

震撼价
10元

家庭炖品

健康快车食谱①



主编 周建宇
湖南人民出版社

健康快车食谱①

家庭炖品

FAMILY BRAISED FOOD

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



0308487

湖南人民出版社



家庭炖品

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

张 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：罗志义

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00元（本册：10.00元）

目 录

牛肉炖玉竹	2	红枣炖湖藕	32
无花果炖猪蹄	4	白果炖牛蛙	34
鲫鱼炖花菜	6	草菇炖菜心	36
杏仁桂圆炖银耳	8	金针炖青菜	38
鸡肉炖椰子	10	海带炖母鸡	40
紫菜炖墨鱼	12	淡菜炖猪腰	42
排骨炖苦瓜	14	黄豆炖牛肉	44
板栗炖鲤鱼	16	附片炖狗肉	46
山药炖鳝糊	18	丝瓜炖粉丝	48
兔肉炖萝卜	20	葡萄酒炖鸽	50
槐花炖肚片	22	海蜇炖荸荠	52
羊肉炖豆腐	24	火腿炖魔芋	54
鲢鱼杂烩	26	清炖蛇肉	56
老鸭炖芋艿	28	清炖牛尾	58
雪梨炖冬笋	30	鸭肉炖海参	60



牛肉炖玉竹

原料

牛肉	350克
玉竹	30克
核桃仁	30克
生姜片	10克
加碘盐	少许

做法

1. 牛肉洗净，切块，入沸水焯去血水后洗净；
2. 玉竹洗净，核桃仁用开水稍烫，去外皮；
3. 砂锅上火，加适量清水，放入牛肉等原料；
4. 大火煮沸后，改用小火煲至肉熟烂；
5. 用盐调味即成。

功效：润肺生津、补肾益气、强精壮骨。

牛肉

□ 补中益气，健脾养胃，强筋健骨、消肿利水。

玉竹

□ 味甘，性平。功效：滋阴润肺，生津养胃。本品虽性属平和，但毕竟为甘润之品，故脾虚而有湿痰者不宜食。

核桃仁

□ 含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质和较多的磷质、钙质、维生素E及其他维生素，其亚油酸和亚麻酸能清除血管上的胆固醇，抗疲劳，抗氧化，是一种较理想的保健水果。





无花果炖猪蹄

原料

无花果 100克
猪蹄 2只
加碘盐 少许
鸡精 少许

做法

1. 猪蹄去爪趾，刮洗干净，顺趾缝剖开，入沸水中焯一下；
2. 砂锅上火，放清水，猪蹄、无花果，大火烧沸；
3. 加盐改用小火炖至熟烂；
4. 用鸡精调味即成。

功效：猪蹄熟烂，汤浓味醇，养血通乳。

猪蹄

分前后，前蹄肉多骨少呈直形，后蹄肉少骨稍多，呈弯形。性平味甘，是一种类似熊掌的美味佳肴及治病“良药”。猪蹄含有多营养成分，其胶原蛋白丰富，特别是蛋白质水解后所产生的天冬氨酸、胱氨酸、精氨酸等11种氨基酸，可与熊掌媲美。经常食用能预防人体器官萎缩、皮肤干燥起皱、毛发缺少光泽、神经衰弱及失眠等病症；治疗四肢疲乏、两腿抽筋、手足麻木、消化道出血及缺血性脑病等病症。特别适宜手术后及重病恢复期间的老人、发育期间的青少年以及中年妇女食用。

无花果

铁的含量高于其他水果，并含各种各样的酸类物质和抗癌成分，被誉为“人类健康的守护神”。有健胃、利肠、防癌、滋阴、催乳之功效。无禁忌，老少皆宜。



鲫鱼炖花菜

原料

鲫鱼1条(重约250克)
菜花 120克
生姜 10片
胡椒粉 少许
加碘盐 少许
鸡精 少许
香油 少许

烹制

1. 鲫鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，用盐水浸泡5分钟后洗净；
2. 菜花去粗梗，洗净，掰成朵；生姜去皮切片；
3. 炒锅上火，烧热油，用生姜炆锅，下鲫鱼煎至金黄色；
4. 加适量水，煮30分钟，下香油、菜花煮熟；
5. 撒胡椒粉，用盐、鸡精调味即成。

功效：益气健脾，开胃消食。

花椰菜

又名菜花。花菜。钙、铁、维生素含量丰富，尤以维生素C最著。从意大利引进的花椰菜(又称西兰花)，除花球绿色外，还有紫黄和白色，质地松散娇嫩。含钙、铁和维生素C、B、E的含量远远高于白色花菜。有助消化、增食欲和生津止渴的作用，能提高免疫力，预防感冒和坏血病等。

鲫鱼

补益虚损，健脾利湿、利尿、消肿和催乳。





杏仁桂圆炖银耳

材料

甜杏仁 25 克
桂圆肉 25 克
水发银耳 200 克
冰糖 100 克

做法

1. 甜杏仁放入热水中浸泡，剥去种膜；
2. 桂圆肉放入凉开水中略泡；银耳去杂洗净；
3. 冰糖放入碗内，加清水，蒸成汁；
4. 瓦罐内上火，加清水、冰糖水等各种原料，大火烧沸；
5. 小火炖至银耳软糯即成。

功效：滋补润肺，养血安神。

杏仁

杏仁为蔷薇科灌木或小乔木。杏树、山杏树的干燥种仁，分苦杏仁和甜杏仁两种。苦杏仁味苦，性温。功效：止咳平喘，润肠通便。有微毒，勿过量。甜杏仁性平，味甘，无毒，多用于食品或制成糕点糖果，能宽肠通便，止咳去痰。补心养肺。



桂圆

味甘，性温。含维生素 A、B，安神益脾，补心血，防神经衰弱及健忘。



砂糖

糖的主要成分是碳水化合物中的蔗糖，是一种重要的热量来源，但不宜过量摄取。砂糖因制作不同有白砂糖（俗称白糖）和黑砂糖（俗称红糖）之分。黑砂糖因精制度较低，因此含有钙质及铁质，热量也低，宜用做各种点心。不宜用于菜肴的烹调。白糖等做调料时，要依照白糖、盐、醋、酱油、味精的顺序加以调味。



鸡肉炖椰子

原料

母鸡肉	200克
椰子肉	150克
枸杞	50克
黑枣	30克
香葱花	适量
生姜末	适量
加碘盐	少许
黄酒	少许
鸡精	少许

做法

1. 椰子肉洗净切片，放入果汁机中榨出汁，放入砂锅中；
2. 下洗净的枸杞、黑枣、鸡肉块及各种调味品；
3. 加适量清水大火烧沸，改用小火炖至鸡肉烂熟时；
4. 用鸡精调味，淋上香油即成。

功效：补脾胃、益肝肾。

椰子

含有丰富的镁、钾、钠、硒，能量高，脂肪含量低，可强心、利尿，驱虫、止呕、止泻。

鸡肉

最稳定的动物类蛋白，传统饮食观念认为鸡肉有温中益气、补肾固精、益五脏、健脾胃、活血强筋之功能，故有“食补之王”的美誉。对于追求瘦体一族的人而言，鸡汤、鸡皮不宜食用，但应多吃去皮后的鸡胸肉。鸡胸肉蛋白质较多，而脂肪含量较低。最佳吃法是将蒸熟或煮熟的鸡胸肉与蔬菜做成各种沙拉。但应减少各种调料的使用，少用动物类油脂，多用植物油（如橄榄油、香油）。





紫菜炖墨鱼

紫菜 50克
墨鱼 100克
猪五花肉 200克
香葱末 少许
加碘盐 少许
鸡精 少许

做法

1. 墨鱼泡发，去杂质洗净，连骨切块；
2. 紫菜泡发，洗去泥沙及杂物；猪肉切成块；
3. 砂锅上火，加足量清水，下墨鱼、猪肉，大火煮沸；
4. 改用小火炖3小时，加紫菜烧沸；
5. 用盐、鸡精调味即成。

功效：调经理血，降压消痰，祛斑美容。

紫菜

性寒，味甘咸。脂肪含量较低，紫菜适宜除腹痛便秘之外的一切人食用，有消痰结、散肿瘤、清热利尿、补肾养心之功效，特别适宜水肿、淋病、脚气、肺坏疽初期咳吐臭痰、颈项痠痛、甲状腺动脉硬化、肺脓疡、支气管扩张、乳腺小叶增生以及肿瘤患者食用。含有丰富的维生素A（即胡萝卜素），维生素B₁及B₂，其胡萝卜素的含量，可与动物内脏媲美。现代药理观念认为，紫菜与鸡蛋、冬菇、豌豆类和胡萝卜搭配做菜是一种理想的佳肴。

每天干食紫菜可治各种散痰和咳嗽；每天用紫菜30克、陈皮3克、白萝卜1个做汤服用，可治缺碘性甲状腺肿大；与中药决明子煎煮服用，可治高血压及两眼昏花；与紫菜、牡蛎加水煎服，可治慢性支气管炎。



排骨炖苦瓜

原料

猪小排骨 600 克
 苦瓜 200 克
 猪膘肉 50 克
 鸡蛋 1 只
 香菜 5 克
 水发香菇 50 克
 葱蒜段、生姜片 各适量
 鲜汤、调和油 各适量
 加碘盐、五香粉 各少许
 鸡精、面粉 各少许
 料酒 少许

做法

1. 排骨洗净后砍成块，摊在台板上，撒上五香粉；
2. 两面扑上干面粉，鸡蛋打匀涂在排骨上面；
3. 苦瓜去籽洗净，切成厚片；
4. 猪膘肉切成片，放在砂锅底部，再放小排骨，两边放香菇；
5. 加料酒、鲜汤、葱段、姜片，小火焖 40 分钟；
6. 加盐和苦瓜再炖 15 分钟，撒上鸡精和香菜即成。

功效：风味独特，清心寡人。

香菜

□ 又名芫荽、胡荽，原产地中海沿岸，由汉代张骞引入。性温而味辛，含有多种营养成分，如维生素 B₁ 和 B₂、铁、钙，其挥发油散发出的香气能除腥膻味，增进食欲，是一种用途广泛的配料。中医认为香菜有发汗、透疹下气健胃之功效，适宜小儿麻疹及风症透发不快，患有流感以及食欲不振、胃胀腹胀之人食用，但体质虚弱，胃溃疡患者忌食，也不宜与中药白术、牡丹皮食用。

苦瓜

□ 维生素 B₁ 含量居瓜类之首，维生素 C 含量也高，是一种理想的减肥养颜蔬菜。苦瓜的苦味物质——奎宁，能促进食欲，利尿活血，消炎通热，清心明目，并能产生抗癌物质维生素 B₁₇。

