

# Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

# 一学就会 做炖品

复杂烹饪简单化，一学就会变戏法

材料简单，方法易学，  
快速享受炖品满屋的飘香。

策划·编写 凤凰文图书



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

Cooking

一学就会烹饪丛书

Easy to learn the method

一学就会

做炖品

策划·编写 厚文图书

图书在版编目 ( CIP ) 数据

一学就会做炖品 / 犀文图书编写. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.1

(一学就会烹饪丛书)

ISBN 978-7-5345-7780-2

I. ①一... II. ①犀... III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第262841号

一学就会烹饪丛书 (全十五册)

一学就会做炖品

策划·编写: 犀文图书

责任编辑: 樊明

编辑助理: 葛昀

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 36

字 数: 360千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7780-2

定 价: 180.00元 (全十五册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。

# 前言

## PREFACE

随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《一学就会烹饪丛书》科学详尽地介绍了家常菜的各种烹饪方法和果蔬、糕点、凉茶的做法。该丛书具有经济实用、通俗易懂、价格实惠等特点。照本习读，读者既能掌握各种烹饪方法的基本技能，又能了解相关的营养知识，即便新手亦能一学就会。



# 目录

## CONTENTS

薯圆美肤糖水	3	熟地首乌兔肉汤	25
冰糖炖雪梨	4	参芪竹丝鸡汤	26
杏仁桂圆炖银耳	5	阿胶瘦肉汤	27
桂圆鸡蛋糖水	6	花旗参燕窝瘦肉汤	28
鲜奶银杏炖菊花	7	香附砂仁鲫鱼汤	29
海带北参马蹄爽	8	冬虫草淮山瘦肉汤	30
椰汁黑豆炖雪蛤	9	虫草鲍参汤	31
燕窝炖荔枝	10	阿胶鹿茸鸡汤	32
鸭梨银蛤糖水	11	党参北芪鹌鹑汤	33
枣莲炖雪蛤膏	12	川芎白芷鱼头汤	34
南北杏仁银耳糖水	13	首乌核桃鱼头汤	35
湘莲炖菊花	14	白鸽醒脑汤	36
枣莲炖鸡蛋	15	枸杞鹿茸乌鸡汤	37
鲜蛋炖奶	16	当归天麻羊脑汤	38
四红汤	17	花旗参水鸭汤	39
花生薏米芋圆糖水	18	首乌乌鸡汤	40
金荞麦瘦肉炖汤	19	黄芪当归炖猪脑	41
百合荸荠乌鸡汤	20	百合枸杞甲鱼汤	42
阿胶牛肉汤	21	五味人参猪脑汤	43
雪耳洋参炖燕窝	22	参麦黑枣乌鸡汤	44
人参茯苓鱼肚汤	23	豆蔻草果炖竹丝鸡	45
虫草熟地老鸭汤	24	桑枝丹参鸡肉汤	46

虫草麦冬老鸭汤	47	莲子巴戟煲田鸡	72
灵芝丹参鲍鱼汤	48	天麻川芎鲤鱼汤	73
淮山沙参百合炖猪肺	49	淮杞红枣鱼头汤	74
冬荷瘦肉汤	50	玉竹核桃羊肉汤	75
玉米汁鲫鱼汤	51	核桃茯苓瘦肉汤	76
麦冬阿胶羊肺汤	52	莲藕乳鸽汤	77
丝瓜猪蹄汤	53	排骨冬瓜汤	78
姜汁杏仁猪肺汤	54	薏仁节瓜黄鳝汤	79
椰盅鸡球汤	55	绿豆茯苓老鸭汤	80
沙玉猪肺汤	56	当归枣仁猪心汤	81
当归黄芪鸭汤	57	花旗参田七鸡汤	82
酿鲫鱼豆腐汤	58	枸杞黄芪乳鸽汤	83
酸菜炖烤鸭	59	淮杞玉竹生蚝汤	84
莲子百合瘦肉汤	60	苍术冬瓜排骨汤	85
菊花鸡肉汤	61	薏仁马蹄猪肉汤	86
天香瘦肉汤	62	熟地水鸭汤	87
参芪泥鳅汤	63	生地冬瓜鲍鱼汤	88
鸡血藤煲乌蛇汤	64	生地猪肺汤	89
牛肉菜花汤	65	薏米淮山排骨汤	90
香菜豆腐鱼头汤	66	淮山枸杞乌鸡汤	91
花生凤爪汤	67	生地莲藕瘦肉汤	92
白贝冬瓜排骨汤	68	贝母雪梨水	93
健脾栗子汤	69		
苦瓜豆腐汤	70		
杏仁青胡萝卜汤	71		





## 薯圆美肤糖水

### 原料：

甜红薯1个，红枣、生姜、桂圆各若干，糯米粉适量。

### 制作过程：

- 1. 红薯去皮切块；红枣洗净；生姜切片。
- 2. 红薯蒸熟，捣成薯泥，趁热加入适量糯米粉，和成糯米面。
- 3. 面团分成若干等份，滚成薯圆小球。
- 4. 红枣、生姜、桂圆放水煮开，中火炖10~15分钟。转大火，放入薯圆小球煮至浮起，再转小火煮3分钟即可。

### 营养功效：

生姜含有辛辣和芳香成分，起温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒等作用。

### 小贴士

每晚睡前吃10颗桂圆，可养心安神、治疗心悸失眠。



## 冰糖炖雪梨

### 原料：

雪梨1个，冰糖100克。

### 制作过程：

1. 雪梨切块，去皮去核。
2. 将雪梨、适量清水放入锅中，小火熟煮。
3. 雪梨煮熟后倒入容器内，待温热后加入冰糖，调匀后即可食用。

### 营养功效：

雪梨含苹果酸、柠檬酸、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、胡萝卜素等多种营养素，起到润肺、凉心、消痰、降火、解毒之效。

### 小贴士

梨富含果酸，不宜与碱性药同用，如氨茶碱、小苏打等。梨不应与螃蟹同吃，以防引起腹泻。



## 杏仁桂圆炖银耳

### 原料：

水发银耳200克，甜杏仁、桂圆肉各25克，冰糖100克。

### 制作过程：

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，浸泡。
3. 各种材料大火煮沸后转用小火，炖至银耳软糯即可。

### 营养功效：

银耳富含维生素D，能防止钙的流失，对生长发育十分有益。

### 小贴士

银耳忌泡开水，应用冷水浸泡。



## 桂圆鸡蛋糖水

### 原料：

干桂圆、黄芪各100克，小红枣15粒，鸡蛋1个，冰糖15克。

### 制作过程：

1. 干桂圆去壳去核；红枣去核洗净；鸡蛋煮熟剥壳。
2. 煮沸清水1000毫升，加入桂圆肉、红枣、黄芪煮20分钟，再用小火炖煮90分钟。
3. 加入冰糖和鸡蛋，待冰糖完全溶化即可。

### 营养功效：

黄芪固表，常服可以预防感冒。

### 小贴士

鸡蛋不宜冷吃，故本糖水应该趁热饮用。



## 鲜奶银杏炖菊花

### 原料：

杏仁30克，菊花10克，糖50克，鲜奶80毫升。

### 制作过程：

- 1.菊花浸开；杏仁浸水15分钟后滤干水分。
- 2.将菊花、杏仁、鲜奶放入炖盅内。
- 3.加入沸水小火炖30分钟，倒入糖拌匀即成。

### 营养功效：

清肝明目，祛痰止咳。

### 小贴士

孕妇忌吃菊花，以免引起胎动，危害婴儿发育。



## 海带北参 马蹄爽

### 原料：

海带100克，北沙参、葱各6克，  
马蹄10颗，冰糖60克。

### 制作过程：

1. 海带洗净切碎；马蹄去皮切碎。
2. 将海带、马蹄、北沙参一起放入炖盅。
3. 加入冰糖隔水炖50分钟即可。

### 营养功效：

北沙参又名海沙参、莱阳沙参，富含淀粉、生物碱、氨基酸、皂苷、香豆素、胡萝卜苷等物质，主治肺燥干咳、热病伤津、口渴等症，是临床常用的滋阴生津药。

### 小贴士

中医临床上常用马蹄配成“雪梨汤”清热去痰，降血压和治疗大便干硬。中医认为，用新鲜马蹄配芦根、鲜藕汁同饮，是清热、生津止渴的理想饮料。由于马蹄性寒，因此体弱者及小儿遗尿患者应避免食用。

# 椰汁黑豆炖雪蛤

## 原料：

椰子1个，黑豆、莲子各20克，雪蛤膏10克，红枣3粒，姜2片，糖适量。

## 制作过程：

1. 雪蛤膏浸水5小时，除杂洗净；椰子剥开，倒出椰汁；黑豆、莲子、红枣洗净，红枣去核。
2. 将雪蛤膏和姜片放入滚水内煮15分钟，然后取出洗净，沥干水分，除去姜片。
3. 椰汁煮沸，放入其他材料煲滚片刻，加糖调味。
4. 将所有材料放入炖盅，隔水大火炖2小时即成。

## 营养功效：

椰子的用途广泛，素有“生命树”、“宝树”之称。椰子的汁液多，营养丰富，可解渴祛暑、生津利尿、主治热病。虽含钾量高，但含镁量也高，可增加机体对钾的耐受性。其果肉有益气、祛风、驱毒、润颜的功效。成熟的椰子果肉富含蛋白质、脂肪，常被制成罐头、椰干等。

## 小贴士

椰汁离开椰壳后味道会快速变淡，故应尽快饮用。





## 燕窝炖荔枝

### 原料：

燕窝25克，鲜荔枝肉250克，冰糖适量，水4碗。

### 制作过程：

1. 燕窝、冰糖先炖1~2.5小时。
2. 加入荔枝肉再炖半小时即成。

### 营养功效：

养心补血，润肺养阴，和胃护肤。

### 小贴士

燕窝是燕子所分泌的珍贵津液，一如其他食物般，需要妥善存放。理想的方法是先将燕窝放入密封的燕窝保鲜盒内，再存放于冰箱。若燕窝不慎沾上湿气，可放在冷气口风干，切不可焙烘或以太阳晒干。



## 鸭梨银蛤糖水

### 原料：

鸭梨1只，雪蛤膏5克，杏仁10克，冰糖100克，姜2片，清水500毫升。

### 制作过程：

1. 雪蛤膏浸水5小时，除去杂质；鸭梨去心切块。
2. 姜片加水煮沸，加入雪蛤膏，沸后去姜。
3. 将处理好的雪蛤膏、鸭梨以及杏仁、冰糖放入炖盅，用中火煲1小时即成。

### 营养功效：

雪蛤膏即雌性雪蛤体内的输卵管干品，与熊掌、猴头、飞龙并称长白山四大山珍。雪蛤膏在我国有上千年的服用历史，明、清时被列为宫廷贡品，在医学上素有“软黄金”、“动物人参”之美誉，是集食、药、补为一体的珍贵滋补强壮佳品，又是历史悠久的名贵药材。

### 小贴士

浸雪蛤膏时不能用热水、矿泉水，最好用冷水。



## 枣莲炖雪蛤膏

### 原料:

去核红枣20克, 干莲子10克, 雪蛤膏3克, 冰糖100克, 姜2片。

### 制作过程:

1. 雪蛤膏用清水浸5小时, 除杂后和姜片一起放入沸水中略煮片刻, 捞起去姜待用。
2. 莲子用热水浸软后去掉莲心。
3. 将所有材料同放入炖盅内, 注入适量沸水, 用中火炖1小时即成。

### 营养功效:

雪蛤膏的主要成分是蛋白质, 其含量高达51.1%~52.6%。另外, 它还含有人体所需的18种氨基酸、胆固醇、不饱和脂肪酸、核酸、磷脂化合物及多种维生素, 尤其适合作为日常滋补之品。不过必须注意的是, 雪蛤膏性质脂腻, 脾虚和消化能力差者少吃为妙。

### 小贴士

莲子心所含生物碱具有明显降压作用, 低血压者慎用。



## 南北杏仁银耳糖水

### 原料：

雪梨1个，南杏、北杏各10克，银耳10克，冰糖80克。

### 制作过程：

1. 银耳浸开，撕成小朵；雪梨去心，洗净切大块。
2. 银耳、雪梨、南北杏一同放入炖盅内。
3. 放入所有材料加水以中火炖1小时即成。

### 营养功效：

北杏仁又名苦杏仁，能祛痰、宁咳、润肠。北杏仁中起关键作用的是一种叫氢氰酸的物质，它对呼吸神经中枢可以起到一定的镇静作用，具有止咳、平喘的功效。

### 小贴士

老年人含化冰糖可缓解口干舌燥。