉味鲜美。

2. 大火烧开后，揭开盖子炖 20 分钟以去除异味，然后加盖，改用小火，使汤面浮油，要保持一定温度，以起到焖的作用。

3. 在烧煮过程中，盐要迟放，水要一次加足，如果发现水太少，应加开水。

4. 炖肉前一天，先抹些芥末在肉面上，炖肉前用冷水洗掉，这样肉不仅熟得快，而且肉质鲜嫩。

5. 将少量茶叶用纱布包好，放入锅中与牛肉同炖煮，这样肉不仅熟得快，而且味道清香。

6. 加些酒或醋（按 500 克牛肉放 2 ~ 3 汤匙酒或 1 ~ 2 汤匙醋的比例）炖牛肉，可使肉更软嫩。

7. 在肉中放几个山楂或几片萝卜，可令牛肉熟得快，并且可去除异味。





炖制过程注意事项

预制作要讲究

炖品是很讲究预制作的。在选料上，一定要保证新鲜，除了新鲜的蔬果类、禽肉类，还有干品如药材、海味、菌品、腌制品等也不能过保质期。材料中的骨头则要用刀背敲裂，让骨髓容易溢出。对于一些有膻味的肉类，要在沸水中滚片刻（即“飞水”），再洗净。鲜虾可以去壳之后，放在冰箱中2小时，再制作就会更鲜。如果你所用的是酸性原料的话，就一定要事先经过去腥腻的处理，然后加入辅料、清水，再隔水蒸4~6小时，这样才可以保住原料的原汁不流失，口感更清爽。

用药材炖汤时，药材的预处理更不可忽视。如田七，如果是用来养心，就应该把田七和鸡膏（鸡的脂肪）用小火炒片刻，然后将田七冷却、打碎。因为田七经过这种方式的处理可以“去其凉性，存性强，通经活络”。杜仲用作补腰肾时，要洒淡盐水，用小火炒到干为止，这样可以加强其入肾的功力。同一药材要起到不同的功效，对药材预制作的方法就需不同。

炖的时间掌握

现在有不少人认为：“长时间炖出来的汤，不仅汤料的营养成分遭到破坏，而且会生成对人体有害的物质。”

营养专家说，炖品的主要食材一般以质地较粗老、能耐受长时间加热的荤料为主，炖的温度一般保持在90~95℃，以利于可溶性蛋白质、肌酸、嘌呤、少量氨基酸和脂肪等成分析出，并随肉汁释放到汤中。所以，炖汤极易被人体消化吸收。由于加热时间比较长，一些水溶性的B族维生素会遭到破坏，

但这并不代表炖汤没有营养，并且炖的温度不高，不会产生对人体有害的成分。

但由于炖汤的原料是荤料，炖的时间太长，嘌呤会溶入汤中。由于嘌呤对热稳定，不会因炖汤时间延长而遭到破坏，因此炖的汤品越浓，汤中嘌呤含量就越高，也越易引起高尿酸血症或痛风病的发作，也更容易刺激胃酸分泌，从而对腹泻或胃肠功能较差的病人不利。

一次加足水

在炖的过程中不需要加水，若开始炖时添加的是一碗水的量，炖好时分量也是一碗，而食材虽炖至熟烂，但形体却很完整，肉质口感也软嫩，吃时是连料带汤一起食用。

炖汤要用滚水

炖汤要煲滚才放入炖盅内，如果冷水放入炖盅内和材料同炖，这样炖的时间就会加长，因为要等炖盅内的水炖滚，盅内的材料才会受热，所以炖汤用滚水较好。

炖汤五忌

一忌中途添加冷水，因为正加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味。

二忌早放盐，因为早放盐会使肉中的蛋白质凝固，不易溶解，从而使汤色发暗，浓度不够，外观不美。

三忌过多地放入葱、姜、料酒等材料和调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。

四忌过早过多地放入酱油，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。

五忌让汤汁大滚大沸，以免肉中的蛋白质分子运动激烈，使汤浑浊。

炖品的养生功效

我国的炖煮美食文化源远流长，几千年前古人烹调美食所用的鼎、鬲等食器，就是最原始的炖煮食器，“水煮法”的炖品亦由此产生。时至今日，炖品已经发展成为融美食和保健养生于一体的饮食方式。现今的炖品不仅讲究汤汁鲜美醇和、汤料细腻酥嫩、香味纯正怡人，更有食疗相辅、健体养生、润颜美容之功效，倍受人们的喜爱。

把合适的药材和食材搭配起来，放在小巧玲珑的陶瓷炖盅里，经过长时间的高温蒸炖，创制出功效各异的各式炖品。炖品不仅能保持食物的原味，而且能将食物中众多的营养成分充分溶解于汤汁内。为了给春季积蓄充沛的能量，在寒冷的冬季，人们对炖品的热情持续高涨，此时做炖品乃为滋补养生之用。通常，“炖”这种做法在秋冬季节运用得较多，它属于滋补性强的汤制法，在夏天则运用较少。从中医的角度上讲，通常用于炖的材料或药材，都是以补药为多，大多带温性如参茸、阿胶、天麻、田七等。炖汤的功效，是以不同的材料来划分的。中医里有一种说法：黑色的食物有补肾之功效。因此，像乌鸡等就成为比较常见的炖汤材料。

药膳炖汤历来受到人们的推崇，它具有组方灵活、针对性强、效果显著的优点。而要真正做好药膳炖汤需注意三点。一是汤料的配制。首先要考虑搭配的科学合理；其次，针对性要强，需能体现中医辨证原则，能针对不同体质的需求有目的地进补。现今，处于亚健康状态的人群越来越庞大，失眠、健忘、易疲劳、腰酸等症状极为常见。要想改善这种亚健康状态，就必须根据个体的差异来进行辨证施食。即对于不同的人，在不同的季

节、不同的年龄段都应该有不同的保健养生措施，不能一成不变。二是通过汤底的协调，配成美味的汤肴，增强汤品的疗效。药膳炖汤不同于服药，在配制汤料的过程中，一定要令食用者觉得是一种美食享受，既要有疗效，又要美味可口，且一定要符合健康要求。三是作为一种饮食疗法，如果想取得令人满意的效果，必须长期食用，偶尔喝一两次是难以感受到药膳炖汤的功效的。

“炖”，以水火相济达到食补并举，食医相助，重在养生。用来炖的材料，营养价值相对比较高，比如滋补的银耳、莲子、燕窝，荤的蹄筋、牛尾、鱼翅，还有相对普通的上好的鸡鸭、猪蹄和牛羊肉。炖时，往往要放入山珍，普通的有香覃、玉竹，讲究的有黄芪、党参、枸杞、山药之类，更考究的还有西洋参、虫草、藏红花。为了调味，火腿、干贝也是常见的配料。

在讲究健康自然理念的今天，许多人选择通过炖品进行食疗。食疗除了分为清补和滋补外，还可根据不同时令和不同体质进行。



私房

炖

品

PART
2



畜肉类



苦瓜炖瘦肉

原料

苦瓜 200 克，瘦肉 300 克，盐适量。

制作过程

1. 苦瓜洗净去瓤，切块；瘦肉洗净，切片。
2. 瘦肉片放入锅中，加适量清水，用大火煮，煮沸后撇去浮沫改用小火炖。
3. 至七成熟时，放入苦瓜块，炖 40 分钟加盐调好味，再炖片刻即成。

烹饪小窍门

将苦瓜剖开、去子，然后再用凉水漂洗，边洗边用手轻轻捏，洗一会儿后换水再洗，如此反复漂洗三四次，苦汁就随水流失，苦味也就去除。

营养功效

苦瓜含苦瓜素，能降低体内脂肪，被誉为“脂肪杀手”，同时，吃苦瓜还能清热祛暑、养血益气、提高人体免疫力。



阿胶瘦肉汤

原料

阿胶 20 克，瘦肉 250 克，盐适量。

制作过程

1. 阿胶用刀背敲成小块；瘦肉洗净，切片。
2. 上述材料一同放入炖盅内，加凉开水 1000 毫升，炖 90 分钟。
3. 加盐调味即可。

烹饪小窍门

煲汤时，宜用小火慢炖，因为火势一急，肉便会紧缩，从而影响肉质。

营养功效

瘦肉具有滋阴润燥、补中益气的功效，与阿胶共制成此食疗汤膳，具有补血活血、滋阴润肺作用。

虫草山药炖瘦肉



原料

冬虫夏草 15 克，干山药 20 克，瘦肉 500 克，蜜枣、盐各适量。

制作过程

1. 冬虫夏草、干山药分别洗净；蜜枣去核，洗净；瘦肉洗净，沥干水分，切块。
2. 上述材料一同放入炖盅内，加清水 1500 毫升，隔水炖约 2 个小时。
3. 取出炖盅，加入盐调味即可。

营养功效

润泽皮肤，美白祛斑。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于促进脾胃的消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。

烹饪小窍门

汤渣含有很丰富的营养成分，因此饮汤时最好连渣一起食用，可以获得更全面的营养。



海底椰苹果炖瘦肉

原料

海底椰 50 克，苹果 200 克，瘦肉 500 克，鲜鸡爪 150 克，甜杏仁 2 克，苦杏仁 2 克，盐、姜、葱、鸡精各适量。

制作过程

1. 先将苹果切开去子，瘦肉切件，苹果切块，姜去皮，葱切段，海底椰切开。
2. 锅内烧水，待水开时，将瘦肉、鲜鸡爪用中火煮净血水，捞出洗净。
3. 将鸡爪、瘦肉放入炖盅内，再放入海底椰、苹果块、甜杏仁、苦杏仁、姜片、葱段，注入清水，炖 2 小时，最后加盐、鸡精调味即可享用。

烹饪小窍门

挑选海底椰时，要挑选有弹性、白色透明的肉质，千万别买太硬的，否则吃起来都是硬硬的肉渣，既不爽滑也没有弹性。

营养功效

止咳清肺，健脾养胃。
海底椰是一种夏季常见的汤料，有滋阴润肺、除燥清热、润肺止咳等作用。