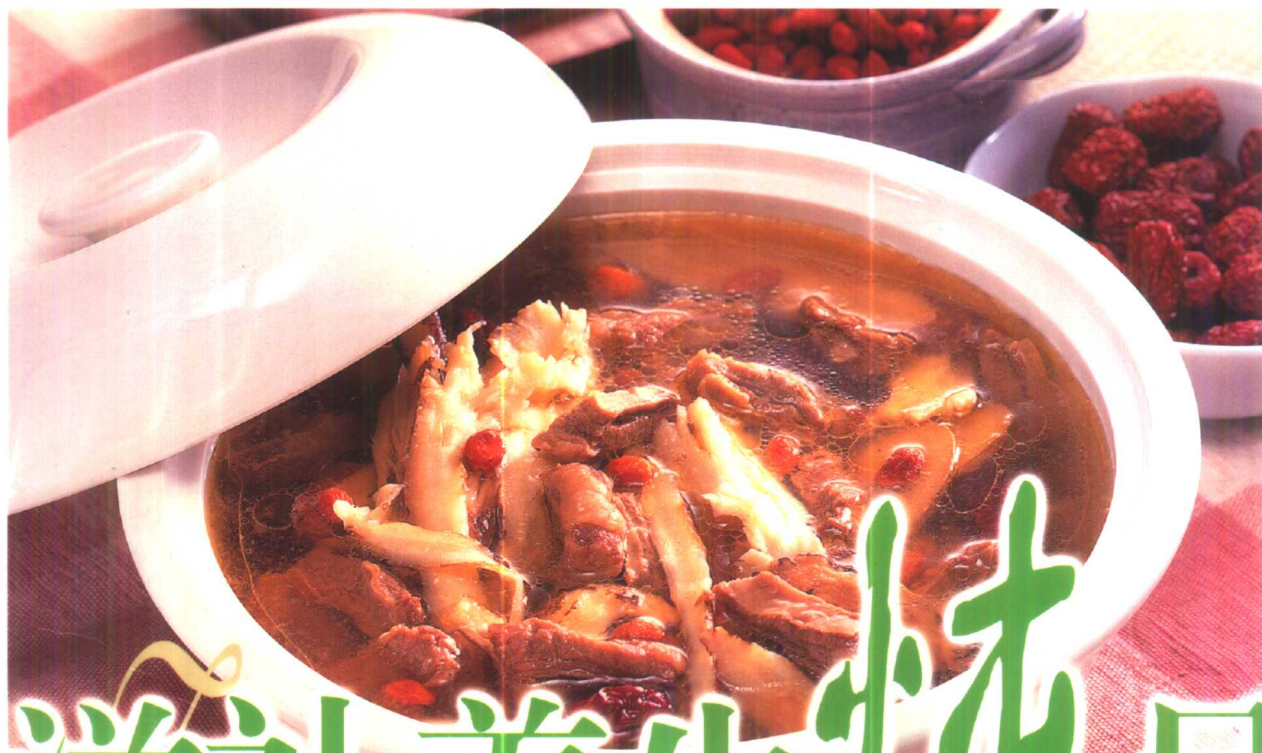


健康人新食谱



梁淑嫔
著

滋补养生炖品

QIBU YANGSHENG DUNPIN



中国轻工业出版社



滋补养生炖品

滋补养生炖品

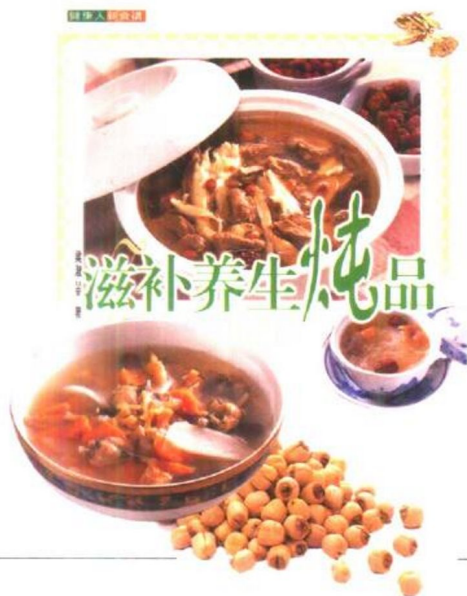
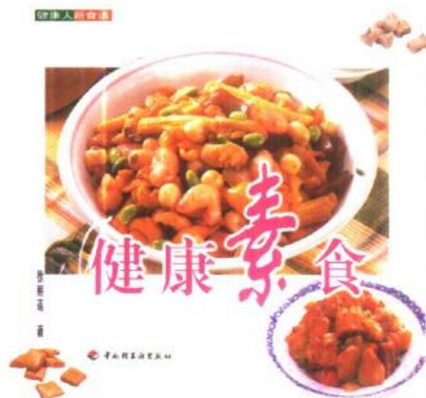
梁淑娈 著



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

健康人新食谱



本系列书中所列菜品的材料常见，制作方法简便，而且图片精美，文字平实；相关的生活常识性介绍使人倍感亲切，处处体现了编著人员亲近读者、贴近生活的追求，让您轻轻松松地看，简单方便地做，明明白白地吃，从一粥一菜中感受生活的有滋有味！





大众好吃秘典

这是一套操作简便易行、内容丰富而又轻松活泼的家用菜谱，就像一位能干、亲切的大姐，从和面、熬粥到炒饭、做菜，从豆腐、素食到童餐、滋补，无不娓娓道来。而所介绍的原料又是街头巷尾都可以买到的，加工烹制过程一目了然，正如书中所言：“菜色丰富，营养可口，全家吃了笑呵呵！”

1. 《豆腐家常菜》
2. 《海鲜家常菜》
3. 《家常汤·羹》
4. 《家常面·饼》
5. 《炒饭·烩饭》
6. 《凉菜·沙拉》
7. 《炒菜快又香》
8. 《儿童营养餐》





健康人新食谱

滋补养生炖品

梁淑嫫 著



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生炖品 / 梁淑嫔著. —北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
(健康人新食谱)

ISBN 7-5019-3143-7

I. 滋… II. 梁… III. 保健—菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 13348 号

版权声明

原书名: 滋补养生炖品

作者: 梁淑嫔

© 臺灣生活品味文化傳播有限公司 2000

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑: 李 梅 责任终审: 唐是雯 封面设计: 崔 云
版式设计: 王培燕 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3143-7/TS · 1898

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2001-0617

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

目录

炖煮器具	5	鸡血藤红枣煲牛尾	32
药材介绍	6	当归黄芪煲羊肉汤	34
熟地当归煲乳鸽	9	淮山药羊肉汤	36
核桃煲乳鸽	10	十全大补煲羊肉	38
党参茯苓煲乳鸽	12	荷叶瘦肉汤	40
菟丝子煲鹌鹑蛋	13	冬瓜瘦肉汤	42
党参炖乌鸡	14	人参排骨汤	44
高丽参炖鸡	16	杜仲排骨汤	46
何首乌黑豆煲乌鸡	18		
四物鸡	20		
海马乌鸡	22		
姜母鸭	24		
金樱子煲牛肉	26		
鹿茸黄芪煲牛尾	28		
白果煲牛尾	30		





王不留行煲排骨	48
鹿角胶煲排骨	50
川芎天麻煲鱼头	52
冬虫夏草煲石斑鱼	54
玉竹煲鱼	56
肉苁蓉煲鲫鱼	58
莲藕红枣鲫鱼汤	60
枸杞煲虾	62
何首乌煲虾	64
淮山药瘦肉鲍鱼汤	66
川芎红枣煲鲍鱼	68

白芍甘草蛤蚧汤	70
百合枇杷汤	72
当归干贝煲田鸡	73
西洋参红花煲田鸡	74
燕窝瘦肉粥	76
银耳二仙粥	78
丹参瘦肉粥	80
冰糖燕窝	81
乌梅茶	82
花旗参梨	84



炖煮器

想要炖煮出成功的美味炖品，若不懂得运用各种不同的锅具加以辅助，烹饪起来就容易事倍功半，花了时间、精力，却得不到最好的效果。

俗话说“工欲善其事，必先利其器”，现在就让我们一起来了解这些“好帮手”的特性及使用方法，进而炖出一锅锅营养又美味的养生炖品吧！

电锅

电锅是一种非常方便的烹调器具，你只需将所有要炖煮的材料放入内锅里，并在外锅加入适量的水，若无法一次加入所需的水，则必须分次加入，再将内锅放入外锅中，盖上锅盖，再按下开关，当外锅的水煮干时开关就会跳起，所以使用电锅烹调所需的时间是以外锅添加水分的多少来决定的。

电炖锅

使用陶瓷制品的电炖锅，其水分不容易流

失，且烹调温度比普通电锅和用炉火直烧锅底时低，东南亚许多国家都喜欢使用炖锅。您只需将食物放入陶瓷锅内，调整好时间即可。但使用陶瓷器皿时要注意，当锅内没有东西，但仍是热的时候，不可直接放入冷水，以免破裂。

使用蒸笼烹调时要先准备一个蒸锅，锅内放入水，水烧开后才可将蒸笼放上，再将食物放入蒸笼内。蒸时要注意底锅的水量，以免干锅。

这是最简便的方法，但因水分较容易流失，烹调时要注意水分的控制，所使用的水量一定要比其他的烹调方法使用的水量多，以免烧干，同时也要注意火候，炖煮时的火力一定要很小。

药材介绍

海马

味甘咸、性温；温补肝、肾功能，适用于阳痿、遗尿、哮喘等。

鹿茸

味甘咸、性温；温补肝肾、强筋健骨，含有骨质、胶质、可预防骨质疏松。

鹿角胶

味甘咸、性平；温补肝肾，含有丰富的胶质、可以抗衰老，用于调理阳痿、不孕。

阿胶

味甘、性平；滋阴润肺、止血、补血，适用于贫血，对月经过期有调理作用。

二仙胶（龟鹿二仙胶）

味甘、性平；清肺、养肝、滋补肾脏，适用于腰酸背痛，视力衰退及身体衰弱。

龟板

味咸、甘、性平；补益肾脏、强健筋骨，可滋润皮肤，保健强身，用于健忘、心悸的调养。

麦门冬

味甘微苦、性微寒；滋阴润肺、清心除烦，可生津止渴，适用于咳嗽及咽喉痛。

天门冬

味甘苦、性寒；清肺降火，对口渴、盗汗、心烦有一定功效。

杜仲

味甘辛、性温；补肝、肾、强筋骨，适用于小便多，腰痛、下肢痿软等。

五味子

味甘、酸、性温；收敛肺气、滋阴补肾，在一定的药量（2~6克）作用下，能提高智力。

女贞子

味甘、苦、性平；滋补肝、肾、清热明目，减缓视力减退，常服可以强身益寿。

柏子仁

味甘、性平；养心安神、润肠通大便，可滋润肌肤，保健强身，适用于健忘、心悸。

肉苁蓉

味甘咸、性温；补肾壮阳、补益精血，适用于筋骨痿软、遗精、早泄等。

菟丝子

味甘辛、性微温；平补肝肾功能，适用于因肝肾虚弱而造成的筋骨酸痛、头晕等。

藏红花

味辛苦、性甘温；活血祛瘀通精，少用养血，多量则加强通血路，用量请勿太多。

酸枣仁

味甘酸、性温；养心安神，专用于失眠，也适用于因贫血而造成的烦躁。

广陈皮

味辛苦、性温；祛湿化痰及脾胃消化不良，可用于化痰，也可去除羊膻味。

肉桂

味辛甘、性大热；温补脾脏、止痛，能发汗、疏通血脉。

川朱贝

味苦、辛、性微寒；清肺化痰，用于止咳嗽、化痰及乳痈等。

砂仁

味辛、性温；温补脾胃、祛湿健脾，消除胃胀气、解酒，更可止痛安胎。

九节菖蒲

味辛苦、性温；温补心脏、宁心安神，可增强记忆力、明目。

通草

味淡、性寒；利水祛湿气、通乳，有益于肺脏，可通利小便，可通乳。

白芷

味辛、性温；祛风湿止痛、消肿，适用于因感冒而产生的头痛、鼻塞，更可美白皮肤。

鸡血藤

味微苦、性温；行血、补血，用于疏筋、活血。

桂枝

味辛甘、性温；疏通经络、发汗，可疏通血脉，更可用于感冒所致伤风头痛。

泽泻

味甘淡、微咸、性平；消除肾脏火气，用于糖尿病、呕吐、泻痢。

王不留行

味甘苦、性平；调整肝、胃功能，活血通经，能止血、散血、更可疏通乳腺的阻塞。

冬葵子

味甘、性寒；润肠通便、通乳，可疏通气

血，生津止渴。

远志

味辛苦、性温；宁心安神，能补精壮阳、聪耳明目、固筋骨。

覆盆子

味甘酸、性微温；补益肾脏、肝脏，可明目、乌发，也可用于尿频、遗精。

金樱子

味酸涩；能滋补肾脏、助卵子成熟及用于白带过多、尿频等。

九层塔

味微苦、性平；活血祛瘀，可疏通血脉，助骨骼正常发育。

荷叶

味苦、性平；有健肠胃功能，是去脂肪的良药，也用于清凉解暑、生津止渴。

熟地当归煲乳鸽

药性：平补

适合对象：女性

【材料】

乳鸽1只 党参9克 茯苓、白术、当归、白芍、川芎、熟地各6克 甘草3克

【调味料】

A料：盐适量

【准备工作】

1. 乳鸽以热水余烫后再以冷水冲凉，放入锅内，加入4杯水（图1）。
2. 将所有药材过水洗净后放入锅内（图2）。

【烹调方式】

1. 电锅烹调：外锅加入3杯水，按下开关煮至开关跳起即可。
2. 炉火烹调：锅内需多加1杯水，待水煮开后改小火煮约50分钟即可。
3. 炖锅烹调：炖3~4小时即可。

【食用方式】

食用时将所有药材捞除，并加入A料调味即可。

注：书中所用计量单位杯、大匙、小匙与毫升的换算关系如下：1杯=240毫升，1大匙=15毫升，1小匙=5毫升

1



2



◎食补功效：

可滋补五脏功能，可调理因压力过大造成的不孕及因气血不足而造成的不孕。

◎注意事项：

白术可健胃整肠，适用于健脾祛湿气、消水肿及胀气。选购时以身干、色黄、质地坚实及无空心者较佳。

◎炖煮时间：

最少60分钟。

◎贴心叮咛：

月经结束后食用，效果更好。



核桃煲乳鸽

药性：温补

适合对象：男女皆可

【材料】

新鲜淮山药 200 克 乳鸽 1 只 核桃仁、枸杞各 12 克 老淮山药 15 克

【调味料】

A 料：盐 1/2 小匙

【准备工作】

1. 新鲜淮山药去皮洗净，切滚刀块。
2. 锅内放入 4 杯水，再放入乳鸽，将核桃仁、枸杞、洗净后一同放入锅内(图 1)。

【烹调方式】

1. 电锅烹调：外锅加入 3 杯水，按下开

关煮至开关跳起，加入淮山药(图 2)，并在外锅再加入半杯水续煮至开关跳起，加 A 料调味即可。

2. 炉火烹调：锅内需多加 1 杯水，煮沸后改小火，继续焖煮约 50 分钟，加入淮山药再煮约 10 分钟，加入 A 料调味即可。
3. 炖锅烹调：约需炖 4 小时，加入 A 料调味即可。

【食用方式】

炖好后将淮山药捞除，即可盛出食用。

◎食补功效：

适合小便次数太多及容易遗精的人食用，能明目，对性欲减退有帮助。

◎注意事项：

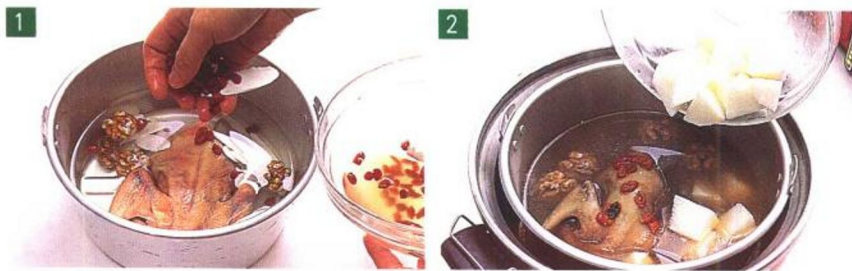
超市所卖调味加工过的核桃功效较差，请到中药店购买未经调味加工的较好。

◎炖煮时间：

最少 60 分钟。

◎贴心叮咛：

有口臭者请减少食用。





党参茯苓煲乳鸽

药性：平补

适合对象：男女皆可

【材料】

乳鸽1只 党参12克
茯苓、白术各6克
甘草3克 红枣18克

【调味料】

A料：盐适量

【准备工作】

1. 乳鸽洗净，以热水氽烫后再以冷水冲凉，放入锅内加入4杯水。
2. 党参、茯苓、白术、甘草、红枣(图1) 过水洗净，放入锅内(图2)。

【烹调方式】

1. 电锅烹调：外锅加入1杯水，按下开关煮至开关跳起即可。
2. 炉火烹调：锅内需多加1杯水，煮开后改小火煮约50分钟即可。
3. 炖锅烹调：炖3~4小时即可。

【食用方式】

炖好后将党参、茯苓、白术、甘草捞除，再加入A料调味即可食用。

1



2



◎食补功效：

此汤含有丰富的蛋白质及维生素，能增强肠胃功能，适合食欲不振、吃饱后容易腹胀者食用。

◎注意事项：

甘草以外皮细紧、质地坚实且断面为黄白色者为佳，若断面为棕黄色者，味较苦，不可做药材使用。甘草性温，可平补心肺功能，生食可清热解毒、止咳嗽，蜜炙可补中益气及止痛。

◎炖煮时间：

最少60分钟。

◎贴心叮咛：

喝此汤时请少饮用冷饮。

菟丝子煲鹌鹑蛋

药性：热补

适合对象：男女皆可

【材料】

菟丝子 9 克 红枣、
枸杞各 12 克
去壳熟鹌鹑蛋 400 克

【准备工作】

1. 菟丝子以小布袋装好（图1），绑紧放入锅内。
2. 红枣、枸杞洗净，放入锅内，放入鹌鹑蛋（图2），加 3 杯水。

【烹调方式】

1. 电锅烹调：外锅需加 3 杯水，加入 A 料压下开关，煮至开关跳起。
2. 炉火烹调：需多加 1 杯水，加入 A 料煮开后小火炖 1 小时即可。
3. 炖锅烹调：放好 A 料炖约 3 小时即可。

【调味料】

A 料：黄酒 1 杯
盐 1/4 小匙

【食用方式】

煮好后将菟丝子捞除，即可食用。



◎食补功效：

可温补肾脏及固精，适用于腰膝酸痛。

◎注意事项：

菟丝子可养肝明目、补肾安胎，适用于尿频及肾虚腰痛。选购时以颗粒饱满、无尘土杂质者较佳。鹌鹑蛋可用其它鸟蛋代替，但是不可使用鸡蛋。市面上有一些假的鹌鹑蛋是以鸡蛋做的，请小心选择，最好能买到带壳的生鸟蛋回来自己先煮好后去壳再用。

◎炖煮时间：

最少 30 分钟。

◎贴心叮咛：

有肝炎、肠胃炎患者不可经常食用。