



健康美食大本营



JIANWES BAO

健康餐

主编 雷宇



上海科学技术文献出版社

JIAN WEI BAO

健胃保

JIAN WEI BAO

主编 雷 宇

编者 张 峻 刘济生 汪建平 李凤良
杨春兰 陈永兴 孙红艳 万 嫣
程乃哲 岳建军 刘 兵 杜 芸
朱玉伟 房 萍 李佳宇 朱 博
付胜祥 杨蕴华

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健胃煲/雷宇主编. —上海: 上海科学技术文献出版社,
2008. 2

ISBN 978-7-5439-3438-2

I. 健… II. 雷… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972. 122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第195756号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 汪伟俊

健 胃 煲

雷 宇 主 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张5.375 字数125 000

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3438-2

定价: 12.00元

<http://www.sstlp.com>

目 录

健胃蔬菜煲

香椿豆腐煲.....	1	腰果魔芋煲.....	8
慈姑洋葱煲.....	1	油焖冬笋煲.....	9
蚝味白玉煲.....	2	锦绣素菜煲.....	9
白果栗子素菜煲.....	2	松仁草菇菜心煲	10
双果面筋煲.....	3	冬笋乌塌菜煲	11
鲜蘑白果煲.....	4	雪菜冬笋煲	11
素什锦煲.....	4	蚝油什菜煲	12
榨菜粉丝豆腐煲.....	5	面筋慈姑煲	12
鱼香豆腐煲.....	5	竹荪丝瓜煲	13
芥菜豆腐煲.....	6	香菇豆瓣煲	13
猴头菇白菜面筋煲.....	6	鲜蘑丝瓜煲	14
香菇面筋煲.....	7	臭豆腐毛豆煲	15
腐乳蔬菜煲.....	8	花生蚕豆煲	15

健胃畜肉煲

核桃猪尾煲	16	发菜牡蛎猪脚煲	18
红枣猪蹄煲	16	蚝油牛筋煲	18
枸杞牛筋煲	17	豉蒜肉排煲	19
雪里蕻扣肉煲	17	洋葱猪肝煲	20



青椒塞肉煲	20	菜心狮子头煲	37
菜心肉片煲	21	腌鲜笋煲	37
肉皮菜心煲	22	红腐乳肉煲	38
三鲜素鸡煲	22	鱼香腰花煲	39
肉末虾米粉丝煲	23	干烧牛尾煲	39
粉丝肉末煲	23	咸肉冬瓜煲	40
苦瓜肉丁煲	24	咖喱牛肘煲	41
腐竹肉糜煲	24	红焖牛肉煲	41
乌塌菜里脊煲	25	白煨牛羊肉煲	42
肉片刀豆煲	26	葱姜排骨煲	42
香菇豆腐煲	26	芋艿焖肉煲	43
发菜兔脯煲	27	萝卜牛肉煲	44
魔芋肉片煲	28	蒜香牛筋煲	44
荠菜竹笋肉片煲	28	芹菜牛肉煲	45
南煎圆子煲	29	红焖双足煲	45
辣酱粉丝煲	30	竹笋焖肉煲	46
笋菇兔肉煲	30	陈皮狗肉煲	47
豆腐衣粉丝煲	31	慈姑大肉煲	48
梅菜扣肉煲	32	猪肉鱼丸煲	48
大葱狗肉煲	32	蹄膀芋艿煲	49
猴头菇面筋酥肉煲	33	洋葱牛肘煲	49
白果腐竹猪肚煲	34	红烧参膀煲	50
金针黑木耳牛肉煲	34	雪菜肥肠煲	51
大葱肚片煲	35	沙爹蹄筋煲	51
蟹粉牛筋煲	35	话梅猪蹄煲	52
腐竹羊肉煲	36	葱椒猪肝煲	53

沙爹牛柳煲	53	黄瓜塞肉煲	54
-------------	----	-------------	----

健胃禽肉煲

淡豆豉鸡肉煲	55	鸡茸魔芋煲	69
山药鸡肝煲	55	参翼鱼丸煲	70
百仁全鸭煲	56	芥菜山鸡煲	71
奶油咖喱鸡煲	56	香菇鸭舌煲	71
生烩什锦煲	57	火腿鸡翅煲	72
葡汁鸡翅煲	58	鸡茸苦瓜煲	73
原汤鸡煲	58	豆瓣仔鸡煲	73
口蘑鹌鹑煲	59	黄花黑木耳鸡杂煲	74
豉汁鸡煲	60	芋艿野鸭煲	74
鸡脯白菜煲	60	咖喱爆鸡煲	75
冬笋鸡块煲	61	豉汁滑鸡煲	76
大葱鸡腿煲	62	白果凤脯煲	76
松仁鸡粒煲	62	腐竹鸡粒豆苗煲	77
番茄锅巴鸡丁煲	63	蚝油鸡爪煲	78
茄汁鸡球煲	64	咸鱼鸡粒茄子煲	78
栗子草鸡煲	65	莲子带子乌鸡煲	79
白菜粉丝鸡爪煲	65	酸辣鸡血煲	79
草菇鸡脯煲	66	五味鸡血煲	80
白鲞焖鸡煲	66	竹荪鸡脯煲	80
雪冬山鸡煲	67	猴头鹌鹑煲	81
油豆腐鸡煲	68	菜心鸽脯煲	82
山楂瘦肉子鸡煲	68	五香鸽脯煲	82
慈姑山鸡煲	69	铁扒鸽子煲	83



五仁乌鸡煲 84

健胃河鲜煲

- | | |
|------------------|------------------|
| 莲子糯米鲤鱼煲 85 | 龟甲排骨煲 96 |
| 玉米须蚌肉煲 85 | 糟香鲈鱼煲 97 |
| 豆腐松仁泥鳅煲 86 | 蟹肉锅巴煲 98 |
| 扁豆鲤鱼煲 86 | 芋艿鳝段煲 98 |
| 腐竹鲢鱼煲 87 | 黄焖河鳗煲 99 |
| 青鱼蟹黄煲 87 | 熟炆河鳗煲 100 |
| 鱼肚煲 88 | 蒜瓣鳝段煲 100 |
| 黑豆鲢鱼煲 89 | 沙爹牛蛙煲 101 |
| 草鱼粉皮煲 89 | 荸荠鳝片煲 102 |
| 咸肉青鱼煲 90 | 豉椒黄鳝煲 102 |
| 蟹粉豆腐煲 90 | 芹菜牛蛙煲 103 |
| 云腿黑鱼煲 91 | 碧绿鱼泥煲 104 |
| 田螺塞肉煲 91 | 冬笋明虾煲 104 |
| 苋菜黑鱼煲 92 | 青蟹粉丝煲 105 |
| 雪菜河鳗煲 93 | 蟹肉山药煲 105 |
| 冰糖甲鱼煲 93 | 粉皮鱼头煲 106 |
| 韭黄鳝丝煲 94 | 蹄筋鱼豆腐煲 107 |
| 草鱼芹菜煲 95 | 豉姜牛蛙煲 107 |
| 豌豆苗双球煲 95 | 雪菜牛蛙煲 108 |
| 白果虾子煲 96 | |

健胃海鲜煲

- | | |
|------------------|-------------------|
| 菜心墨鱼头煲 109 | 淮山鲜鱿乌鸡煲 109 |
|------------------|-------------------|

三文鱼煲.....	110	参唇煲.....	121
蟹肉鱼翅煲.....	111	白汁鱼肚煲.....	121
鲍脯美素煲.....	111	什锦刺参煲.....	122
干贝冬瓜煲.....	112	海参肘子煲.....	123
蛤蚧韭菜煲.....	112	虾子海参煲.....	124
鸡丝鱼翅煲.....	113	银丝蟹黄煲.....	124
八珍豆腐煲.....	114	参虾贝豆腐煲.....	125
蟹粉鱼肚煲.....	114	墨鱼大烤煲.....	126
过桥米线煲.....	115	珍珠鲨鱼煲.....	126
白蟹豆腐煲.....	115	四宝豆腐煲.....	127
鱼唇煲.....	116	蒜瓣鲷鱼煲.....	128
白果鲜贝煲.....	117	沙茶海蟹煲.....	128
蘑菇扇贝煲.....	117	咸菜墨鱼煲.....	129
鲍鱼滑鸡煲.....	118	蛤蚧豆腐煲.....	129
鸡粒鱼肚煲.....	119	豌豆鲜贝煲.....	130
芙蓉银鱼煲.....	119	银丝干贝煲.....	131
鸡蛋黄鱼煲.....	120	蛤蚧粉丝煲.....	131
鸡茸鲍鱼煲.....	120	白鲞烤肉煲.....	132

健胃药膳煲

灵芝河蚌西米煲.....	133	归子乌鸡煲.....	135
黄芪灵芝龟肉煲.....	133	玉竹麦冬陈皮兔肉煲.....	136
丹参当归牛肉煲.....	134	虫草海鲜煲.....	136
杜仲鹌鹑煲.....	134	灵芝河蚌煲.....	137
玉竹山药兔肉煲.....	134	肉苁蓉鱼肉煲.....	137
双牛蹄筋煲.....	135	菊花鱼头豆腐煲.....	137



半夏泥鳅煲.....	138	玉竹猪心煲.....	150
人参乌骨鸡煲.....	138	百合鲜藕乌鸡煲.....	150
归芪鱼唇煲.....	139	参芪嫩鸭煲.....	150
龟草牡蛎煲.....	139	枣杏嫩鸭煲.....	151
夏菊鲍鱼煲.....	140	参精猪肘煲.....	151
石知鹌鹑煲.....	140	参麦甲鱼煲.....	152
柴桑兔肉煲.....	141	贝母白果嫩鸭煲.....	152
芪竹全鸭煲.....	141	砂仁鲫鱼煲.....	153
腐竹甲鱼煲.....	142	牛膝鳝鱼煲.....	153
龟肉猪肚煲.....	142	沙参鳗鱼煲.....	154
三七鳝鱼煲.....	143	人参石斛乌鸡煲.....	154
沙参金龟煲.....	143	竹荪薏苡仁海螺煲.....	155
八宝鸡煲.....	144	山药蟹肉煲.....	155
百莲乌鸡煲.....	144	金樱乌鸡煲.....	156
南沙参乌鸡煲.....	145	山药兔肉煲.....	156
龙马鹌鹑煲.....	145	益母乌鸡煲.....	156
虫草鸡煲.....	146	薏苡仁茯苓鹌鹑煲.....	157
秘制羊肉煲.....	146	锁阳乌鸡煲.....	157
虫草鹌鹑煲.....	147	壮阳狗肉煲.....	158
肉苁蓉鱼煲.....	147	附片羊肉煲.....	158
阿胶肥肠煲.....	148	山药凤尾虾鸡煲.....	159
首乌猪肝煲.....	148	当归生姜羊肉煲.....	159
玉竹薏苡仁嫩鸭煲.....	148	乾坤狗肉煲.....	160
黄精猪肘煲.....	149	双母甲鱼煲.....	161
虫草全鸭煲.....	149	三鲜锁阳鱼翅煲.....	161

健胃蔬菜煲

香椿豆腐煲

【原料】咸香椿 100 克,嫩豆腐 400 克,鲜汤 200 克,酱油 15 克,精盐 2 克,白糖 3 克,味精 4 克,黄酒 2 克,湿淀粉 6 克,植物油 200 克,麻油 10 克,葱花、生姜末各 5 克。

【制作】将豆腐切成 1.5 厘米厚、2.5 厘米长、2.5 厘米宽大小四方块,排放在盆中,撒上精盐、味精备用。咸香椿洗净盐分,切去老根,切成末。炒锅上火,放油烧至五成热,推入豆腐,煎至两面金黄色结皮,倒入漏勺中沥油。原锅留少许余油,下葱花、生姜末煸一下,放入鲜汤、精盐、酱油、黄酒、味精和煎好的豆腐,烧滚后转小火焖 3 分钟,撒上香椿末,改大火收浓汤汁,淋湿淀粉勾薄芡,起锅滑入放在火上并放有底油的热煲中,淋上麻油,加盖烧滚,垫衬盆上桌。

【功用】降脂降压。

慈姑洋葱煲

【原料】慈姑 500 克,洋葱 250 克,鲜汤 100 克,黄酒 25 克,酱



油 20 克,白糖 10 克,精盐 3 克,味精 3 克,植物油 100 克,湿淀粉 6 克。

【制作】将慈姑洗净刮去皮,切片。洋葱切滚刀块。铁锅里加油 100 克左右,烧热,将洋葱下锅煸炒出香味,推入慈姑片一同煸炒至柔软变色,加入黄酒,放酱油、精盐、白糖,再加半勺鲜汤,用大火烧滚几分钟,加味精,用湿淀粉勾薄芡,起锅盛入热煲内,加盖即成。

【功用】温肺健脾,活血通便。

蚝味白玉煲

【原料】香菇、蘑菇、鸡腿菇、草菇各 50 克,内酯豆腐 1 盒,蚝油 30 克,植物油、精盐少许。

【制作】将各种菇洗净。鸡腿菇切成约 3 厘米长的薄片,草菇、香菇和蘑菇切片,豆腐切成约 3 厘米宽、5 厘米长的薄片。陶瓷煲内添加清水 1 000 克,放入菇片,大火烧沸,改用小火煨 30 分钟,倒入豆腐大火烧开。炒锅内放少许油烧热,加入蚝油炒匀倒入煲中,加少许盐即可。

【功用】益气润燥,生津化痰。

白果栗子素菜煲

【原料】白果 70 克,栗子 70 克,胡萝卜 70 克,冬笋 70 克,素鸡 70 克,水发黑木耳 70 克,黄花菜 70 克,油豆腐 70 克,菜心 10

棵,酱油 25 克,精盐 3 克,黄酒 20 克,麻油 15 克,植物油 100 克,湿淀粉 10 克,鲜汤 250 克,葱、生姜各适量。

【制作】将栗子洗净,放入沸水锅中,煮至开裂,剥去衣壳。白果敲裂,剥去壳、衣,放入碗中,加水浸没,上笼蒸 20 分钟,至熟捅去心。将胡萝卜切成丁,冬笋切指甲状片。素鸡放入油锅中炸至结皮,捞出切骨牌块。锅中放清水烧沸,将以上原料都放入烫后捞出,用冷水冲凉沥干。炒锅上火,放油烧至五成热,将栗子、白果入油锅,拉油后捞出。趁热锅放入葱段、生姜片爆香,随即将所有原料下锅煸炒后,烹入黄酒,加入酱油、精盐、白糖、鲜汤,用大火烧 15 分钟,收稠卤汁,用湿淀粉勾薄芡。煲上火烧熟,加入麻油,将锅中素菜倒入煲中,加盖上桌。

【功用】养颜健肤。

双果面筋煲

【原料】白果肉 50 克,腰果 50 克,油面筋 10 克,黄酒 25 克,蚝油 2 汤匙,精盐 4 克,白糖 5 克,味精 3 克,麻油 20 克,鲜汤 100 克,葱段、生姜片各 15 克,植物油 200 克(实耗约 50 克),湿淀粉适量。

【制作】将油面筋先用冷水浸至回软,随后用热水加少许碱,面筋放入洗去表面油分。炒锅上中火,放油烧至四成热,推入腰果,随即用铁勺不断翻动,余至腰果变色,用漏勺捞出,冷却起脆。趁热锅放入白果肉余一下,捞出沥油。原锅留余油,下葱段、生姜片炆锅后,放一铁勺鲜汤,将面筋、白果肉下锅,加精盐、蚝油、白糖、味精烧开,淋湿淀粉勾薄芡推匀后,倒入腰果,盛入放有麻油的



热煲中即成。

【功用】清热解毒,补益肺肾。

鲜蘑白果煲

【原料】白果 100 克,慈姑 250 克,鲜蘑菇 50 克,草菇 50 克,青菜心 3 棵,胡萝卜 50 克,冬笋 100 克,大葱 50 克,油豆腐 12 只,黄酒 25 克,精盐 5 克,白糖 25 克,味精 3 克,胡椒粉 2 克,麻油 25 克,植物油 100 克,鲜汤 500 克,湿淀粉 6 克。

【制作】将慈姑洗净刮去衣,入沸水锅中烫后,切厚片。鲜蘑菇切厚片。草菇一剖二开。青菜心洗净,一剖二开。胡萝卜、冬笋剖麦穗花后切片;白果去壳,剥去衣,放入油锅中过油后倒出待用。大葱切成片。炒锅上大火,放油烧热,将葱片下锅爆出香味,将慈姑、鲜蘑菇、草菇、胡萝卜、冬笋,放入炒透,加鲜汤 500 克,再放入油豆腐烧滚,放入白果、菜心,加黄酒,加精盐、白糖、味精、胡椒粉,翻动后,淋入湿淀粉拌匀勾芡,盛进放有麻油的热煲内,加盖即成。

【功用】清热解毒,补益肺肾。

素什锦煲

【原料】油面筋 50 克,水发黑木耳 20 克,水发香菇 50 克,素肠 50 克,水发金针菜 20 克,熟笋 50 克,豆腐衣 1 张,豆腐干 2 块,扁尖笋 20 克,酱油 35 克,精盐 5 克,白糖 15 克,鸡毛菜 25 克,毛豆 25 克,味精 3 克,植物油 300 克,湿淀粉 20 克,麻油 20 克,鲜汤

300 克。

【制作】油面筋一切两半。熟笋切成滚刀块。扁尖笋浸软后切成段。素肠切成斜刀块。豆腐衣撕成块。金针菜洗净切段。香菇洗净,斜切成片。炒锅上火烧热,放入油烧至八成热,放入除鸡毛菜外的所有配料,煸炒片刻后,加酱油、精盐、白糖、味精,煸至上色入味,加鲜汤,烧滚后转小火,焖烧至卤稠浓时,淋湿淀粉勾薄芡。煲加少量底油上火烧热,下鸡毛菜,稍拌后把烧好的素什锦倒入,淋上麻油拌和加盖,再加热至沸滚即成。

【功用】滋阴补气,补血活血,润肠通便。

榨菜粉丝豆腐煲

【原料】豆腐 250 克,榨菜 100 克,粉丝 30 克,精盐、白糖、味精、胡椒粉、葱、生姜、植物油、鲜汤各适量。

【制作】将豆腐洗净,切成小方块,用开水烫一下。榨菜切成丝。粉丝用开水泡软。葱、生姜均切成丝。锅内放适量油烧热,下葱姜丝及榨菜煸炒,加适量汤和豆腐、粉丝,烧 3~5 分钟后,放精盐、味精、胡椒粉及适量糖调味,待锅中汤剩不多时,倒入沙煲中,上火烧 2 分钟即成。

【功用】温中开胃。

鱼香豆腐煲

【原料】豆腐 250 克,冬笋 50 克,青椒 50 克,水发黑木耳、葱



花、生姜末、蒜茸、植物油、豆瓣酱、酱油、黄酒、精盐、白糖、味精、淀粉、醋、鲜汤各适量。

【制作】将豆腐切成薄三角形片，放入热油锅中炸至金黄色捞出。冬笋、青椒均切片。黑木耳洗净，切成小块。炒锅上火，放油烧热，下葱花、生姜末、蒜茸及豆瓣酱煸炒，然后放黄酒、酱油、白糖、精盐、味精、醋，再下炸好的豆腐和适量汤，烧开后，用湿淀粉勾芡，盛入沙煲中，上火烧3~5分钟即成。

【功用】通利肠胃。

荠菜豆腐煲

【原料】荠菜250克，嫩豆腐1盒，精盐4克，鸡汤100克，白糖3克，味精3克，胡椒粉1克，植物油50克，湿淀粉5克，黄酒10克，葱、生姜各适量。

【制作】荠菜拣去黄叶，剪去根，洗干净。豆腐切厚片，排在盆中待用。锅中放水烧开，将荠菜下锅，烫至变色，捞出，放在盆中，立即用冷水冲凉，挤干水分后，斩成细末。炒锅上火，加油烧热，下葱花、生姜末煸炒出香味，将豆腐片推入锅中，加黄酒，放入荠菜末，加入鸡汤，用温火慢慢烧开，放入精盐、白糖、味精、胡椒粉，用湿淀粉勾薄芡推匀，起锅盛入放有小葱的热煲内，加盖即成。

【功用】利水明目。

猴头菇白菜面筋煲

【原料】猴头菇500克，大白菜250克，油面筋10只，猪骨

250 克,鸡汤 200 克,鲜汤 200 克,黄酒 25 克,精盐 3 克,白糖 15 克,味精 3 克,植物油 100 克,湿淀粉 5 克,葱、生姜各 10 克。

【制作】把猴头菇放入沸水锅中煮 10 分钟后捞出,用冷水冲凉后沥干水分。起油锅,放植物油烧热,下葱、生姜煸出香味,放入猴头菇,加鲜汤,与猪骨同煮,至猴头菇酥软捞出待用。白菜去黄叶、老根,洗净,带叶切成长条。面筋放入冷水中浸软。铁锅上火,放 50 克植物油烧至六成热,放入白菜条,不断煸炒,煸至菜瘪,水分煸干,放入面筋、猴头菇,加黄酒、精盐、白糖、味精,再放入鸡汤,用大火烧滚,转小火,煮至白菜酥烂,再改大火,用湿淀粉勾芡搅匀,盛入放有熟植物油的热煲内即成。

【功用】助消化,利五脏。

香菇面筋煲

【原料】油面筋 14 只,水发香菇 50 克,冬笋 50 克,小菜心 10 棵,植物油 300 克,鸡油 6 克,精盐 2 克,酱油 20 克,味精 2 克,白糖 2 克,湿淀粉 10 克,鸡汤 200 克。

【制作】香菇剪去菇蒂洗净沙后,一切二。面筋放容器中用冷水浸没,浸至变软备用。炒锅置火上,烧热后加入植物油,烧至六成热时,推入冬笋、香菇,煸炒片刻后,加鸡汤、面筋、精盐、酱油、白糖,用大火烧沸后,改用小火焖烧至入味,加味精,淋入湿淀粉勾薄芡。煲上火,加底油烧热,把烧好的香菇、面筋倒入。另起油锅,烧至四成热,放入菜心烧酥后,倒入漏勺中沥油。原锅上火,留少许油,放入烧酥的菜心,加精盐、味精、少许汤,烧沸后下湿淀粉勾芡,淋入鸡油,盛入煲中的香菇面筋上,加盖即成。



【功用】益气补虚。

腐乳蔬菜煲

【原料】鲜笋 50 克，煨好香菇 50 克，鲜草菇 50 克，鲜金针菇 25 克，蘑菇 25 克，黑木耳 50 克，黄花菜 50 克，青菜心 200 克，红辣椒 5 克，精盐 5 克，生姜 2 片，小葱 2 根，蒜茸 5 克，黄酒 10 克，鲜汤 600 克，红腐乳 1 小块，蚝油 3 克，味精 3 克，白糖 2 克，鲜汤 100 克，麻油 0.5 克，胡椒粉 0.3 克，湿淀粉 10 克，植物油 30 克。

【制作】将上述所有斋料用清水滚过，然后烧锅下植物油，放入生姜、葱条略爆，烹入黄酒，注入鲜汤，下精盐 3 克，略滚后捞起生姜、葱，放入斋料煨 5 分钟倒出，滤去水分，去掉生姜、葱。将青菜心加味炒熟，围放在瓦煲内，然后烧锅下油，下蒜茸略爆香，放入已煨过的斋料、红辣椒、鲜汤、红腐乳和余下的味料，再用湿淀粉勾芡，下植物油，转放在瓦煲里，加盖放在炉上煲热即成。

【功用】补脾益气，消暑清热。

腰果魔芋煲

【原料】腰果 250 克，胡萝卜 100 克，冬笋 25 克，青菜心 24 棵，魔芋 250 克，香菇 50 克，鸡汤 200 克，黄酒 50 克，精盐 3 克，白糖 50 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，麻油 50 克，植物油 300 克，湿淀粉 10 克，葱、生姜各 25 克。

【制作】腰果投入六成热油锅内，炸至金黄色捞起冷却起脆