

懒人炖补

Tonic Cooking

林秋香 著



轻松进补 健康零负担
营养美味 全家乐融融



时尚美食系列

懒人炖补

Tonic Cooking

林秋香 著



图书在版编目 (CIP) 数据

懒人也炖补/林秋香著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.1

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5163-2

I. 懒… II. 林… III. 保健—汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005)第128630号

版权声明

原书名: 懒人也炖补

作 者: 林秋香

©本书中文简体版由台湾二鱼文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人
和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 叶 蕾

策划编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强 美术指导: 叶 蕾

美术设计: 王超男 责任校对: 燕 杰 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)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年1月第1版第1次印刷

开 本: 636×965 1/12 印张: 8

字 数: 24千字

书 号: ISBN 7-5019-5163-2/TS·2984 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2005-5593

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51081S1X101ZYW

CONTENTS

目录

part 1 滋补美丽餐

- 减脂瘦身**
6 黄花酸菜笋片汤
丰胸
8 花生炖猪蹄
9 花生紫山药炖奶
10 鲜奶炖蛋
去斑美白
11 天冬美白丝瓜露
12 黑豆野菇黄瓜丝
14 双豆薏仁汤
消痘
15 连翘苦瓜球
16 三花海瓜子汤
18 荸荠豆沙炖蛋清
恢复皮肤弹力
20 麻油当归炖蟹
22 双耳海参汤
乌发亮丽
23 杜仲首乌鸡汤
24 芝麻核桃露
抗老除皱
26 黄精养颜虾
27 金笋炖双鲜
润喉爽声
28 鲜茄炖翠衣
30 川贝陈皮炖梨
31 百合银耳罗汉露

part 2 活力健康餐

- 四肢冰冷**
34 归芪炖羊腩
35 加味姜母鸭
皮肤干燥
36 玉竹当归鳗
37 首乌蒺藜鸡翅汤
血液循环不顺
38 香茅姜黄海鲜汤
40 当芍木瓜氹骨汤
舒筋活血
41 川七炖牛小排
42 葛根狗尾草鸡汤
恢复体力
43 刺五加人参鸡翅汤
44 四君炖排骨
增强免疫力
46 西参胡萝卜排骨汤
48 山药黄芪炖牛肉
强肝固肾
49 鹿茸炖乌鸡
50 海马羊骨汤
52 马铃薯香菇炖肉
抗病防癌
53 虫草灵芝鸡
54 白菜菇菇锅
健脑益智
56 核桃首乌鲍鱼仔汤



时尚美食系列

懒人炖补

Tonic Cooking

林秋香 著



CONTENTS

目录

part 1 滋补美丽餐

- 减脂瘦身**
- 6 黄花酸菜笋片汤
- 丰胸**
- 8 花生炖猪蹄
- 9 花生紫山药炖奶
- 10 鲜奶炖蛋
- 去斑美白**
- 11 天冬美白丝瓜露
- 12 黑豆野菇黄瓜丝
- 14 双豆薏仁汤
- 消痘**
- 15 连翘苦瓜球
- 16 三花海瓜子汤
- 18 荸荠豆沙炖蛋清
- 恢复皮肤弹力**
- 20 麻油当归炖蟹
- 22 双耳海参汤
- 乌发亮丽**
- 23 杜仲首乌鸡汤
- 24 芝麻核桃露
- 抗老除皱**
- 26 黄精养颜虾
- 27 金笋炖双鲜
- 润喉爽声**
- 28 鲜茄炖翠衣
- 30 川贝陈皮炖梨
- 31 百合银耳罗汉露

part 2 活力健康餐

- 四肢冰冷**
- 34 归芪炖羊腩
- 35 加味姜母鸭
- 皮肤干燥**
- 36 玉竹当归鳗
- 37 首乌蒺藜鸡翅汤
- 血液循环不顺**
- 38 香茅姜黄海鲜汤
- 40 当芍木瓜甑骨汤
- 舒筋活血**
- 41 川七炖牛小排
- 42 葛根狗尾草鸡汤
- 恢复体力**
- 43 刺五加人参鸡翅汤
- 44 四君炖排骨
- 增强免疫力**
- 46 西参胡萝卜排骨汤
- 48 山药黄芪炖牛肉
- 强肝固肾**
- 49 鹿茸炖乌鸡
- 50 海马羊骨汤
- 52 马铃薯香菇炖肉
- 抗病防癌**
- 53 虫草灵芝鸡
- 54 白菜菇菇锅
- 健脑益智**
- 56 核桃首乌鲍鱼仔汤

part 3 对症调养餐

感冒

- 60 银萝瑶柱汤
62 葛根豆豉鱼汤

过敏体质

- 63 玉屏风炖乌鸡
64 虫草牛肉粥

骨质疏松

- 65 杜仲龙马汤
66 寄生黄精蛋

月经不调

- 67 当归益母草炖鸭
68 黄芪四物鸡翅汤
70 红糖山楂姜汁

改善更年期症状

- 71 蜜枣莲藕炖排骨
72 牛蒡香菇猪蹄汤
73 椰奶炖紫芋

腰酸背痛

- 74 罗勒炖老母鸡
75 山药地黄鸭
76 杜仲猪腰汤

便秘

- 77 苡蓉炖海带
78 萝卜蛤蜊汤

腹泻

- 80 党参四神牛肉汤
81 乌梅黑枣汤

失眠

- 82 百合莲子红枣汤
84 补心安神粥

糖尿病

- 85 山药枸杞炖南瓜
86 五色蔬菜汤

痛风

- 87 薏仁玉米须冬瓜汤
88 丝瓜茯苓粥

气喘

- 89 茯苓西参炖牛腱
90 大蒜牛蛙
92 柿饼炖土鸡

降血压

- 93 杜仲荞麦粥

强心

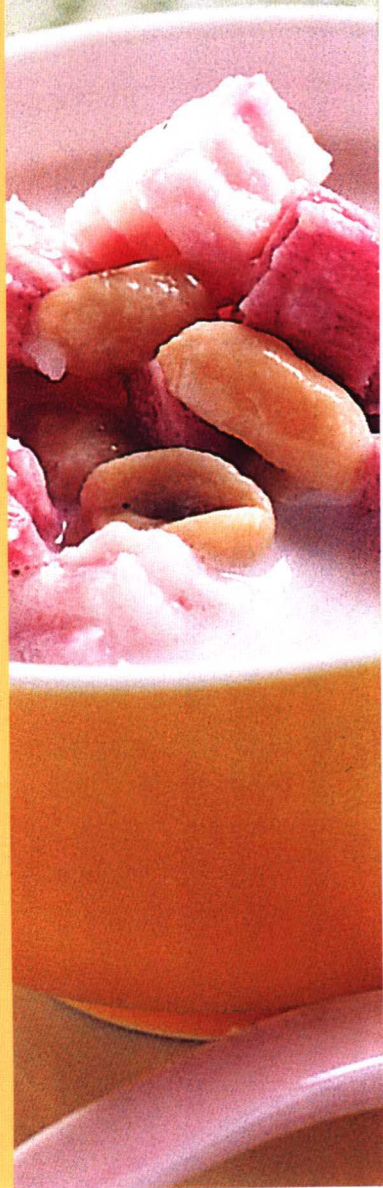
- 94 麦鲜茄豆腐煲

胃溃疡

- 95 菱角仁排骨凤爪汤

1 大匙 = 1 汤匙 = 15 毫升

1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升





“魔镜!魔镜!谁是世界上最美丽的女人?”如果有一天魔镜不再对你说:“你是世界上最美丽的女人。”而且发现脸上开始出现小细纹,或是肌肤松弛下垂,不再有弹性时,会不会觉得自己已经老了。随着年龄的增加,皮肤一年不如一年,一旦形成皱纹或黑斑还得花掉昂贵的保养费或手术费。

想要白皙光滑的肌肤、不长皱纹与痘痘的脸或是拥有玲珑健美的身材,从现在开始利用中药材,如:茯苓、当归、人参、白芷、珍珠粉、麝香、田七、薏仁、莲子、芡实、山药、枸杞来做成美味的菜肴,让脸色更加红润、有弹性,气血顺畅身体也会更健康。

中医美容的优点,是注重外用药物来滋养皮肤,并以食疗来调养内部,补益气血、调节脏腑功能,使精气畅通,达到抗老除皱、减脂瘦身、乌发亮丽的目的。胶原蛋白是时髦的美容产品,因为胶原蛋白对皮肤、骨骼毛发的健康相当重要,而且具有支撑骨架、维持血管弹性健康、肌肤保湿、预防皱纹、预防老人斑、白头发、脱发、皮肤瘙痒等功能。本单元中也特别设计几道含有胶原蛋白的食谱,如花生炖猪蹄、双耳海参汤等都极具美容效果,所以平常利用中药膳来养生美容一举数得,何乐而不为呢?



Part 1

滋补美丽餐

黄花酸菜笋片汤

材料

黄花菜 15 根
酸菜 150 克
笋片 150 克
肉片 150 克
姜片 2 片

药材

山楂 9 克

调味料

料酒 1/2 大匙

做法

1. 黄花菜泡水洗净，放入滚水冲泡 2 次。
2. 笋片洗净；酸菜洗净、切片。
3. 全部材料、山楂及调味料放入锅中。
4. 加入滚水没过材料，煮 5 分钟即可食用。

● Tips

1. 黄花菜要先泡水，再用滚水洗过，才可去掉硫化物的残留，再加入滚水可减少煮的时间。
2. 酸菜本身已有咸味，所以这道汤不用再加盐。

懒人补给站

黄花菜又名金针菜，油炒、做汤皆可，经常食用可改善睡眠质量。

黄花酸菜笋片汤有去油、清肠胃的功效，对前一天饱食过后清肠除油特别有效，并可搭配菠萝蔬果汁来达到净肠瘦身的效果。

※菠萝蔬果汁制作：

菠萝一片、黄瓜 1/8 条、苹果 1/2 个、芹菜 1 根打汁连渣饮用，空腹时喝效果更佳。

减脂瘦身
滋补美丽餐



丰胸

滋补美丽餐



● Tips

山药含丰富植物性激素,久煮易流失营养成分,利用起锅前5分钟煮熟即可完整保留养分。

Tonic stew 花生炖猪蹄

材料

猪蹄尖 1 只
花生 100 克
新鲜山药 100 克
姜 3 片
葱 1 根

药材

红枣 4 颗
黄芪 9 克
八角茴香 1/2 颗
花椒 10 粒

调味料

料酒 1/2 大匙
盐 1 茶匙

做法

1. 猪蹄尖放入滚水中氽烫,取出;山药削皮洗净;葱、姜洗净备用。
2. 全部材料(除了山药)、药材放入炖锅,加水没过材料炖煮25分钟。
3. 加入山药煮熟,放入料酒、盐调味即可食用。

健康叮咛



在发育期间,适时补充蛋白质、铁质、维生素B、维生素E,可促进胸部发育,而中药食补主要是通过促进女性激素分泌来发挥效果。

懒人补给站



这道汤品有分泌乳汁、维持胸部弹性、预防胸部萎缩及下垂的功效。适合发育中的少女、哺乳期的妈妈或胸部太过扁平的女性食用。

Tonic stew

花生紫山药炖奶

材料

熟花生仁(去皮)2大匙
紫山药 100克
鲜奶 300毫升

药材

枸杞 6克

做法

1. 紫山药削皮、洗净、切丁。
2. 鲜奶倒入锅中，加入熟花生仁、紫山药丁，炖煮5~8分钟取出即可食用。

懒人补给站



这道炖品可抗老化、除皱、丰胸及美肤，又是属于低GI食物，常吃可保持长寿又健康，预防胸部变形。发育中的少女或女性经期前吃，更有美化胸部的功效。

※所谓GI，即Glycemic Index，就是营养学上所说的“升糖（葡萄糖）指数”，即摄取的食物在体内转换成“糖”的比例。

Tips

花生仁要避免一次烹煮过量。



丰胸

滋补美丽餐

丰胸

滋补美丽餐



Tonic stew 鲜奶炖蛋

材料

鲜奶 250 毫升
鸡蛋 1 个
山药粉 2 茶匙

做法

1. 鲜奶、山药粉倒入碗中搅拌均匀，打入鸡蛋。
2. 移入炖锅，炖10分钟，取出即可食用。（也可放冰糖食用）

● Tips

山药粉可请中药房代磨，鸡蛋也可挑选土鸡蛋；也可一次放2个，年轻人可加少许糖调味，肥胖者应用低脂奶来烹调。

懒人补给站



鲜奶炖蛋具有丰胸及养颜的功效，可使皮肤水水亮亮，在促使胸部形态发育的同时又不会增加体内负担。

Tonic stew

天冬美白丝瓜露

材料

丝瓜 1 根
姜丝少许

药材

天冬 9 克
薏仁 100 克
茯苓 9 克

做法

1. 丝瓜洗净、连皮切轮状；薏仁泡水 30 分钟。
2. 丝瓜、姜丝及全部药材放入锅内，加入 200 毫升水。
3. 炖煮 15 分钟后取汁饮用。

懒人补给站



天冬美白丝瓜露甘甜无比，兼具瘦身及丰胸的功效，脸色暗沉、皮肤粗糙的女士经常食用皮肤会变得粉嫩光滑，对皮肤干痒也有特别疗效呢！

● Tips

1. 丝瓜只需洗净，去掉头、尾部，皮不可削掉，因为含丰富的养分。
2. 若多煮 5 分钟，可使薏仁口感更软。



去斑美白

滋补美丽餐

黑豆野菇黄瓜丝

材料

黑豆 300 克
茶树菇 150 克
小黄瓜 1 条

药材

当归 6 克
麦冬 6 克
黄芪 15 克
枸杞 6 克

调味料

盐 1 茶匙
鸡精 1/2 茶匙
麻油适量
胡椒粉少许

做法

1. 茶树菇洗净，放入滚水汆烫，切段；小黄瓜洗净，切长条。
2. 黑豆泡水1小时后，更换干净的水，放入炖锅，加入全部药材，炖煮 30 分钟。
3. 取适量黑豆加入茶树菇、小黄瓜及调味料拌匀即可食用。

● Tips

1. 黑豆一次可煮500克，然后放入冰箱冷藏，等食用时再取出，可节省烹煮时间。
2. 黑豆中加入牛奶、果糖打成黑豆奶浆或炒菜时加入配色，好吃、营养又健康。

健康叮咛



皮肤是否白净、肤色是否均匀都可经由调整五脏六腑的气血机能来美化及维持。体内脏腑的精气充足时，皮肤自然丰润美白、斑点痘痘就不会乱长。

懒人补给站



《本草纲目》记载：“李守愚每晨水吞黑豆二七枚，到老不衰”。根据医学研究证实，黑豆具有抗氧化、降血脂及养颜美容的效果。黑豆野菇黄瓜丝能改善体质，加强排毒及促进脂肪排泄功能，维持肤色的光滑、预防长痘痘，补充体内植物性激素，建议更年期的人经常食用。

去斑美白
滋补美丽餐

