



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

炖补大全

NOURISHING COLLECTION
FOR BRAISING DISHES

养生系列
13

李阿树 著



惊喜价

16.00元

进补不求人，炖出精气神

S972.122

26

中国轻工业出版社

华北水利水电学院图书馆



209080313

图书在版编目(CIP)数据

炖补大全 / 李阿树著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 1

(现代人食谱·养生系列13)

ISBN 7-5019-4197-1

I. 炖… II. 李… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 108224 号

版权声明

原书名: 炖补大全

作者: 李阿树

©本书中文简体版由台湾朱雀文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。
未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 龙志丹 费 昕

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 劳国强 封面设计: 刘 鹏

版式设计: 黄 薇 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞宝画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4197-1/TS·2476 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2003-8274

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30825S1X101ZYW

华北水利水电学院图书馆



209080313

TS972.122

L126



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列 13

炖补大全

Nourishing Collection for Braising Dishes



李阿树 著



中国轻工业出版社

• 908031

目 录

4 高汤制作DIY

5 【最受欢迎的炖补】

路边摊、餐厅排行榜大公开



- 6 姜母鸭
- 8 麻油腰子汤
- 10 苦瓜排骨汤
- 12 药炖排骨
- 14 烧酒虾
- 16 当归羊肉炉
- 18 羊肉羹
- 20 当归鸭面线
- 22 鳝鱼羹
- 24 四神猪肚汤
- 25 韭菜猪血汤
- 26 麻辣鸭血臭豆腐

27 【鸡汤全家补】

各式鸡汤精髓



- 28 麻油鸡
- 30 烧酒鸡
- 32 香菇炖凤爪
- 34 大补乌骨鸡
- 36 薏仁炖鸡
- 38 姜丝蒜王鸡
- 39 菠萝苦瓜炖鸡
- 40 人参枸杞鸡



71 【汤汤水水炖美美】

糖水甜品 DIY



41 【简单好做元气补】

家常好做拿手炖补



- 42 薏仁排骨汤
- 44 火腿蛤蜊冬瓜汤
- 46 花生猪尾汤
- 48 菠菜猪肝汤
- 50 芋头排骨汤
- 52 猪肚黄芪汤
- 54 腰子杜仲汤
- 56 莲藕炖牛腩
- 58 沙锅鱼头
- 60 蛤蜊炖鲫鱼
- 62 鲤鱼精汤
- 64 红枣炖鲤鱼
- 66 川芎鸭
- 68 白果烧河鳗
- 69 干贝白果蒜粒焖白菜
- 70 枸杞炖河鳗

- 72 酒酿芝麻人汤圆
- 74 银耳红枣木瓜盅
- 76 红枣莲子汤
- 78 鲜奶芝麻糊
- 80 糯米桂圆粥
- 82 杏仁露
- 82 核桃糊
- 83 椰汁芋头西米露
- 83 八宝甜粥



04199/08

高汤制作DIY



大骨高汤

材料：猪大骨1副。

作法：1.在菜市场买回猪大骨，氽烫去血水后洗净。2.大骨放进大锅里，重新倒入干净的水约5000毫升，煮滚后转用小火熬1小时，捞去汤面浮沫即可。

大厨教做菜：1.如果要加料，可以加进鸡骨（1只鸡的鸡骨量）同熬。2.如果要熬牛高汤，换成牛骨去熬，做法一样，羊高汤作法相同，建议加进干燥的月桂叶同熬，可去腥味。

鸡高汤

材料：半只鸡、金华火腿150克（切片）。

作法：1.在菜市场买加半只鸡，切块，氽烫去血水后洗净。2.鸡肉块放进大锅里，重新倒入干净的水约6000毫升，煮滚后加金华火腿，改用小火熬1小时，捞去汤面浮沫即可。

大厨教做菜：1.金华火腿在大型的菜市场或超市可买到，熬高汤要浓郁出味，不宜使用一般火腿。2.想加其他材料熬的话，可酌加猪大骨、卷心菜或人参，这样在炖补时可再节省熬汤头汤底的基础功夫和时间。

最受欢迎的炖补

路边摊、餐厅排行榜大公开

把路边摊炖补美食的NO.1、知名餐厅里的人气炖补料理搬回家自己做，现煮现享受。



最受欢迎的炖补

姜母鸭

■■■■功效 适用体质虚弱、血气不畅、冬天手脚冰冷者，吃姜母鸭可暖身活血补元气。

大厨教做菜

1. 可以加其他的火锅料边煮边吃，口味更丰盛。
2. 浮在汤上的鸭油可用来另拌面线吃，别有风味。

材料

鸭一只，老姜 120 克。

调味料

黑芝麻油 3 大匙，米酒 1 瓶，盐少许，糖少许。

作法

1. 买鸭子时先去内脏，回家后洗净剁成块，老姜去皮后洗净拍碎。
2. 锅烧热，将黑芝麻油加热，先炒姜，再放入鸭块炒到鸭肉表皮有点焦干，加水 1200 毫升以大火煮开，捞去浮沫，改小火煮 20 分钟。
3. 倒入 1 瓶米酒，加盐、糖调味，续煮 10 分钟即可食用。



麻油腰子汤

❖❖❖❖功效 滋阴补血，可强壮筋骨，补肾暖腰。

大厨教做菜

1. 剥除猪腰上的白筋时要剔除干净，也可以在购买时请肉贩先帮助清筋。
2. 腰子稍稍氽烫即可，不可煮过久，否则太硬就不好吃了。

材料

猪腰 1 副，老姜 6 片。

调味料

黑芝麻油 2 大匙，米酒半碗（250 毫升），盐少许，糖少许。

作法

1. 猪腰剖开，剔除白筋，洗净切片，每片切花为腰花，以滚水氽烫去血水。
2. 锅烧热，将黑芝麻油加热，放入姜片，加水 5000 毫升和米酒、盐、糖调味料。
3. 放入腰花，再煮 2 分钟即可起锅。



苦瓜排骨汤

❖❖❖❖功效 消暑、解毒、降火气、去青春痘。

大厨教做菜

苦瓜不要买太熟的，否则很容易煮烂掉，影响口感；如果买的是深绿色、个头小的山苦瓜，也需要剖半，这样煮久些才会变软。

材料

排骨 300 克，苦瓜 400 克，小鱼干 1 大匙，姜 1 片。

调味料

米酒 1 大匙，盐 2 小匙，高汤 1200 毫升。

作法

1. 排骨剁块，以滚水汆烫洗净。
2. 苦瓜剖半去籽后，切成约 2 厘米宽、4 厘米长的长条，略泡水。
3. 炖锅加入高汤烧开，加入排骨、姜片、小鱼干煮 30 分钟后，放入苦瓜再煮 30 分钟，加调味料即成。



药炖排骨

◆◆◆功效 温补气血，疲劳倦怠、精力不足者可多吃，也适合手术后恢复元气。

大厨教做菜

猪尾在清洗时一定要将毛拔干净，这样才不会影响整道菜的口味。

材料

猪小排 600 克，猪尾 1 根，药材：十全大补帖 1 帖（请中药店配好，当归 4 克，熟地 8 克，桂枝 4 克，党参 8 克，炒白芍 8 克，川芎 4 克，白术 8 克，茯苓 8 克，黄芪 8 克，甘草 4 克）。

调味料

米酒 100 毫升，盐少许。

作法

1. 排骨、猪尾剁块，以滚水汆烫、洗净。
2. 将猪尾、排骨与水 1200 毫升、十全大补帖、米酒、盐一起放入炖锅内炖 90 分钟即成。



烧酒虾

●●●●功效 补肾壮阳，血气不畅者也可多吃

大厨教做菜

排骨药材先煮30分钟
出味后，再放入虾烫
煮后趁热吃，虾肉才
不致变老。

材料

活草虾 600 克，排骨 300 克，药材：当归 12 克，枸杞 12 克，桂枝 12 克，川芎 4 克。

调味料

盐少许，米酒 1 瓶，高汤 1200 毫升。

作法

1. 排骨剁块，以滚水氽烫洗净，放进炖锅内。
2. 加入药材，米酒，高汤和盐，以大火煮开，转小火煮 30 分钟。
3. 将活虾放进锅里边煮边吃。

