

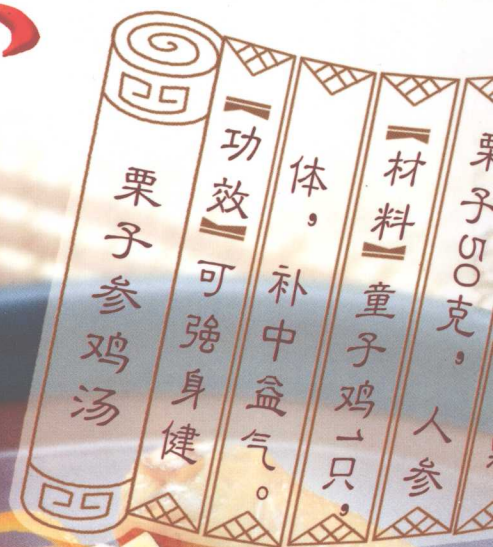


遵照中医“因人、因时、因地”而补的养生理念，精选具有不同滋补功效的南北家常炖补，让您吃出精、气、神，养出健康好身体



家常养生 炖补

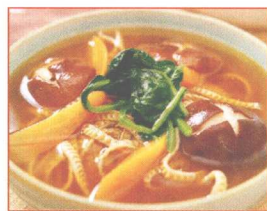
中国烹饪大师
国家高级公共营养师
夏金龙◎主编



吉林科学技术出版社

家常养生 炖补

中国烹饪大师
国家高级公共营养师
夏金龙◎主编



遵照中医“因人、因时、因地”而补的养生理念，精选具有不同滋补功效的南北家常炖补，让您吃出精、气、神，养出健康好身体

图书在版编目(CIP)数据

家常养生炖补 / 夏金龙主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5384-3708-9

I. 家… II. 夏… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第212143号

家常养生炖补



主 编 夏金龙

责任编辑 李 梁 隋云平 马艺轩

封面设计 孙明晓

图片摄影 王大龙 (photowdl@126.com, 15810196618)

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春吉美版务有限责任公司

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

开 本 16

纸张规格 710mm×1000mm

印 张 12

字 数 150千字

版 次 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3708-9

定 价 25.00元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

目 录

contents

家常养生炖补



因人而补

由于每个人的体质是不同的，因此对营养的需求也是因人而异的。按需选择，才能真正达到养生的目的。本部分归纳出了最常见的10种因人而异的养生炖补，满足不同人群的营养需求。

— 提升精力 —

巧克力什锦水果球	6
十全大补乌鸡煲	7
参枣鸡煲	8
虫草圆肉炖龟肉	9
大蒜鸡煲	10
鸭血臭豆腐煲	11
党参鲜鱼煲	12
黄芪烤鸭豆腐锅	13
当归红枣蛋锅	14
五宝甜品	15

— 增强免疫力 —

栗子参鸡汤	16
羊肉大补汤	17
党参乌鸡煲	18
大补药膳乌鸡煲	19
人参鲍鱼炖土鸡	20
灵芝炖猪蹄	21
双冬煲羊腩	22



西洋参红花田鸡煲	23
西洋参炖梨	24
五色调理煲	25

— 补血安神 —

丹参桂圆猪心汤	26
玉竹沙参心肝鹅	27
沙参牛肉萝卜百合汤	28
猪心藕片汤	29
枸杞南瓜汤	30
参芪肉丸萝卜汤	31
枸杞鸽蛋汤	32
阿胶黄芪子鸡煲	33
参黄瘦肉粥	34
红枣花生蹄骨煲	35

— 健脑益智 —

豆腐蛋黄汤	36
枸杞天麻炖鱼头	37
淮山炖乳鸽	38



高丽参炖鸡	39
核桃花生煲凤爪	40
海参枸杞鸽蛋煲	41
银耳鹌鹑蛋	42
枸杞淮山药炖牛肉	43
党参枸杞羊头煲	44
豆腐芥菜鱼头汤	45

— 补脾健胃 —

白菜香菇蹄花汤	46
田七杜仲猪腰汤	47
香芋芡实薏米汤	48
山楂乌梅草姜饮	49
地瓜干荷兰豆汤	50
板栗花生汤	51
咸柠檬煲鸭汤	52
党参茯苓乳鸽煲	53
红枣桂圆炖鹌鹑	54
红枣木瓜猪肉煲	55

— 美白肌肤 —

首乌羊排汤	56
白术茯苓鸡汤	57
猪蹄花生汤	58
银耳银杏乌鸡汤	59

鱼翅土鸡煲	60	马铃薯鲜蘑玉米汤	78	雪蛤乌鸡煲	92
鲜奶燕窝鸡煲	61	丝豆腐菠菜汤	79	川芎鸭	93
青木瓜白果猪肉煲	62	佛跳墙	80	十补羊肉煲	94
红豆莲藕牛肉煲	63	苦瓜烤鸭煲	81	当归熟地炖羊肉	95
莲藕红枣鲫鱼煲	64	杏仁银耳炖乳鸽	82		
肉苁蓉虫草煲鲫鱼	65	牛膝炖蹄筋	83		
		玉枣海参	84		
		竹荪淮杞鲍鱼煲	85		

— 消脂减肥 —

白菜红薯豆皮汤	66
香菜黄瓜汤	67
紫苏咖喱荸荠汤	68
冬笋莴苣汤	69
辣汁冬瓜汤	70
油菜玉米汤	71
咖喱鸡汤玉米笋	72
冬瓜海带鸭骨汤	73
素补锅	74
山楂牛蒡瘦身煲	75

— 防治“三高” —

兔肉山珍汤	76
马铃薯玉米浓汤	77



— 滋补女性 —

淮山板栗乌鸡汤	86
田七木瓜子鸡汤	87
当归红花鸡汤	88
椰汁螺头鸡汤	89
甘草莲心水果饮	90
银耳杏仁苹果汤	91

— 强壮男性 —

虫草人参甲鱼汤	96
淮山芡实海马鹿肉汤	97
虫草鹿茸杞鞭汤	98
丁香牛蛋汤	99
鱼肚鲜虾苦瓜汤	100
黄芪枸杞炖乳鸽	101
群鸽戏蛋	102
虫草炖鹌鹑	103
黄芪炖牛肚	104
甲鱼羊补肾煲	105



因时而补

古书上早有记载，诸多长寿圣人的养生秘诀中均有时令养生之说。春季补肝疏散，夏季清补养心，秋季平补润燥，冬季温补养肾，本部分为您归纳了适宜不同季节养生的炖补，让您轻松抓住“时机”，养出健康好身体。

— 春季养生 —

肉丸鲜贝蔬菜汤	106
菊花猪肉枸杞汤	107
黄精瘦肉汤	108
胡萝卜杂豆汤	109
山药百烩	110
银耳豆腐汤	111
银杏蔬菜汤	112
荷兰豆煮豆腐干	113

什锦蔬菜汤	114
五色蔬菜汤	115
杂烩蔬菜汤	116
金针菇豆角汤	117
三色蔬菜奶汤	118
大鹅肉烩什蔬	119
圆肉枸杞炖鲍鱼	120
莲藕马蹄猪腱汤	121

— 夏季养生 —

三豆樱桃骨鸭汤	122
螃蟹瘦肉汤	123
砂仁猪肚莲藕汤	124
螃蟹鱼肚冬瓜汤	125
番茄草菇汤	126
苦瓜番茄汤	127
老鸭马铃薯杂烩	128
鹿筋木瓜汤	129
鲜荷解暑鸭煲	130
笋干老鸭煲	131

山楂荷叶炖排骨	132
苦瓜陈皮煲排骨	133
荷叶冬瓜鱼尾煲	134
芦荟清肝什锦煲	135

— 秋季养生 —

天门冬玉竹鱼肚汤	136
桂圆清凉补汤	137
药膳猪腱汤	138
参须玉竹猪腱汤	139
鹿茸片老鸽汤	140
党参银耳牛蛙汤	141
草果陈皮青鱼汤	142
无花果羊杂山药汤	143
苦瓜猪肚汤	144
红枣马蹄炖兔肉	145

枸杞黑豆炖鲤鱼	146
双果猪肉煲	147
银耳杏仁百合汤	148
老黄瓜豆腐煲鱼尾	149
参竹百合润肺煲	150



— 冬季养生 —

北芪党参煲鸡肾	151
参须天麻乳鸽汤	152
石斛参须牛尾汤	153
羊杂蘑菇汤	154

龙马全子鸡	155
火腿白菜土鸡煲	156
桂圆红枣鸡煲	157
四补鸡	158
豆豉葱白炖鸡腿	159
姜母鸭	160
参茸猪心煲	161
参须红枣羊腩煲	162
山楂萝卜羊肉煲	163
当归补虚煲	164
八珍益气壮血煲	165



因地而补

北部寒、中部潮、南部热，生活地域的气候各异，进补方法也有所不同。本部分为您提供适合北部人群的驱寒炖补、适合中部人群的祛湿炖补和适合南部人群的清热炖补。“因地而补”，为您的健康加分。

— 驱寒炖补 —

羊肉洋葱汤	166
干白菜豆腐酱汤	167
猪肝肚领汤	168
红枣桂圆山药汤	169
山药胡萝卜鸡汤	170
酸辣豆腐汤	171
奶汤鲜虾马铃薯	172



羊肉银耳藕片汤	173
---------	-----

— 祛湿炖补 —

咖喱猪肉汤丸	174
里脊冬瓜汤	175
南瓜肉丸汤	176
鸽肉萝卜汤	177
山药赤豆汤	178



鲩鱼冬瓜汤	179
鹿肉什蔬汤	180
猪腰菜花汤	181

— 清热炖补 —

排骨肉冬瓜汤	182
蟹味冬瓜银耳汤	183
蔬菜水晶球	184
虾尾梅干菜鱼汤	185
紫菜瘦肉花生汤	186
螃蟹瘦肉冬瓜汤	187
南瓜蚬尖汤	188
银鳕鱼木瓜汤	189



器具：汤锅
炖制时间：10分钟



巧克力什锦水果球



·【养生功效】·

猕猴桃被誉为『维生素C之王』，有清热、抗癌的功效；火龙果含抗坏血酸，能够降血脂；西瓜含多种水溶性营养素，能清脑提神；木瓜可解毒、健脾胃；樱桃可滋补肝肾；巧克力可补充能量，提高神经系统的兴奋度，搭配新鲜清凉的水果，可起到提神醒脑、滋润脏腑、排毒养颜的功效。



1



2



3



4

· 原 料 ·

- 猕猴桃 1个
- 火龙果 1/2个
- 西 瓜 300克
- 木 瓜 1/3个
- 柠檬丝、樱桃 各少许

· 调 料 ·

- 奶 酪 少许
- 牛 奶 2杯
- 白 糖 1小匙
- 杏仁巧克力 适量

做 法

1. 所有原料洗净，猕猴桃、火龙果、西瓜和木瓜分别去皮，然后用挖球器挖球（见图2、图3）。
2. 巧克力用刀刮下碎屑（见图4），与牛奶、白糖、适量清水一同放入锅中加热搅匀，放入所有水果煮滚，晾凉，出锅后放上柠檬丝、樱桃即可。



十全大补乌鸡煲



器具：沙锅
炖制时间：2小时

材 料

乌 鸡 1只

中 药

党参、熟地、炒白芍 各4克
白术、茯苓、黄芪 各8克
当归、桂枝、川芎 各4克
人参、甘草 各4克

调 料

米 酒 2大匙
精 盐 1/2小匙

做 法

1. 乌鸡处理干净，对半切开。
2. 将乌鸡放入开水中氽烫，捞起。
3. 将所有材料放入沙锅中，加5杯水，煮沸，加酒和精盐，转小火炖至熟烂入味即可。

【养生功效】

乌鸡中含有多种维生素及矿物质，可抗衰老、补气血，提高身体免疫力，具有滋补壮体的功效；当归可补血、活血；黄芪、党参可补中益气、健脾生津，搭配甘草、茯苓的滋补功效，可帮助体弱、气血虚者温补气血、恢复体力。





参枣鸡煲



器具：沙锅
炖制时间：40分钟

材 料

鸡 腿 1只
红 枣 10颗

调 料

精 盐 2小匙

中 药

红 参 15克

做 法

1. 鸡腿切块；红参、红枣冲净。
2. 将鸡腿放入开水中氽烫，捞起，冲净。
3. 将鸡腿、红参、红枣放入沙锅中，加水至没过材料，以大火煮沸，转小火炖，待鸡肉熟透，加精盐调味即可。

【养生功效】

红参和红枣是气血双补的佳品，可调整免疫平衡，补脾合胃、养血安神；鸡腿中含有蛋白质等营养成分，可补脾养血、补精填髓，此炖补尤为适合营养失调、长时间工作且压力大的人，能有效缓解疲劳，增强身心活力。



【养生功效】

冬虫夏草能减缓细胞老化，增强免疫力，具有补肺益肾、益精气的功效；甲鱼可滋肝肾，能够强身健体，是滋补佳品；桂圆可益心脾，补气血，安神志；巴戟可补肾阳，强筋骨，此道炖补可帮您恢复体力，强健筋骨，还能益气补血，是进补佳品。



虫草圆肉炖龟肉



器具：沙锅
炖制时间：一小时



● 原 料

- 甲 鱼 1 只
- 桂圆肉 10 克

● 调 料

- 精 盐 1/2 小匙
- 味 精 1/2 小匙

● 中 药

- 冬虫夏草 10 克
- 巴 戟 10 克

做 法

1. 甲鱼宰杀后用清水洗净，待用。
2. 将肉取出，斩成适口小块。
3. 将冬虫夏草、桂圆肉、巴戟洗净，待用。
4. 把甲鱼、桂圆肉、冬虫夏草、巴戟放入炖盅，加开水适量，加盖，用文火隔开水炖制。
5. 待龟肉熟烂入味后，放入精盐、味精调味即可。



器具：沙锅
制作时间：1小时

精力提升

大蒜鸡煲

大蒜内含大蒜素，能促进神经系统代谢，具有提神聚精的功效；鸡肉可强筋骨，益五脏，二者搭配可增强人体免疫系统功能，提神醒脑，消除疲劳，使您摆脱乏力困倦，倍感精力充沛。

【养生功效】

材 料

鸡 腿 1只
大 蒜 160克

调 料

酱 油 2大匙
精 盐 1小匙
鲜 姜 1小块

做 法

1. 鸡腿整理干净，洗净拭干，切块。
2. 大蒜剥皮；姜切丝。
3. 将鸡腿、大蒜、姜丝放入沙锅中，加入酱油、精盐及2杯水，以大火煮沸，再转小火慢炖，待鸡肉熟透即可。

10 1小匙=5克 1大匙=15克 1杯=240克



鸭血臭豆腐煲



器具：汤锅

炖制时间：10分钟

- 材 料**
 鸭 血 400克
 臭豆腐 2块
 酸 菜 160克
 青 蒜 2瓣
调 料
 精 盐 1/2小匙

做 法

1. 鸭血洗净，切块；臭豆腐洗净，每块切4小块；酸菜撕开，洗净切大片；青蒜洗净，切段。
2. 将酸菜放入汤锅，加6杯水煮沸，再加入鸭血、臭豆腐和青蒜白，煮沸，转小火炖开，加入青蒜段，精盐调味即可。

【养生功效】

鸭血具有排毒、补气养阴的功效，可促进血液代谢，解百毒；臭豆腐和酸菜是发酵食品，有利于消化系统对营养物质的吸收。此煲四季皆宜，可减轻疲劳，恢复皮肤血色，调解情绪，使精力充沛。





器具：汤锅

制作时间：50分钟

提升
精力

党参鲜鱼煲

材 料
鲜 鱼

1条

中 药
党 参

15克

调 料
精 盐
鲜 姜
小 葱

1小匙

1块

2根

做 法

1. 鲜鱼洗净，切成2段；党参冲净；姜洗净，切丝；葱洗净，切段。
2. 将党参放入汤锅，加水6杯煮沸，转小火炖20分钟。
3. 将鱼、姜放入锅中，中火煮至鱼嫩熟，放入葱、精盐，煮沸即可。

党参能够增强机体免疫力，提高机体适应能力；鱼可健脾益气、健脑益智，二者搭配煮食可补中益气、调和胃气，缓解压力紧张导致的不适，可用于用脑过度所致的头晕乏力、记忆力减退等症状。

【养生功效】



器具：沙锅

炖制时间：30分钟



黄芪烤鸭豆腐锅

原 料

烤 鸭 1/2只

盒装豆腐 1/2块

调 料

精 盐 2小匙

中 药

黄 芪 25克

做 法

1. 黄芪冲净，烤鸭斩件，豆腐切小块。
2. 黄芪放入沙锅，加5杯水煮沸，转小火炖20分钟。
3. 转中火使汤汁沸腾，加入豆腐和烤鸭，待汤汁沸腾，加精盐调味即可。

【养生功效】

鸭肉可益气补阴、清虚热，能够治疗虚劳骨蒸、咳嗽等症；黄芪可消除疲劳，有很强的抗菌力，能提升免疫力，与富含锌的鸭肉一起煮食，可充分发挥两者的滋补功效，能补充体力、消除疲劳、旺盛精力。





器具：沙锅

制作时间：20分钟

提升
精力

当归红枣蛋锅

材 料
红 枣
鸡 蛋

4颗
1个

调 料
冰 糖
中 药
当 归

适量

10克

做 法

1. 当归、红枣洗净，放入沙锅，加2杯水熬汤，以大火煮沸再转小火炖约10分钟。
2. 将鸡蛋外壳洗净，放入锅内，转中火，待水沸腾后再煮7分钟，取出蛋冲凉，剥壳，切半，放回汤汁中，煮沸即可熄火。

当归可补血、调经，增强血流量，营养心肌；红枣可益气补血、健脾和胃，与鸡蛋同煮食可起到气血双补、保护心脏功能的功效，还能帮助改善精神不宁、倦怠乏力等症状。

【养生功效】



五宝甜品



器具：沙锅
炖制时间：1分钟

原 料

新鲜莲子 160克
桂圆肉 40克
银 耳 5克
红 枣 8颗

调 料

冰 糖 1大匙

中 药

枸 杞 10克

做 法

1. 桂圆肉剥散；枸杞泡软，沥干；银耳、红枣冲净，浸泡5分钟；银耳去蒂，切小片；红枣去核。
2. 将银耳放入沙锅中，加6杯水煮沸，转小火炖至银耳胶质释出；加入枸杞、红枣、莲子，炖至莲子熟软；加入桂圆炖至膨胀，有甜香味，加入冰糖调味，继续焖5分钟即可。

【养生功效】

莲子可补脾养胃、养心安神；桂圆可补气血、益脑力；枸杞有补精气、坚筋骨的功效；银耳可滋阴润肺、强心补脑；红枣可调理气血，本煲能滋润脾胃、调理心血，有效改善虚劳衰弱、心神不宁等症状。





器具：汤锅

制作时间：45分钟

增强免疫力

栗子参鸡汤

栗子有健脾养胃、补肾强筋的功效；人参可大补元气，宁神益智，增强体力；童子鸡有益五脏，补气血的功效，搭配红枣和枸杞能够强身健体，补中益气，起到增强身体免疫力的作用。

【养生功效】

材 料

- 童子鸡 1只
- 栗 子 50克
- 大 米 50克
- 糯 米 50克
- 红 枣 5颗

调 料

- 绍 酒 1大匙
- 胡椒粉 少许
- 姜片、橙皮丝 各少许

中 药

- 人 参 30克
- 枸 杞 10克

做 法

1. 将童子鸡切去鸡脚、鸡头，去除内脏洗净，红枣、栗子洗净；大米、糯米淘洗干净后放容器内拌匀，填入鸡腹内。
2. 取一根竹签，缝好填充口，扎紧鸡腹。
3. 入滚水中大火烧开后，加姜片、人参、枸杞小火煲至鸡肉熟烂，下入精盐、胡椒粉、橙皮丝续煲5分钟入味即可。