

药膳是中华民族之瑰宝
丛书编写的每一道药膳

既有原料、制作方法，又有功效
简单易懂，便于制作，疗效明显

主编 王守国

药膳

制作丛书

食
疗
炖
菜



药膳之美

72.161

技术出版社

V342

TS972.161

W342

药膳制作丛书

食疗炖菜

主编 王守国



2015/12

河南科学技术出版社

799632

内 容 提 要

本书为药膳制作丛书中的一种，介绍164道药膳食疗炖菜，既有原料、做法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。实为广大读者既品尝佳肴又能防病治病的良师益友。

图书在版编目（CIP）数据

食疗炖菜/王守国主编. —郑州：河南科学技术出版社，
2004. 11

（药膳制作丛书）

ISBN 7-5349-3116-9

I. 食… II. 王… III. 食物疗法-菜谱 IV.
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第072394号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

（郑州市经五路66号）

邮政编码：450002 电话：（0371）5737028 5724948

平顶山市金地印刷厂

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/32 印张：4 字数：79千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数：1—5000

ISBN 7-5349-3116-9/T·634

定价：6.00元



药膳食疗炖菜，是在中医理论指导下，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形和功效的美味膳食，是中华民族之瑰宝，亦是中国药膳食疗文化的重要组成部分。

药膳的炖法是将药物和食物同时下锅加入清水，放入调料置于旺火上烧开，撇去浮沫，再用小火炖至熟烂的烹制方法。具体操作方法是：先将食物在沸水锅内焯去血污和腥膻味，然后放入炖锅内。另将所用药物用纱布包好，有的药物可直接与食物一同放入锅内——用清水浸漂几分钟放入锅内，再加入生姜、葱、胡椒及清水适量，先用旺火煮沸，撇去浮沫，再改用小火炖至熟烂。一般炖的时间掌握在2~3小时。其法所制药膳特点是质地软烂，原汁原味。

本书编写的164道药膳食疗炖菜，既有原料、制作方法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。读者可根据自己不同的体质、不同的生理时期选择不同性质的药膳炖菜，使自己的膳食结构，不仅营养搭配均衡合理，符合科学饮食要求；而且，通过所选的亦药亦菜的各种不同

食疗炖菜

药膳炖菜，进行食疗，对防病治病、养心安神、益智补气、舒筋健骨，将会收到良好的效果。

我们在编写丛书的过程中，参考了国内药膳界、饮食界前辈和同仁编著的有关出版文献，并得到了许多领导、专家、老师和朋友们的大力支持，在此深表谢意！

编者

2004年8月



第一章 肉 类

- | | | | |
|-------|------------|--------|------------|
| 萝卜炖双肾 | (1) | 当归炖羊肉 | (14) |
| 枸杞炖猪肝 | (2) | 杏仁炖羊肺 | (15) |
| 清炖牛肉汤 | (2) | 萝卜炖羊肉 | (15) |
| 山药炖羊肉 | (3) | 南瓜炖牛肉 | (16) |
| 杜仲炖猪腰 | (4) | 海参炖瘦肉 | (17) |
| 苁蓉炖牛鞭 | (4) | 山药炖瘦肉 | (17) |
| 菟丝炖鹿鞭 | (5) | 红枣炖猪皮 | (18) |
| 苁蓉炖双鞭 | (6) | 三鞭炖瘦肉 | (18) |
| 十味炖猪肚 | (7) | 核桃炖牛脑 | (19) |
| 首乌炖羊头 | (8) | 桂圆炖牛筋 | (20) |
| 草果炖羊肉 | (9) | 山杞炖牛鞞 | (20) |
| 山药炖羊肉 | (10) | 薏苡仁炖牛肚 | (21) |
| 山苁炖羊肉 | (10) | 黑豆炖牛骨 | (22) |
| 党参炖鹿肉 | (11) | 当归炖牛肉 | (22) |
| 菟丝炖狗肉 | (12) | 北芪炖羊肚 | (23) |
| 附片炖羊肉 | (13) | 杜仲炖羊腰 | (24) |
| 沙参炖猪肺 | (13) | 海带炖猪肺 | (24) |

- | | | | |
|-------|------------|-------|------------|
| 粉葛炖腿肉 | (25) | 苦瓜炖牛肉 | (35) |
| 荸荠炖羊肉 | (26) | 橘皮炖牛展 | (36) |
| 杜仲炖猪尾 | (26) | 罗汉果猪肺 | (36) |
| 冬菇炖猪胰 | (27) | 荸荠炖猪展 | (37) |
| 人参炖牛展 | (28) | 当归炖牛展 | (38) |
| 山杞炖蹄筋 | (28) | 马蹄炖羊肉 | (38) |
| 黑豆炖羊心 | (29) | 山药炖猪脑 | (39) |
| 麦冬炖羊肺 | (30) | 柚子炖瘦肉 | (40) |
| 八宝炖瘦肉 | (31) | 山药炖猪腰 | (40) |
| 莲子炖瘦肉 | (31) | 双耳炖猪展 | (41) |
| 茅根炖瘦肉 | (32) | 党参炖牛展 | (42) |
| 赤豆炖牛展 | (33) | 双杏炖猪展 | (42) |
| 椒叶炖猪肝 | (34) | 虫草炖瘦肉 | (43) |
| 双杏炖猪展 | (34) | | |

第二章 禽、蛋类

- | | | | |
|-------|------------|-------|------------|
| 人参炖乌鸡 | (44) | 鹿筋炖凤爪 | (51) |
| 冬瓜炖鸭肉 | (45) | 三子炖雄鸡 | (52) |
| 北芪炖乳鸽 | (45) | 冬菇炖光鸡 | (52) |
| 八宝炖母鸡 | (46) | 珧柱炖光鸡 | (53) |
| 乌鸡白凤汤 | (47) | 木瓜炖凤爪 | (54) |
| 雪莲花炖鸡 | (48) | 桂圆炖乌鸡 | (55) |
| 椰子炖母鸡 | (49) | 沙参炖老鸭 | (55) |
| 草果炖青鸭 | (49) | 虫草炖母鸡 | (56) |
| 白参炖鹌鹑 | (50) | 赤豆炖鸡肉 | (57) |
| 参茸炖鸡肉 | (50) | 洋参炖老鸽 | (57) |

冬瓜炖白鸽	(58)	杜仲炖嫩鸡	(69)
芡实炖乌鸡	(59)	双仁炖鹌鹑	(70)
霸王花鹌鹑	(60)	花旗参炖鸡	(70)
粉丝炖咸蛋	(60)	节瓜北菇鸭	(71)
西瓜炖乌鸡	(61)	马蹄炖仔鸡	(72)
川贝炖鹌鹑	(62)	莲子炖老鸭	(72)
黄瓜炖鸭肾	(62)	鲍鱼炖土鸡	(73)
人参炖乳鸽	(63)	响螺炖水鸭	(74)
萝卜炖仔鸭	(64)	菜胆炖鹌鹑	(74)
豆蔻炖乌鸡	(64)	乌鸡炖鱼翅	(75)
胡椒炖老鸭	(65)	阿胶炖乳鸽	(76)
冬瓜炖光鸭	(66)	阿胶炖乌鸡	(77)
虫草炖老鸭	(66)	鲍鱼炖水鸭	(77)
玉竹炖鹌鹑	(67)	莲子炖鹌鹑	(78)
菜胆炖母鸡	(68)	虫草炖水鸭	(79)
胡椒炖米鸭	(68)		

第三章 水产类

黑豆炖鲤鱼	(80)	莲子炖鲫鱼	(86)
核桃炖鱼头	(81)	苡仁炖鲤鱼	(87)
天麻炖鱼头	(81)	莲子炖鱼头	(88)
莲子炖水鱼	(82)	浮小麦鲍鱼	(88)
山药炖墨鱼	(83)	三子炖鱼鳔	(89)
芡实炖墨鱼	(83)	白果炖双肾	(90)
人参炖水鱼	(84)	芡实炖水鱼	(91)
巴戟炖鲜蚝	(85)	白果炖鱼翅	(92)
枸杞炖水鱼	(86)	山芪炖鱼头	(92)

食疗炖菜

- | | | | |
|-------|------------|-------|-------------|
| 北芪炖生蚝 | ····· (93) | 山杞塘虱鱼 | ····· (100) |
| 山药炖塘虱 | ····· (94) | 人参炖螺头 | ····· (100) |
| 芡莲炖生鱼 | ····· (95) | 菜胆炖鱼翅 | ····· (101) |
| 赤豆炖鲫鱼 | ····· (95) | 北芪炖鳗鱼 | ····· (102) |
| 木耳炖水鱼 | ····· (96) | 陈皮炖鲤鱼 | ····· (102) |
| 红豆炖鲮鱼 | ····· (97) | 人参炖雪蛤 | ····· (103) |
| 川贝炖生鱼 | ····· (97) | 四宝炖白鳝 | ····· (104) |
| 黑豆炖鱼尾 | ····· (98) | 人参炖鲍鱼 | ····· (105) |
| 山杞炖鲍鱼 | ····· (99) | | |

第四章 素菜类

- | | | | |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 黄芪炖猴菇 | ····· (106) | 红枣炖糯米 | ····· (111) |
| 杏仁炖冬瓜 | ····· (107) | 姜汁炖牛奶 | ····· (111) |
| 鲜蛋炖雪梨 | ····· (107) | 红豆炖莲藕 | ····· (112) |
| 百合炖雪梨 | ····· (108) | 双红炖菜干 | ····· (112) |
| 白果炖桂圆 | ····· (108) | 丁香炖乌梅 | ····· (113) |
| 川贝炖雪梨 | ····· (109) | 苡仁炖冬瓜 | ····· (114) |
| 姜汁蛋白奶 | ····· (109) | 川贝炖燕窝 | ····· (114) |
| 荔枝炖甘笋 | ····· (110) | 冬瓜炖双耳 | ····· (115) |
| 山杞炖花菇 | ····· (110) | | |

第一章

肉类

萝卜炖双肾



〔原料〕	萝卜	500 克	鲜鸭肾	4 个
	腊鸭肾	2 个	红枣	4 枚
	姜	8 克	陈皮	少许
	葱	8 克	精盐	3 克
	味精	1 克		

〔做法〕

1. 将萝卜洗净，切菱形块；鲜鸭肾用精盐洗擦干净，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净；腊鸭肾用热水浸透，洗净；陈皮浸软刮去瓤；红枣洗净去核；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2. 将萝卜块、鲜鸭肾、腊鸭肾、红枣、陈皮、姜、葱同放炖盅内，加入沸水，盖好盅盖，放入炖锅内，隔水猛火炖 10 分钟，改用文火炖 1 小时，调入精盐、味精即可。

〔功效〕 具有消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒

食疗炖菜

之功效。适用于食积胀满、痰嗽失音、吐血、鼻出血、消渴、痢疾、偏头痛、小便不利等症。

枸杞炖猪肝



[原料]	猪肝	300 克	枸杞子	20 克
	桂圆肉	20 克	竹笋	20 克
	姜	3 克	料酒	10 克
	葱	3 克	精盐	3 克
	味精	2 克		

[做法]

1. 将猪肝洗净，切大块，用清水浸 10 分钟，冲干净，沥干水分；竹笋浸透洗净，切成段；枸杞子、桂圆肉洗净；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2. 将猪肝放入炖盅内，加入料酒、姜片、葱、竹笋、枸杞子、桂圆肉和沸水，盖好盅盖，放入炖锅内，隔火猛火炖 20 分钟，改用文火炖 1 小时，调入精盐、味精即可。

[功效] 具有滋阴补血、益精明目之功效。适用于目昏、眩晕、耳鸣、腰膝酸软、糖尿病等症。

清炖牛肉汤



[原料]	鲜牛肉	200 克	姜	3 克
	精盐	3 克	味精	2 克

[做法] 牛肉洗净，沥干水分，剁碎，放炖盅内，注入凉开水浸约 1 小时，加入姜片，盖好盅盖放入炖锅

内，隔水猛火炖 20 分钟，改用文火炖 1.5 小时，调入精盐、味精即可。

〔功效〕 具有补脾胃、益气血、强筋骨之功效。适用于虚损羸瘦、消渴、脾虚不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。

山药炖羊肉



〔原料〕	山药	30 克	枸杞子	10 克
	桂圆肉	10 克	羊肉	350 克
	陈皮	5 克	姜	8 克
	料酒	10 克	葱	8 克
	精盐	5 克	味精	3 克
	香菜	少许		

〔做法〕

1. 将山药、枸杞子、桂圆肉洗净；陈皮浸软刮去瓤；羊肉洗净，切大块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净，沥干水分；姜、葱、香菜洗净，姜切片，葱、香菜切段。

2. 将山药、枸杞子、桂圆肉、陈皮、羊肉、姜、葱、料酒同放炖锅内，加入沸水，中火烧沸后，改用文火炖 2 小时，调入精盐、味精，撒入香菜即可。

〔功效〕 具有健脾补肺、固肾益精之功效。适用于脾虚泄泻、久痢、虚劳嗽、糖尿消渴、遗精、带下、小便频数等症。

杜仲炖猪腰



[原料]	猪腰	2只	杜仲	10克
	蜜枣	4枚	姜	2克
	白料酒	8克	葱	2克
	精盐	3克	味精	1克

[做法]

1. 将猪腰剖开，去白筋，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净；杜仲、蜜枣洗净；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2. 将猪腰、白料酒、姜片、葱、杜仲、蜜枣和沸水同放炖锅内，武火烧沸，改用文火炖2小时，调入精盐、味精即可。

[功效] 具有补肝肾、强筋骨、降血压之功效。适用于肾虚腰痛、腰膝无力、高血压等症。

苁蓉炖牛鞭



[原料]	黄牛鞭	1具	枸杞子	15克
	肉苁蓉	20克	公鸡肉	150克
	花椒	适量	葱	5克
	料酒	10克	精盐	5克
	姜	8克	味精	2克

[做法]

1. 将牛鞭用热水浸泡约6小时，中途换几次热水，

以保持热度，然后顺尿道对剖成两块，刮洗净，以冷水漂30分钟；公鸡肉洗净，切块，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净，沥干水分；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2. 将枸杞子拣除杂质，肉苁蓉先洗刷洁净，用适量的料酒润透，蒸2小时取出漂洗净，切片后用纱布包好。

3. 将砂锅内加入清水，放入牛鞭烧沸，撇去浮沫，加入姜、葱、花椒、料酒、公鸡肉，用旺火再烧沸，改用小火上炖，每隔1小时翻动一次，以免粘锅。

4. 待牛鞭炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜和花椒，再置旺火上烧沸，加入用纱布袋装好的枸杞子、肉苁蓉，改用小火上炖至牛鞭八成熟时，取出牛鞭切指条形，再放入锅内，煮至熟烂，捞出药包，调入精盐、味精即可。

【功效】 具有补肾益精、强筋健内、润肠通便之功效。适用于肝肾虚损、精血不足引起的腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精等症。

菟丝炖鹿鞭



【原料】	鹿鞭	1条	枸杞子	15克
	菟丝子	15克	狗肾	10克
	巴戟	9克	猪肘肉	80克
	肥母鸡	80克	料酒	10克
	胡椒粉	适量	花椒	适量
	精盐	5克	姜	8克
	葱白	8克		

〔做法〕

1. 将鹿鞭用温水浸泡 12 小时，中途需换几次温水，刮去粗皮杂质，剖开再刮去里面的粗皮、杂质，洗净，切成段；狗肾用油沙炒炮，温水浸泡后刷洗干净，漂 30 分钟；山药润软切成瓜子片；枸杞子拣净杂质，与巴戟、菟丝子一起用纱布包好。

2. 将母鸡肉洗净，剁成块；猪肘刷洗干净，镊净残毛，与鸡肉一起入沸水锅内氽去血水，用清水洗净，沥干水分；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

3. 将锅内加入清水，放入姜、葱、料酒和鹿鞭段，用武火煮 15 分钟，捞出鹿鞭，原汤不用。此法再反复两次。

4. 另用一锅，锅内加入清水，放入猪肘、鸡块、鹿鞭、狗肾，置武火上烧沸，撇去浮沫，加入料酒、大葱、花椒，用文火炖 1.5 小时，除去姜、葱，再将枸杞子、巴戟、菟丝子、精盐、胡椒粉放入锅中，改用旺火炖至山药熟烂即可。

〔功效〕 具有补肾益精、养肝明目之功效。适用于目昏、耳鸣、阳痿、遗精、腰膝酸软、尿频余沥等症。

苁蓉炖双鞭



〔原料〕	牛鞭	50 克	狗鞭	10 克
	羊肉	100 克	菟丝子	10 克
	肉苁蓉	5 克	枸杞子	10 克
	肥母鸡	50 克	料酒	10 克
	花椒	适量	姜	10 克

葱白 10 克 精盐 适量

[做法]

1. 将牛鞭用温水反复浸泡，发涨去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂洗 30 分钟；狗鞭用油沙炒炮，以温水浸泡约 30 分钟，刷洗干净；菟丝子、肉苁蓉、枸杞子用纱布袋子装好。

2. 将羊肉洗净后再放沸水锅内焯去血水，捞入凉水中漂洗待用；姜、葱白洗净，姜切片、葱切段。

3. 将牛鞭、狗鞭、羊肉共置锅中烧沸，撇尽浮沫，放入花椒、姜、葱、料酒、母鸡肉；再烧沸后，改用文火，煮至六成熟时，用洁净稀纱布，滤去汤中花椒、姜、葱，再置火上，放入药袋，炖至牛鞭、狗肾熟烂时，调入精盐即可。

[功效] 具有暖肾壮阳、益精补髓之功效。适用于肾阳不足、精血亏损的阳痿、早泄、遗精、形寒畏冷、神疲乏力以及妇女少腹虚寒、宫冷不孕等症。

十味炖猪肚



[原料]	党参	10 克	炙黄芪	10 克
	肉桂	10 克	熟地	10 克
	炒白术	5 克	炒川芎	10 克
	当归	10 克	白芍	5 克
	茯苓	10 克	炙甘草	10 克
	猪肉	100 克	猪肚	1 只
	墨鱼	100 克	姜	10 克
	精盐	适量	味精	适量

食疗炖菜

葱 10 克

[做法]

1. 将原料中药物洗净，用纱布袋装好，扎紧口，待用；墨鱼发透，去杂物，洗净；猪肉、猪肚、墨鱼分别洗净，入沸水锅内氽去血水，用清水洗净，沥干水分；姜、葱洗净，姜切片，葱切段。

2. 将猪肉、猪肚、墨鱼、药袋、姜、葱同放炖锅内，同时放入锅中，加入清水，武火烧沸，撇尽浮沫，改用文火炖约 2 小时，捞出猪肉、墨鱼、猪肚，晾凉切成合适块，再放入锅内，煮沸，调入精盐、味精即可。

[功效] 具有滋养补益、温补气血之功效。适用于气血不足、久病体虚、面色萎黄等偏于虚寒之证。

首乌炖羊头



[原料]	制首乌	15 克	山药	15 克
	当归	6 克	菟丝子	15 克
	天麻	10 克	黑豆	60 克
	核桃仁	5 个	黑芝麻	50 克
	羊肉	200 克	羊头	1 个
	白胡椒	5 克	姜	10 克
	葱	10 克	精盐	适量
	味精	适量		

[做法]

1. 将原料中药物分别洗净后，用纱布袋松装扎口待用。

2. 将羊头打破，用清水洗净，羊肉去筋膜，入沸水