



大众菜谱

炖补

“大众菜谱”编写组 编



一锅热气腾腾的滋补炖品

一份给家人和自己的爱



中国轻工业出版社

Ⓐ 大众菜谱

炖补

“大众菜谱”编写组 编



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

炖补 / “大众菜谱”编写组编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.5
(大众菜谱)

ISBN 7-5019-4310-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020995 号

责任编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强 封面设计: 叶 菁

版式设计: 王佳凡 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: 北京中科印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 4

字 数: 100 千字 插页: 4

书 号: ISBN 7-5019-4310-9/TS·2557 定价: 8.00 元

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

40107SIX101ZBW

十全大补母鸡煲

材料

母鸡半只，十全大补帖1帖（当归、桂枝、川芎、甘草各4克，党参、熟地、炒白芍、白术、茯苓、黄芪各8克），参须（或人参）、枸杞各10克。

调料

米酒2大匙，盐适量。

做法

①母鸡治净，切块，十全大补帖、参须、枸杞冲净。

②将母鸡放入开水中氽烫，捞起。

③将所有材料放入沙锅中，加5杯水，煮沸，加酒和盐，转小火炖90分钟即可。

Tips提示

①本品温补气血，适合精力不足，贫血眩晕者。

②也可用整鸡或鸡腿来做。



玉参鸭煲

材料 鸭半只，玉竹12克，党参12克，枸杞10克，姜1小块。

调料 盐2小匙。

做法 ①鸭治净，姜洗净切片，玉竹、党参冲净。

②将鸭放入开水中氽烫，捞起，冲净。将所有材料放入汤锅，加水至盖过材料，以大火煮沸，转小火炖40分钟，加盐调味即可。

Tips 提示

①本煲四季皆宜。可以改善心血管循环，调节血压、血脂和血糖。

②一般约1个月吃2至3次。



高丽参乳鸽煲

材料 乳鸽1只，鲜高丽参1根，枸杞20克，姜2片。

调料 料酒2大匙，盐适量。

做法 ①乳鸽治净，高丽参、枸杞洗净。

②将乳鸽放入开水中氽烫5分钟，捞出，洗净，沥干。

③沙锅中倒入4杯水，煮沸，加入所有材料和酒，移入已开的蒸锅中蒸炖2小时，加盐调味即可。

Tips提示

①高丽参能大补元气，补肺益脾、生津、安神。

②如果是干制的高丽参，要选择形状细长，颜色朱红的炖汤，长度不超过10厘米，太长或太粗的参需要分切，使营养物质充分发挥。



药炖排骨

材料 排骨 600 克 药材 党参、熟地、当归、炒白芍、桂枝、枸杞各 15 克

调料 盐适量

- 做法**
- ①排骨切块，洗净；所有药材以水冲净。
 - ②排骨放入开水中氽烫，捞起，以清水再冲净。
 - ③所有材料放入汤锅，加水至盖过材料，以大火煮沸，转小火炖 40 分钟，加盐调味即可。

Tips 提示

- ①本煲可以调理气血，促进发育，增强抗病能力。
- ②四季皆宜。冬季的食用量和频率可增加。



参须枸杞牛腩煲

材料 牛腩600克，参须、枸杞各40克，红枣10粒，陈皮1片，姜2片。

调料 盐适量。

- 做法**
- ①牛腩切片，参须、枸杞泡水，洗净；陈皮、红枣洗净。
 - ②将牛腩放入开水中氽烫15分钟，捞出，洗净。
 - ③沙锅中倒入6杯水，加入所有材料及盐，煮沸，移入蒸锅中蒸炖2小时即可。

Tips提示

牛肉氽烫后产生比猪、羊肉更多的细沫，所有氽烫时间长一些，以使汤汁更清澈。



淮山药萝卜炖羊肉

原料 羊肉 350 克，白萝卜 200 克，淮山药 25 克，红枣 15 克，金樱子、肉桂、陈皮各 6 克。

调料 米酒 1 小匙，盐适量。

- 做法**
- ① 羊肉洗净，切小块。白萝卜洗净，切滚刀块，金樱子用布袋包好。将淮山药、红枣、肉桂、陈皮及包好的金樱子过水洗净。
 - ② 将羊肉放入开水锅中氽烫，捞起，冲净。
 - ③ 将除萝卜外的其他材料放入沙锅中，加 6 杯水，煮沸，转小火炖 40 分钟。加入萝卜再炖 20 分钟，加酒和盐调味即可。

Tip & 提示

① 肉桂可热补肝、心、脾、肾功能，选购时以肉厚沉重、外表呈卷筒状及香气浓厚者为佳。

② 本煲可调整肝、肾功能。



川芎天麻炖鱼头

材料 鱼头1/2个，姜4片，药材：川芎3克、天麻9克、高丽参12克、枸杞12克。

调料 米酒1小匙，盐适量。

做法 ①鱼头洗净，沥干；药材洗净。

②沙锅内倒入6杯水，加入所有药材，煮沸，转小火炖1小时。加入鱼头、姜片、酒和盐，炖熟即可。

Tips 提示

①天麻主要产于中国云南、四川及湖北等地。以质地坚硬而紧密，呈半透明状，表面带黄白或浅黄棕色，通体晶莹丰满，个大结实者为上选。天麻胶质重，味甘甜而带苦涩，具有益气定惊，镇痛养肝，祛风湿，强筋骨等功效。

②食用时可先捞去天麻、川芎。



参须素锅

材料 参须25克、番茄5个、荷兰豆10根、玉米笋10支、大白菜4片、鲜香菇2朵、魔芋、素丸子、素鱼板各适量。

调料 盐2小匙。

做法 ①参须、素丸子冲净，大白菜洗净，切大片，玉米笋、魔芋洗净，鲜香菇洗净，去蒂，荷兰豆撕去边丝，洗净，番茄洗净，切片，素鱼板冲净，切片。

②参须、大白菜、玉米笋、鲜香菇、魔芋放入沙锅，加8杯水炖煮。

③待大白菜熟软，将荷兰豆、番茄、素丸子、素鱼板加入煮沸，加盐调味即可。

Tips提示

①本煲有助于抗疲劳、缓解紧张、清理肠胃、改善虚火上扬、容易出汗、疲劳等状况，对降脂、减肥亦有效。

②冬季可以此为火锅底料。



家常美味的幸福生活

你是否厌倦了多少年不变的家庭菜肴？你曾经的拿手菜是不是已经被朋友品尝过多次？你是否也想将当今流行的菜品端上自家的餐桌？为此，我们根据“家常、美味、易做、营养”的原则，重新策划编辑了这套“大众菜谱”系列图书。第一批先推出6本，包括凉菜、素食、肉食、主食、汤羹、炖补，并将陆续推出更多的家常菜谱。

我们非常感谢广大读者对《大众菜谱》的一贯支持。正是因为有了你们，《大众菜谱》才创造了自出版以来共计发行300多万册的辉煌成绩。30年的时间，生活在改变，美食也在改变，面对广大读者日新月异的美食需求，新版“大众菜谱”系列在保留了旧版经典家常菜的基础上，加入了近年来新兴美食的做法、基本烹饪技巧以及菜式难点、重点的提示，以新颖的开本形式、活泼的版式设计，给你带来最贴心的美味感觉。

我们知道“大众菜谱”系列不会十全十美，因为菜肴永远在变，菜谱亦是。我们希望这套菜谱能帮你在餐桌上多换几种好吃的花样，并更多地感受到家常美味给生活带来的欢乐。

衷心祝愿你拥有家常美味，拥有幸福生活。

“大众菜谱”编写组

目 录



鸡肉

党参乌鸡煲	2
茶树菇红枣乌鸡	2
何首乌南枣乌鸡煲	3
何首乌黑豆乌鸡煲	3
鹿茸乌鸡煲	4
大补药膳乌鸡煲	4
海马乌鸡煲	5
十全大补乌鸡煲	5
血蛤乌鸡煲	6
阿胶黄芪子鸡煲	6
板栗子鸡煲	7
龙马全子鸡	7
银耳红枣煲老鸡	8
椰子土鸡煲	8
西洋参炖鸡	9
高丽参炖鸡	9
佛跳墙	10
榴莲炖土鸡	10
鱼翅土鸡煲	11
白兰地土鸡	11
人参鲍鱼炖土鸡	12
火腿白菜土鸡煲	12
鲜奶燕窝鸡煲	13
桂圆红枣鸡煲	13
滋补药膳鸡	14
参枣鸡锅	14
大蒜鸡煲	15
老姜麻油鸡	15
薏仁炖鸡	16

鸡腿蟹肉冬瓜煲	16
菠萝苦瓜炖鸡腿	17
四补鸡	17
参须枸杞鸡煲	18
豆豉葱白炖鸡腿	18
香菇炖凤爪	19
香菇花胶凤爪煲	19
核桃花生煲凤爪	20
肉桂炖鸡肝	20

鸭肉 鹅肉

香菜陈皮水鸭煲	22
鲜荷解暑鸭煲	22
笋干老鸭煲	23
冬瓜荷叶炖老鸭	23
冬瓜薏米鸭煲	24
苦瓜烤鸭煲	24
咸柠檬煲鸭汤	25
龙眼红枣鸭煲	25
姜母鸭	26
川芎鸭	26
谷芽麦芽鸭肫煲	27
使君子鸭肫煲	27
陈皮鸭掌	28
鸭血臭豆腐煲	28
冬虫夏草煲鸭	29
花胶党参鸭肉煲	29
龙眼炖鹅	30
芪枣炖鹅肉	30



鸽肉·鹌鹑肉

杏仁银耳炖乳鸽	32
天麻人参乳鸽煲	32
核桃煲乳鸽	33
党参茯苓乳鸽煲	33
海带绿豆煲乳鸽	34
黄花枸杞炖乳鸽	34
熟地当归煲乳鸽	35
黄芪枸杞炖乳鸽	35
党参黄芪鸽煲	36
绿豆老鸽煲	36
鳖甲炖老鸽	37
群鸽戏蛋	37
海参枸杞鸽蛋煲	38
红枣桂圆炖鹌鹑	38
香附鹌鹑煲	39
虫草鹌鹑	39
菟丝子煲鹌鹑蛋	40
银耳鹌鹑蛋	40

猪肉

杏仁罗汉果猪肉煲	42
西洋参无花果煲猪肉	42
四宝上汤	43
参黄瘦肉粥	43
青木瓜白果猪肉煲	44
蒺藜瘦肉煲	44
海龙海马瘦肉煲	45

龟板淮山药猪腱煲	45
双果猪肉煲	46
板栗炖猪肉	46
豆豉佛手炖猪肉	47
南瓜杏枣猪腱煲	47
莲藕绿豆猪肉煲	48
红枣木瓜猪肉煲	48
银耳杏仁百合汤	49
三参保心汤	49
枣杏梅肉	50
丹参黄芪煲排骨	50
粟米香菇炖排骨	51
芥菜土豆炖排骨	51
红枣薏仁煲排骨	52
哈密瓜红枣煲排骨	52
山药枸杞桂圆炖排骨	53
山楂荷叶煲排骨	53
萝卜排骨	54
苦瓜陈皮煲排骨	54
杜仲黑豆靛骨汤	55
红枣花生蹄膀煲	55
萝卜煲猪蹄	56
灵芝炖猪蹄	56
天麻枸杞猪脑煲	57
人参枸杞猪脑煲	57
花生板栗猪尾煲	58
续断猪尾煲	58
桑叶猪舌煲	59
菖蒲瘦肉猪胰煲	59
马蹄腐竹猪肚汤	60
白胡椒排骨煲猪肚	60



核桃猪肚煲	61
首乌肝片	61
参归猪肝煲	62
参茸猪心煲	62
金银菜煲猪肺	63
桑杏猪肺煲	63
百合杏仁猪肺煲	64
润肺菜干煲	64

牛肉

萝卜杏枣煲牛肉	66
香菜萝卜牛腩煲	66
川芪牛肉	67
莲藕牛腩煲	67
胡椒牛腩锅	68
西洋参煲牛腩	68
木耳牛肉煲	69
枸杞淮山药炖牛肉	69
金樱子枸杞牛肉煲	70
红豆莲藕牛肉煲	70
枸杞芝麻牛肉煲	71
百合红枣炖牛肉	71
黄芪板栗炖牛肉	72
萝卜炖牛腩牛筋	72
牛膝炖蹄筋	73
鹿茸黄芪牛尾煲	73
鸡血藤红枣牛尾煲	74
番茄土豆煲牛尾	74

白果牛尾煲	75
黄芪炖牛肚	75
枸杞牛肝煲	76
桃仁牛血煲	76

羊肉

参须红枣羊腩煲	78
山楂萝卜羊肉煲	78
当归胡萝卜炖羊肉	79
双冬煲羊腩	79
枸杞红枣羊肉煲	80
当归黄芪羊肉煲	80
十补羊肉煲	81
当归熟地炖羊肉	81
淮山药龙眼炖羊肉	82
羊肉温补煲	82
党参枸杞羊头煲	83
当归羊髓煲	83
肉苁蓉炖羊腰	84
鹿茸炖羊腰	84

淡水鱼

党参鲜鱼煲	86
金樱鲫鱼煲	86
莲藕红枣鲫鱼煲	87
肉苁蓉虫草煲鲫鱼	87



香菜皮蛋鱼片煲	88
川芎白芷鱼头煲	88
豆腐芥菜鱼头汤	89
黑豆鱼头煲	89
桔梗鱼头煲	90
天麻鱼头煲	90
荷叶冬瓜鱼尾煲	91
老黄瓜豆腐煲鱼尾	91
参须红枣炖白鳝	92
红枣排骨炖泥鳅	92
苦瓜蜜枣泥鳅田鸡煲	93
鳖羊补肾煲	93
西洋参红花田鸡煲	94
枸杞煲虾	94

海鲜

竹荪银芽蟹肉煲	96
南瓜海鲜煲	96
黄芪青蚬豆腐锅	97
豆豉陈皮炖扇贝	97
玉枣海参	98
黄精炖海参	98
竹荪淮杞鲍鱼煲	99
桃仁墨鱼煲	99
四补银鱼	100
虫草石斑鱼煲	100

素食炖品

素补锅	102
南北杏蜜枣炖木瓜	102
西洋参炖梨	103
当归红枣蛋锅	103
冰糖燕窝	104
九层塔豆腐煲	104
胡萝卜杏仁煲	105
五色调理煲	105
苋菜豆腐养肝煲	106
山楂牛蒡瘦身煲	106
芡实祛湿健脾煲	107
五宝甜品	107
苦瓜明目护肤煲	108
芦荟清肝什锦煲	108
参竹百合润肺煲	109
杏仁南瓜煲	109
当归补虚煲	110
八珍益气养血煲	110
白果枸杞煲	111
海带木耳煲	111

附 录

一、食药两用食材	112
二、炖煮器具	118
三、四季进补	119



鸡肉



鸡

肉有“食补之王”之称，为补气益精的养生佳品。日常食用可补益五脏、滋养强壮。

鸡肉单用炖食，或配伍人参、淮山药、板栗等，用于脾胃虚弱，体倦乏力、食欲低下、久泻久痢、肢体水肿；鸡肉配伍枸杞、松子、冬虫夏草等，用于虚劳羸瘦、产后乳少、小便频数、崩漏带下等；鸡肉还可用于缓解咳嗽、消渴和神经衰弱等症候。

鸡尾不宜食用；热性体质及实证、热证、疮疡后、痘疹后不宜食用。

