

新编

养颜润肤

炖品

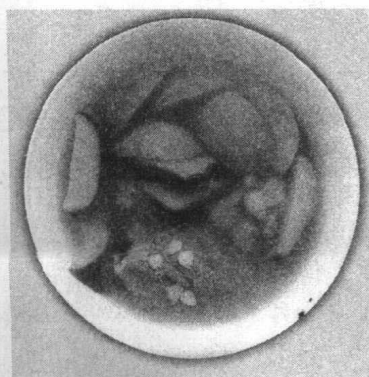
晴漪
编


新世纪出版社

新编养颜润肤炖品

晴 漪 编

- 清热解燥篇
- 止咳化痰篇
- 滋阴扶阳篇
- 清补气血篇
- 滋补养颜篇



新世纪出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编养颜润肤炖品 / 晴漪编. — 广州: 新世纪出版社, 2004.4
ISBN 7-5405-1843-X

I. 新 ... II. 晴 ... III. 女性—美容—菜谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 017978 号

责任编辑: 熊 雁

封面设计: 符 鄂

责任技编: 王建慧

新编养颜润肤炖品

晴 漪 编

出版发行 / 新世纪出版社 (广州市大沙头四马路 10 号)

发行电话: (020) 83790575

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 肇庆市端州报社印刷厂

规 格 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 9.3125 字数 190 千

版 次 / 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-5405-1843-X / TS·6

定 价 / 15.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前 言

随着社会经济的蓬勃发展和人民生活水平的不断提高，人们对吃的要求也越来越高了。而饮食营养与保健兼备的炖品，更备受关注，越来越为人们所重视。

“炖品”在饮食文化中占有重要的位置。它是用畜肉类、禽肉类、水产类、果蔬类，配以适量之保健药材，经过合理的搭配和炖制而成的。食用这些炖品，不仅改善了人们的生活，提高了饮食的质量，又增强了人们的体质，吃出了营养与健康，也吃出了乐趣。

这本《新编养颜润肤炖品》，共收入 400 余款炖品，是从我国炖品的精华及民间验方中精选而成的。本书共分“清热解燥篇”、“止咳化痰篇”、“滋阴扶阳篇”、“清补气血篇”、“滋补养颜篇”五个部分，所介绍的炖品，既有益身心，又美味可口，并且面向大众，选用常见的原材料，采用常用的烹调方法，便可做出不平凡的汤品。

这是一本不可多得的既实用又有食疗价值的保健参考书。愿它能带给您无穷的口福，并带给您健康与欢乐！



目 录

清热解燥篇

冬瓜薏苡仁炖鲤鱼	(3)	石斛沙参炖猪肉	(14)
双冬炖鲍鱼	(4)	冬瓜炖排骨	(15)
杞子圆肉炖鲍鱼	(4)	三鲜排骨	(16)
葛根蜜枣炖鲫鱼	(5)	薏米老黄瓜炖排骨	(17)
花旗参杞子炖生鱼	(6)	柏子仁炖猪心	(17)
金针炖甲鱼	(6)	熟地肉苁蓉炖猪腰	(18)
土茯苓炖龟	(7)	胡椒炖猪肚	(18)
山药桂圆炖团鱼	(7)	海参木耳炖猪肠	(19)
清炖蚌肉	(8)	银杏炖白肺	(20)
白芍炖生鱼	(9)	南杏萝卜炖猪肺	(21)
红枣鲜人参炖雪蛤	(9)	罗汉果炖猪肺	(22)
金荞麦炖瘦肉	(10)	参淮百合炖猪肺	(22)
海参炖瘦肉	(11)	燕窝蜜枣炖猪脷	(23)
双根炖瘦肉	(11)	银耳百合炖猪脷	(24)
麦斛炖瘦肉	(12)	杏桃猪脷炖汤	(24)
洋参莲子炖瘦肉	(12)	双皮砂仁炖牛脷	(25)
盘龙参炖瘦肉	(13)	萝卜炖牛腩	(26)
沙参玉竹炖猪肉	(14)	花生木耳炖羊肉	(26)

目

录



阿胶麦冬炖羊肺	(27)	红枣炖蚕蛹	(43)
清炖马肉	(28)	人参地黄炖蜜糖	(44)
洋参田七炖老鸽	(29)	冰糖燕窝炖雪梨	(45)
赤豆薏苡炖鹌鹑	(29)	南北杏燕窝炖雪梨	(45)
竹节炖鹌鹑	(30)	燕窝炖秋梨	(46)
北芪虫草炖鹌鹑	(31)	南北杏仁炖燕窝	(47)
玉竹沙参炖鹌鹑	(32)	雪耳洋参炖燕窝	(47)
玉竹南杏仁炖鹌鹑	(33)	花旗参冰糖炖燕窝	(48)
赤豆炖鸡	(33)	蔓菁炖青豆	(49)
椰子炖鸡	(34)	冰糖炖海参	(50)
葛根蚝豉炖老鸡	(34)	冰糖炖银耳	(50)
鲜奶椰子炖鸡	(35)	干贝薏米炖冬瓜	(51)
燕窝椰子炖鸡	(36)	薏米炖冬瓜	(51)
花旗参炖鸡	(37)	冬瓜炖草鱼	(52)
杞子牛蒡炖母鸡	(37)	冬瓜罗汉果炖黄耳	(52)
白茅根炖鸭	(38)	银耳炖木瓜	(53)
节瓜北菇炖鸭	(38)	鲜奶雪梨炖木瓜	(53)
冬瓜炖鸭肉	(39)	蘑菇炖豆腐	(54)
冬瓜珧柱炖鸭	(40)	泥鳅炖豆腐	(55)
冬瓜荷叶炖水鸭	(40)	酸菜炖黄豆	(55)
冬瓜莲子炖老鸭	(41)	绿豆炖鲜藕	(56)
沙参玉竹炖老鸭	(42)	夏枯草炖海带	(56)
太史公炖田鸡	(43)	海参猪胰炖鸡蛋	(57)



止咳化痰篇

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 川贝南北杏炖鳄鱼 (61) | 川贝雪梨炖猪肺 (76) |
| 杏枣炖甲鱼 (61) | 冰糖川贝炖猪肺 (76) |
| 双母杏仁水鱼炖汤 (62) | 雪梨罗汉果炖猪肺 (77) |
| 虫草炖龟肉 (63) | 冬菇雪耳猪胰炖汤 (78) |
| 鸽蛋炖雪蛤 (63) | 龙脷叶炖猪脰 (79) |
| 白果南杏仁生鱼炖汤 ... (64) | 西洋菜杏果炖猪蹄 (79) |
| 石花菜鲍鱼炖汤 (65) | 花生炖猪尾 (80) |
| 马蹄剑花炖白鳝 (66) | 莲米炖猪蹄 (81) |
| 杏仁雪梨炖海蜇 (66) | 萝卜牛百叶炖汤 (81) |
| 百合虫草炖胎盘 (67) | 麻黄根炖羊肺 (82) |
| 剑花瘦肉炖汤 (68) | 玉竹炖鹧鸪 (82) |
| 西洋菜瘦肉炖汤 (68) | 花胶南北杏炖鹧鸪 (83) |
| 萝卜淡菜炖肉 (69) | 杞子党参炖鹧鸪 (83) |
| 沙田柚炖瘦肉 (70) | 橘红炖鹧鸪 (84) |
| 麦冬沙参瘦肉炖汤 (70) | 花胶杞子鹧鸪炖汤 (85) |
| 雪梨参麦瘦肉炖汤 (71) | 川贝炖鹧鸪 (85) |
| 蚌花三雪瘦肉炖汤 (72) | 人参胡桃仁炖鹧鸪 (86) |
| 雪耳百合炖瘦肉 (72) | 杞子竹笙炖山鸡 (87) |
| 鸭肫菜干炖瘦肉 (73) | 柚子肉炖鸡 (87) |
| 百合炖猪肺 (74) | 虫草瘦肉炖鸡 (88) |
| 杏仁炖猪肺 (74) | 甲鱼炖鸡腿 (89) |
| 剑花蜜枣炖猪肺 (75) | 参地北杏炖老鸭 (89) |

目

录



- 地黄虫草炖老鸭 (90) 玉竹麦冬炖雪梨 (98)
- 虫草玉竹炖水鸭 (91) 川贝蜜糖炖雪梨 (98)
- 虫草红枣炖水鸭 (92) 百合银耳炖雪梨 (99)
- 冬虫草炖鸭 (92) 川贝母炖豆腐 (99)
- 鲜陈鸭肫炖耙齿萝卜 ... (93) 冰糖炖雪耳 (100)
- 田鸡炖椰子 (93) 冰糖炖冬瓜 (101)
- 梨汁润肺炖汤 (94) 姜汁炖鸡蛋 (101)
- 川贝雪梨炖燕窝 (94) 杏仁苏叶鸡蛋炖汤 (102)
- 雪梨燕窝炖汤 (95) 生姜苏叶鸡蛋炖汤 (103)
- 花旗参炖燕窝 (96) 杏仁银耳白果炖汤 (103)
- 万寿菊炖雪梨 (97) 北杏川贝炖米汤 (104)
- 川贝炖雪梨 (97)

目

录

滋阴扶阳篇

- 虫草沙参炖龟肉 (109) 沙参玉竹炖水鱼 (115)
- 田七金龟炖汤 (109) 洋参杞子炖水鱼 (116)
- 玉米须炖龟 (110) 水鱼虫草炖汤 (116)
- 乌龟炖猪肚 (111) 水鱼炖参汤 (117)
- 红萝卜杞子炖乌龟 (111) 水鱼补肾炖汤 (117)
- 虫草核桃炖甲鱼 (112) 青蛤炖鲫鱼 (118)
- 虫草红枣炖甲鱼 (113) 红参枸杞子炖鲫鱼 (119)
- 淮杞炖甲鱼 (114) 附子肉桂鲛鱼炖汤 (119)
- 红枣淮杞炖水鱼 (114) 高丽参炖鲍鱼 (120)



百合淮山炖鳗鱼	(121)	肉苁蓉黑豆炖猪尾	(136)
杞子黑豆炖塘虱	(121)	巴戟栗子炖猪尾	(137)
苹果猪腰炖生鱼	(122)	肉苁蓉炖牛肉	(138)
火腿老鸡炖鱼翅	(122)	海马巴戟炖牛骨	(139)
韭子龙虾炖汤	(123)	杜仲花生炖牛筋	(139)
蛤蚧河虾炖汤	(124)	枸杞牛鞭炖汤	(140)
冬虫草炖白鳝	(124)	杜仲炖牛尾	(141)
玉竹淮山炖白鳝	(125)	山药羊肉炖汤	(141)
花胶蜆鸭三蛇炖汤	(126)	当归阿胶炖羊肉	(142)
杞子山药炖猪脑	(127)	淮山益智仁炖羊肉	(143)
海马核桃炖瘦肉	(127)	杜仲牛膝炖羊腰	(144)
生蚝炖瘦肉	(128)	菟丝子鹿茸炖羊肾	(144)
淮山龙虱炖瘦肉	(129)	肉苁蓉炖羊肾	(145)
肉苁蓉海参瘦肉炖汤	(129)	枸杞叶羊肾炖汤	(146)
胡桃瘦肉炖汤	(130)	肉苁蓉巴戟炖羊骨	(146)
淡菜猪腰炖汤	(130)	杜仲杞子炖鹿肉	(147)
覆盆子炖猪腰	(131)	花生鸡脚鹿筋炖汤	(148)
栗子莲肉炖猪腰	(131)	肉苁蓉炖鹿肾	(148)
刀豆炖猪腰	(132)	沙锅炖狗肉	(149)
参芪炖猪肾	(133)	仙茅芡实炖麻雀	(150)
莲子蕙苡炖猪肚	(133)	冬虫草炖黄雀	(151)
芡实猪小肚炖汤	(134)	海参炖鸽	(151)
杜仲乌蛇炖猪骨	(135)	山竹炖白鸽	(152)
巴戟花生炖蹄筋	(136)	白果莲须炖白鸽	(153)
		板栗炖鸽	(153)

目

录



杞子圆肉炖鸽	(154)	天麻杞子炖鸡翅	(163)
巴戟羊藿炖白鸽	(155)	花生狗脊炖鸡脚	(164)
豆腐干香菇炖鸽	(156)	牛膝炖鸡脚	(165)
山药炖乳鸽	(156)	炖银杏全鸭	(165)
海马炖鹌鹑	(157)	扁豆炖母鸭	(166)
龙马凤凰汤	(158)	灵芝炖鸭	(167)
蘑菇炖小鸡	(158)	橘皮炖鸭	(167)
蛤干炖母鸡	(159)	橘子炖鸭	(168)
栗子冬菇炖鸡	(160)	干贝炖鸭	(169)
莲实糯米炖鸡	(161)	杜仲鲍鱼炖水鸭	(169)
肉苁蓉锁阳炖鸡	(161)	冬瓜薏米炖老鸭	(170)
杞子淮山炖鸡	(162)	鹅肉补阴炖汤	(171)
猴头菇竹丝鸡炖汤	(163)	淮杞巴戟炖海参	(171)

清补气血篇

首乌红枣炖水鱼	(175)	党参圆肉炖乳鸽	(180)
百合红枣炖乌龟	(175)	洋参淮山炖乳鸽	(180)
羊肉炖鲫鱼	(176)	圆肉淮山老鸽炖汤	(181)
白术陈皮炖鲈鱼	(177)	益智仁白鸽炖汤	(182)
白术陈皮炖鲤鱼	(177)	胡萝卜青豆炖斑鸠	(182)
淮山莲子章鱼炖汤	(178)	赤豆炖鹌鹑	(183)
黄鳝炖猪肉	(179)	北芪红枣鹌鹑炖汤	(184)
淮山参芪炖乳鸽	(179)	杞子党参炖鹌鹑	(184)



圆肉莲子炖鹌鹑蛋	(185)	西洋参炖瘦肉	(202)
黄芪莲子炖鸡	(186)	莲子珧柱炖瘦肉	(202)
灵芝花菇炖老鸡	(186)	冬菇参枣炖瘦肉	(203)
田七炖鸡	(187)	栗子淮山炖瘦肉	(204)
阿胶炖鸡	(188)	陈皮蚝豉猪腩炖汤	(204)
党参淮山炖鸡	(188)	当归人参炖猪心	(205)
首乌当归炖鸡	(189)	淮山归参炖猪腰	(205)
猴头冬笋炖鸡	(190)	枣蔻炖猪肘	(206)
乌贼炖母鸡	(190)	淮山莲子炖猪脰	(207)
参花炖母鸡	(191)	花生大蒜炖排骨	(207)
石耳炖鸡肉	(192)	黄豆蚝豉炖猪骨	(208)
党参北芪鸡肉炖汤	(192)	丹参冰糖炖蹄花	(208)
鹿茸鸡肉炖汤	(193)	花生香菇炖猪蹄	(209)
蛤蜊炖子鸡	(194)	姜醋猪脚炖汤	(210)
花旗参杞子炖乌鸡	(194)	芪枣黑豆牛肉炖汤	(210)
参茸炖竹丝鸡	(195)	山药炖牛肉	(211)
草果豆蔻炖竹丝鸡	(196)	党参圆肉炖牛脰	(212)
河参炖鸭	(196)	红枣莲藕炖牛骨	(212)
芡实蚝豉炖老鸭	(197)	生熟薏米炖牛肚	(213)
黄精鲍鱼炖水鸭	(198)	党参杞子炖羊头	(214)
杞子淮山炖水鸭	(199)	木瓜赤豆炖羊肉	(214)
黄芪党参炖鹅肉	(199)	黄芪当归炖羊肉	(215)
炸炖鹅肉	(200)	当归炖羊肉	(216)
鹅肉益气炖汤	(201)	杞子党参炖兔肉	(217)
盘龙参炖瘦肉	(201)	红枣马蹄炖兔肉	(217)

目

录



- 玉竹淮山炖兔肉 (218) 芡实莲子沙虫炖汤 (219)
猫肉大蒜炖汤 (218)

滋补养颜篇

- 猪骨龙眼炖乌龟 (223) 鲍鱼瘦肉炖汤 (235)
灵芝茯苓炖乌龟 (223) 虫草冬菇炖鲍参 (236)
龙凤乌龟炖汤 (224) 冬菇豆腐鱼丸炖汤 (237)
长生三绝炖汤 (225) 菜胆炖鱼翅 (238)
龟蛇炖汤 (226) 当归北芪炖鱼翅 (238)
圆肉淮山炖水鱼 (227) 奶汤鱼 (239)
芡实水鱼炖汤 (227) 黄芪雪蛤炖汤 (240)
木耳金针炖水鱼 (228) 黑豆花生炖白鳝 (240)
桂圆山药炖甲鱼 (228) 圆肉姜枣炖黄鳝 (241)
天麻炖鳝鱼 (229) 当归珍珠河车炖汤 (242)
黑豆芝麻炖泥鳅 (230) 蘑菇炖胎盘 (242)
黄精鱼炖汤 (230) 枸杞子党参胎盘炖汤
黑豆红枣炖鲤鱼 (231) (243)
当归首乌炖鲤鱼 (232) 圆肉莲子炖猪脑 (243)
黑豆杞子炖鲤鱼 (232) 黄花菜丝瓜瘦肉炖汤
苹果瘦肉炖生鱼 (233) (244)
党参玉竹炖生鱼 (233) 羚羊角炖瘦肉 (244)
天麻炖鱼头 (234) 首乌海参炖瘦肉 (245)
黑豆合桃炖鱼头 (235) 驻颜炖汤 (246)



- | | |
|----------------------|----------------------|
| 花生眉豆炖猪肉 (246) | 胡萝卜炖乳鸽 (262) |
| 黑豆眉豆炖猪皮 (247) | 首乌大枣炖鹌鹑 (263) |
| 红枣炖猪皮 (247) | 鲜奶炖鹌鹑 (263) |
| 枸杞子炖猪腰 (248) | 枸杞炖麻雀 (264) |
| 大枣黄精炖猪肘 (248) | 鲍鱼瘦肉炖鸡 (264) |
| 花胶养颜炖汤 (249) | 薏米冬菇炖鸡 (265) |
| 百合淮莲炖猪肚 (249) | 党参茯苓八宝炖鸡 (266) |
| 黄豆肉骨炖汤 (250) | 白果炖鸡 (267) |
| 增颜猪骨炖汤 (251) | 仙莲鸡肉炖汤 (267) |
| 首乌归地脊骨炖汤 (251) | 人参当归炖竹丝鸡 (268) |
| 胡桃杞子羊肾炖汤 (252) | 乌鸡去皱炖汤 (268) |
| 养血乌发炖汤 (252) | 当归女贞子炖乌鸡 (269) |
| 枸杞子牛肉炖汤 (253) | 鸡肉燕窝炖汤 (269) |
| 红花炖牛肉 (254) | 四君子鸡炖汤 (270) |
| 核桃炖牛肉 (255) | 红枣炖鸡翅 (271) |
| 首乌核桃牛肉炖汤 (255) | 鸡炖鱼翅 (271) |
| 当归玉竹牛肉炖汤 (256) | 花胶炖鸡脚 (272) |
| 陈皮炖牛肉 (256) | 花生猪蹄筋炖鸡脚 (273) |
| 牛肉花生养颜汤 (257) | 姜葱虫草鸭子炖汤 (273) |
| 红萝卜珧柱炖牛腩 (258) | 养心鸭子炖汤 (274) |
| 陈皮黄芪牛肚炖汤 (258) | 银杏炖鸭 (274) |
| 黄芪当归炖牛筋 (259) | 薏仁炖鸭肉 (275) |
| 牛品三绝滋补炖汤 (260) | 火腿炖鸭脚 (276) |
| 香辣驴肉炖汤 (261) | 冬笋炖鹅掌 (276) |
| 党参北芪炖双鸽 (261) | 牛奶白果菊梨炖汤 (277) |

目

录



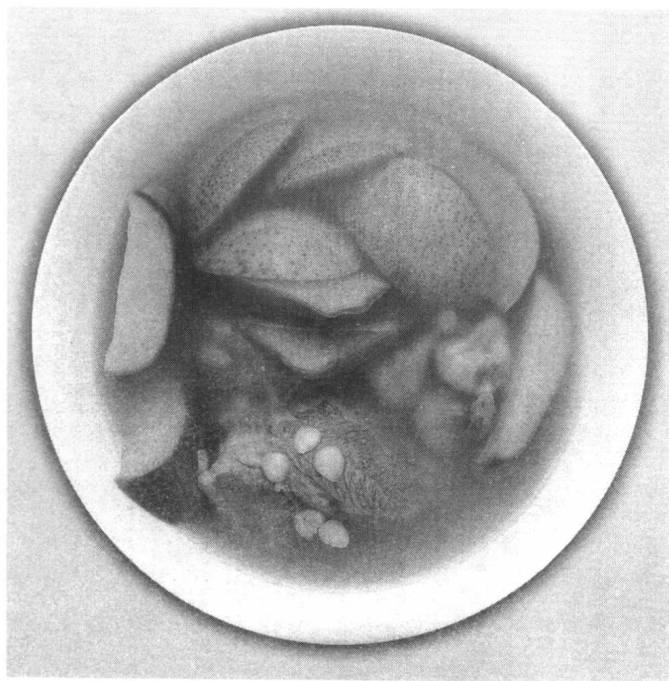
新编养颜润肤炖品

冰糖燕窝炖汤	(278)	白果薏米炖冰糖	(281)
党参当归炖兔肉	(278)	冰糖炖双雪	(281)
田鸡补益炖汤	(279)	桃仁芝麻驻颜炖汤	(282)
养颜抗皱炖汤	(279)	红枣冰糖炖鸡蛋	(282)
枸杞冰糖炖银耳	(280)	首乌寄生鸡蛋炖汤	(283)
原只木瓜炖鱼翅	(280)		

目

录

清热解燥篇





◆ 冬瓜薏苡仁炖鲤鱼 ◆

【材料】

取连皮冬瓜 150 克，鲤鱼 350 克，以及薏苡仁、赤小豆各 25 克。

【制作方法】

①先将鲤鱼除去头、鳃和内脏，并斩成大块，洗净。备用。

②将薏苡仁、赤小豆放入热水中浸透，并淘洗干净，将冬瓜切成大块。备用。

③将所用材料放入炖盅内，加入沸水 1 碗半，并将炖盅加盖，隔水炖之。

④先用大火炖约半小时，再用中火炖 50 分钟，然后用小火炖 1.5 小时即可。

⑤炖好后取出，加入熟油少许，并放进少许食盐和味精调味，咸淡可随人意。

【要点提示】

此炖品之功效，可清热解毒，健脾养胃。

适用于小便不利，慢性肾炎等病症。

炖品中的冬瓜含有糖类、维生素 B、维生素 C、烟酸、钙、磷、铁等，能清热止渴，利尿消肿。薏苡仁含有薏苡素、薏苡脂和氨基酸等，能健脾除湿，清热补肺。

赤小豆则含有多种维生素、皂甙、烟酸、钙、铁等，能除湿利水，解毒消肿。

但应注意，孕妇慎用此炖汤。

清

热

解

燥

篇