



美食新视窗

朱太治 双福 编著

滋补炖品

赠
VCD

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

滋补炖品 / 朱太治, 双福编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.4

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4450-0

I. 滋... II. ①朱...②双... III. 保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028735 号

编 著 朱太治 双 福

菜品制作 陈常选 赵吉帅

摄 影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 80 千

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 20.00 元

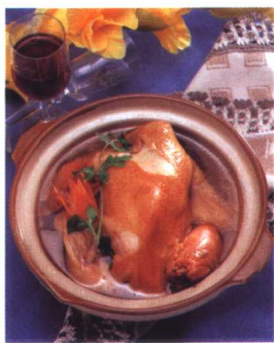
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新视窗

zi bu dun pin

滋补炖品

朱太治 双福◎编著



农村读物出版社

目录

contents



- | | | | | | |
|----------|----|----------|----|----------|----|
| ●党参烧鲤鱼 | 3 | ●青蒜炖羊肉 | 33 | ●党参炖鲢鱼 | 67 |
| ●陈皮炖老鸭 | 5 | ●白果炖母鸡 | 35 | ●鱼头炖豆腐 | 69 |
| ●牛尾大补鸡 | 6 | ●枸杞炖鲫鱼 | 37 | ●木耳排骨炖白菜 | 71 |
| ●萝卜炖羊肉 | 7 | ●枸杞红枣炖母鸡 | 39 | ●板栗烧白菜 | 73 |
| ●桂圆炖母鸡 | 9 | ●党参香菇延寿鸡 | 41 | ●大蒜煲鸭 | 75 |
| ●山药炖羊肉 | 11 | ●枸杞炖羊肾 | 43 | ●红枣煲牛蹄筋 | 77 |
| ●冰糖炖蹄膀 | 13 | ●人参滋补鸭 | 45 | ●鲢鱼炖豆腐 | 79 |
| ●黄豆炖蹄膀 | 15 | ●人参香菇大补鸡 | 47 | ●海带炖排骨 | 81 |
| ●羊排炖鲫鱼 | 17 | ●人参炖羊肉 | 49 | ●虾头炖豆腐 | 83 |
| ●枸杞烧乳鸽 | 18 | ●百合养心鸭 | 51 | ●冬瓜炖鲤鱼 | 85 |
| ●桃仁炖鸭 | 19 | ●冬瓜炖仔鸡 | 53 | ●栗子煲鸡 | 87 |
| ●冰糖枸杞炖肘子 | 21 | ●当归炖甲鱼 | 55 | ●滋补鲫鱼煲 | 89 |
| ●人参红枣炖兔肉 | 23 | ●冰糖枸杞炖山药 | 57 | ●百合炖鲍鱼 | 91 |
| ●首乌炖排骨 | 25 | ●山药炖兔肉 | 59 | ●清汤刺参 | 93 |
| ●滋肾核桃鸭 | 27 | ●人参炖鹌鹑 | 61 | ●滋补养颜蟹 | 95 |
| ●枸杞炖甲鱼 | 29 | ●首乌炖肝片 | 63 | | |
| ●香菇炖乳鸽 | 31 | ●当归煲猪蹄 | 65 | | |



党参烧鲤鱼



原料：

鲤鱼1条，党参10克，料酒、葱段、蒜瓣、姜末、酱油、花生油、水淀粉各适量。

制作：

① 将鱼宰杀，去鳞、去内脏洗净，在鱼身两侧打斜刀；党参洗净切片。

② 锅内注油烧至六成热，将鲤鱼下锅煎至金黄色捞出，沥去油。

③ 锅内放入鲤鱼、党参、葱姜蒜，加入适量水，急火烧开后，改用小火煨至汤浓，滴入料酒，用水淀粉勾芡，浇在鱼身上即可。

功效：

益气健脾，利水消肿，防咳止喘。



Cooking



陈皮炖老鸭

原料：

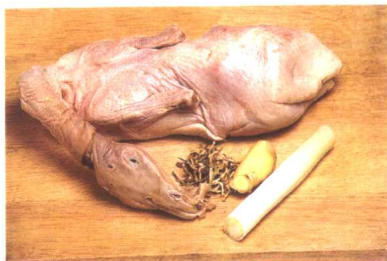
净鸭 500 克，陈皮 25 克，葱段、姜、料酒、盐、胡椒粉各适量。

制作：

- ① 将净鸭剁成小块，用沸水烫一下放入炖锅，姜块拍扁。
- ② 加入适量汤水及陈皮、葱段、料酒、盐等。
- ③ 旺火烧开，改用小火炖至肉味浓时，弃去姜、葱，撒入胡椒粉，趁热食用。

功效：

暖胃健脾，滋补五脏，止咳平喘。





牛尾大补鸡

原料：

牛尾500克，仔母鸡1只，葱、姜、盐、料酒、花椒、花生油各适量。

制作：

① 将牛尾洗净剁成小段，鸡剁成小块，分别用沸水氽一下，捞出待用。

② 锅内注油烧热，下葱姜、花椒煸炒出香味，放入牛尾、鸡块，烹入料酒，加入汤、盐，用小火炖至熟烂即成。

功效：

补益肝肾，强壮筋骨，补血益精。



萝卜炖羊肉

原料：

羊肉 1000 克，白萝卜 750 克，葱、姜、料酒、盐、花椒、八角、胡椒粉各适量。

制作：

① 将羊肉洗净，切成长 6 厘米、宽 5 厘米的块，放入沸水锅中氽一下，捞出备用；萝卜洗净切滚刀块备用。

② 沙锅内放入羊肉烧开，撇去浮沫，加入姜、葱、花椒、八角、料酒，改用小火炖至七八成熟时，加入萝卜炖熟，加入盐、胡椒粉，调好味即可食用。

功效：

补益虚损，适用病后虚寒、虚癆瘦弱等。





桂圆炖母鸡

原料：

母鸡1只，桂圆肉25克，葱、姜、料酒、盐各适量。

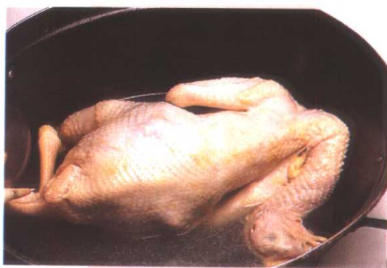
制作：

① 将鸡宰杀，去毛去内脏洗净，放入沸水锅氽一下，捞出备用。

② 将炖锅内放入鸡、桂圆肉、葱、姜、料酒及适量清水，用小火炖至熟烂，加入盐，调味即可食用。

功效：

适用于失眠、健忘、精神不振、心悸怔忡等症。





山药炖羊肉

原料：

羊肉1000克，山药1000克，葱、料酒、味精、盐、花椒、八角、胡椒粉各适量。

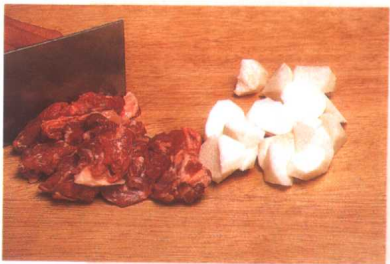
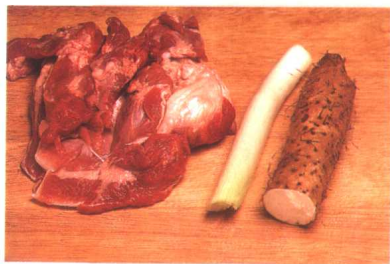
制作：

① 将羊肉洗净，切成长6厘米、宽5厘米的块，放入沸水锅氽一下，捞出备用；山药去皮洗净，切滚刀块备用。

② 锅放入羊肉及适量水，用旺火烧开，撇去浮沫，加入葱、料酒、八角、花椒，改小火炖至八成熟时，放入山药炖熟，加入盐、味精、胡椒粉，调好味即可食用。

功效：

补气养血，补益虚损。





冰糖炖蹄膀

原料：

猪后蹄膀1只(约750克)，冰糖100克，葱段、姜片、料酒、盐、酱油各适量。

制作：

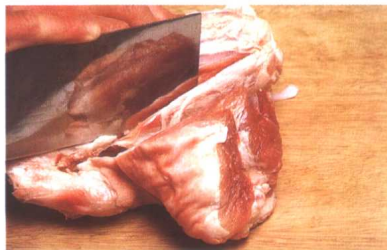
① 将蹄膀去毛洗净，用刀在内侧软档处顺长剖开至大骨，使肉摊开，放入沸水锅中煮约10分钟，捞出备用。

② 在沙锅底部放几块猪骨，将蹄膀皮朝上放入锅内，再加入清水、冰糖、料酒、葱段、姜片、酱油，用旺火烧开后改小火烧20分钟。

③ 将蹄膀翻身，使其皮朝下，再用小火烧至熟烂，收浓汤汁，加盐调好味即可。

功效：

止咳平喘、滋养肺腑。





黄豆炖蹄膀

原料：

猪后蹄膀1只(约750克)，黄豆100克，青菜心150克，料酒、姜片、味精、盐各适量。

制作：

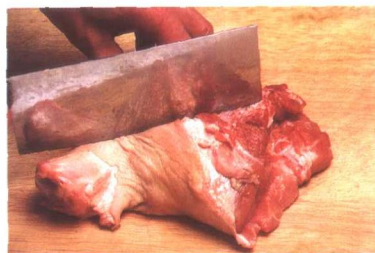
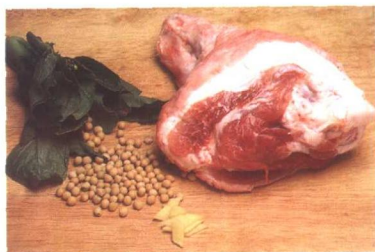
① 将猪蹄膀去毛洗净，用刀在蹄膀内侧软档处顺长切开，入沸水锅中煮5分钟，捞出备用；黄豆泡发洗净备用。

② 将蹄膀放入锅内，加入黄豆、姜片、料酒，旺火烧开，撇去浮沫，改用小火烧至熟烂、汤浓汁厚，加入盐、味精，调好味出锅。

③ 将青菜心放入油锅中炒熟，围在蹄膀周边即可食用。

功效：

健脾和胃，除湿止泻。



Cooking