

林弟先 著

家常炖补

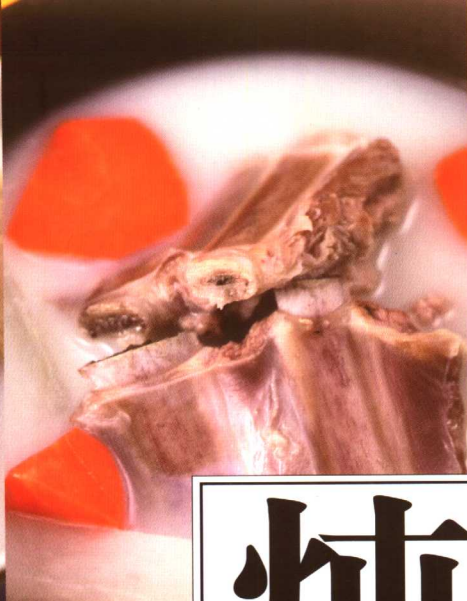
100 锅

100道家常保健的美味汤品



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



家常

炖补 100 锅

林弟先 著

辽宁科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常炖补 100 锅 / 林弟先著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5381-4786-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 077174 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁印刷集团美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 6

字 数: 150 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2006 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2006 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 姚福龙 李丽梅

封面设计: 冯守哲

版式设计: 于 浪

责任校对: 王春茹

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnki.com.cn>

● 作 ● 者 ● 简 ● 介 ●



林弟先，男，1976年8月生于四川泸州。中国烹饪名师，国家高级技师，中国药膳名师，中国烹饪协会会员，中国药膳研究会会员，中国食雕艺术名师。主编了《厨师基本功》系列丛书和《秘制调味汁酱制作与精品菜肴应用》。曾入北京联合大学分院深造，在人民大会堂学习国宴。注册国家级行政总厨资格，个人论文以及作品多次在报刊杂志上发表。曾在北京第四届烹饪艺术大赛、中国首届伊尹奖、首届中关村国际美食节、全国第三届药膳大赛等比赛上荣获大奖。2004年10月，参加第四届中国国际美食节，荣获“国际美食大师”挑战赛金奖。现任北京春晖园温泉度假村行政总厨。

● 前 言 ●

在物质生活异常丰富的今天，人们对生活质量的要求变得越来越高。在饮食方面更是如此，强身健体、营养、滋补成为我们每个人崇尚和追求的美好饮食愿望。

为了我们的生活更轻松，烹调更简单，我对日常一些普通易得的饮食材料的性能做了详细的研究，并在此基础上，从生命科学的基本常识出发，理论结合实际，编写了这本《家常炖补100锅》。本书的特点是取料广泛而普通，制作方法简单易行，可操作性强，通过不同原材料之间的科学搭配，合理煲炖，从而为您提供多种有利于身体消化和吸收的营养物质。而且，对每个汤的营养做了简单分析，从中医的角度，阐述了每个汤的食疗功效，便于您有目的地选用。

此外，本书图文并茂，深入浅出地将每道菜的选料、制作、成菜特点、作用功效、适宜人群作了详尽阐述，使之更加通俗易懂，是方便实用的居家烹饪手册。

《家常炖补100锅》在编写和制作过程中得到了刘波、何昭金、秦亮明、王笃忠、黄晶、盘诚东等人的大力支持和配合，并得到北京春晖园温泉度假村领导的鼎力相助，在此一并表示感谢！

由于时间及本人能力所限，在编写过程中虽曾参阅了大量的相关资料，但书中仍然难免有错漏之处，还望您能多提宝贵意见，我将不胜感激。同时，本人才学经验尚浅，在前辈同行面前，此书尚属抛砖引玉，诚请您金玉雅正。

林弗先

2006年6月6日于北京

目录 CONTENTS



01 肉排炖莲藕·····6	35 冬瓜炖老鸭·····38	69 生菜鱼丸汤·····70
02 萝卜炖猪手·····7	36 鲜人参炖乌鸡·····39	70 凤爪炖螺肉·····70
03 花生炖猪手·····8	37 野山菌炖乳鸽·····40	71 冬瓜炖甲鱼·····71
04 西红柿炖牛腩·····9	38 柴鸡炖蘑菇·····41	72 窝蛋鱼片汤·····71
05 板栗炖猪手·····10	39 花旗参炖山鸡·····42	73 豆腐鱼片汤·····72
06 金针菇煮牛肉·····11	40 淮山大枣炖乌鸡·····43	74 淮山杞子炖生鱼·····73
07 天麻炖猪脑·····12	41 冬瓜薏米炖老鸭·····44	75 皮蛋鱼片汤·····74
08 雪菜猪肝汤·····13	42 木瓜炖乳鸽·····45	76 紫菜螺片汤·····75
09 百果煲猪肚·····14	43 木耳炖老鸭·····46	77 肉蟹炖金瓜·····76
10 芥兰炖猪排·····15	44 海带炖老鸭·····47	78 毛蛤豆腐汤·····77
11 支竹百果炖猪肚·····16	45 竹笙炖柴鸡·····48	79 肉蟹竹荪汤·····78
12 茶树菇炖猪肉·····16	46 芥菜炖鹅肝·····49	80 双菌甲鱼汤·····79
13 胡萝卜炖肉排·····17	47 野山菌炖老鸡·····50	81 木瓜炖膏蟹·····80
14 百果煲牛尾·····17	48 天目笋炖老鸭·····51	82 凉瓜螺片汤·····81
15 大枣炖龙骨·····18	49 红腰豆炖乳鸽·····52	83 香菇鱼片汤·····82
16 淮山炖羊肉·····19	50 无花果煲凤爪·····53	84 滑菇文蛤汤·····83
17 冬瓜瘦肉汤·····20	51 大枣炖鸡胗·····54	85 皮蛋杂菌汤·····84
18 瘦肉木耳汤·····21	52 萝卜煲大鸭·····55	86 芥菜炖金银蛋·····84
19 黄豆炖猪手·····22	53 大枣莲子炖山鸡·····56	87 木瓜杞子炖芦荟·····85
20 凉瓜炖肉排·····23	54 冬瓜百果炖老鸭·····57	88 泡菜杂菌汤·····85
21 海带炖肉排·····24	55 香菇炖乌鸡·····58	89 莲子百合炖金瓜·····86
22 芥菜猪肝汤·····25	56 野山菌炖乳鸽·····59	90 金瓜炖芡实·····87
23 瘦肉银耳汤·····26	57 榨菜鲫鱼汤·····60	91 杂菌汤·····88
24 萝卜炖羊排·····27	58 金瓜炖甲鱼·····61	92 木瓜银耳杞子汤·····89
25 西红柿炖牛肝·····28	59 鱼头豆腐汤·····62	93 支竹芥菜木耳汤·····90
26 芥菜炖猪排·····29	60 鱼头炖芥菜·····62	94 木瓜炖雪蛤·····91
27 冬瓜羊肉汤·····30	61 香椿炖鱼头·····63	95 雪梨炖百合杞子·····92
28 茶树菇炖羊心·····31	62 西洋菜炖生鱼·····63	96 木瓜炖燕窝·····92
29 枸杞猪肝汤·····32	63 荷包蛋炖鲫鱼·····64	97 草菇竹笙汤·····93
30 香菇猪脑汤·····33	64 螺片芥菜汤·····65	98 乳鸽炖翅·····94
31 淮山枸杞鹿鞭汤·····34	65 皮蛋文蛤汤·····66	99 生菜豆腐汤·····95
32 花生炖凤爪·····35	66 酸菜鱼头汤·····67	100 竹笙紫菜汤·····96
33 山药炖老鸡·····36	67 天目笋炖鲫鱼·····68	
34 天麻炖老鸭·····37	68 萝卜丝炖鲫鱼·····69	



01 肉排炖莲藕

——健脾开胃，活血补髓

原材料：

肉排 200 克，莲藕 350 克，姜 10 克，清水 1200 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- (1) 肉排斩块汆水，莲藕去皮切块，姜切片待用。
- (2) 净锅上火，放入清水、肉排、姜片小火炖 15 分钟，放藕块再炖 25 分钟，调味即成。

菜品特点：

咸鲜可口，营养丰富。

适宜人群：老少皆宜，尤其对不同程度出血症状的有特别的效果。

排骨能强筋健骨，填精补髓。**藕**对热病烦渴、吐血、衄血、热淋有一定的食疗作用，还有益血、生肌、止泻的功能。

原材料：

红白萝卜100克，猪手300克，姜10克，清水1200克。

调味料：

盐5克，鸡精3克，糖1克。

制作：

(1) 萝卜去皮洗净切成块，猪手由脚叉处一开为二斩块氽水，姜切片待用。

(2) 净锅上火，加入清水、猪手、姜片小火炖20分钟，放入萝卜再炖20分钟，调味即成。

菜品特点：

营养丰富，香鲜适口。

适宜人群：营养丰富，
实属进补圣品，老少皆
宜。

猪手即猪蹄，营养极为丰富，富含丰富的蛋白质，尤其对产后乳少、体弱者有特别的进补功效。**萝卜**能健脾化滞，润燥明目，并含有多多种氨基酸，所含槲皮素可增加冠状动脉血流量，所含琥珀酸钾盐可降血压，所含木质素和叶酸可提高机体抗癌免疫功能，此外，还含多种维生素、糖类、钙、磷、铁等。

02 萝卜炖猪手

——消食化痰，补乳润阴





03 花生炖猪手

——养血增乳，润肺止咳

原材料：

花生 100 克，猪手 300 克，冬瓜 100 克，姜 10 克，清水 1200 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- (1) 花生洗净，猪手由脚叉处一开为二斩块氽水，冬瓜切块，姜切片待用。
- (2) 净锅上火，下清水、猪手、姜片、花生小火炖 25 分钟，放入冬瓜再炖 20 分钟，调味即成。

菜品特点：

香鲜软烂，咸鲜适口。

适宜人群：老少皆宜，花生为补乳圣品，尤其对乳少产妇有特别进补功效。

花生为果中佳品，它营养丰富，能养血补脾，止血增乳，润肠通便，尤其对贫血、反胃有一定的进补功效，同时，还能平肝安神。

原材料：

西红柿 200 克，番茄酱 30 克，牛腩 300 克，胡萝卜 100 克，牛骨架汤 1200 克，姜 10 克。

调味料：

盐 6 克，鸡精 4 克，糖 8 克，胡椒粒 5 克。

制作：

(1) 西红柿切块，牛腩切块氽水，胡萝卜去皮切块，姜切片待用。

(2) 将净锅上火，下入牛骨架汤、番茄酱、姜片、胡椒粒、牛腩小火炖 25 分钟，再放入西红柿、胡萝卜块再炖 20 分钟，调味即成。

菜品特点：

咸鲜回酸，回味无穷。

适宜人群：一般人群皆能食用，肠胃湿热、痤疮湿疹者不宜食用。

西红柿又名番茄，它富含维生素 C、维生素 B₁。维生素 C 在柠檬酸的保护下，不论鲜存或烹调均不易被破坏。西红柿可对热病、伤津口渴、食欲不振、暑热内盛、高血压、维生素 C 缺乏症、动脉硬化、肝脏病、癞皮病等有一定的食疗功效。

04 西红柿炖牛腩

——生津止渴，健胃助食





05 板栗炖猪手

——养胃健脾，活血增乳

原材料：

板栗 100 克，猪手 300 克，胡萝卜 100 克，清水 1200 克，姜 10 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- (1) 板栗去皮，猪手由脚叉处一开为二斩块氽水待用，胡萝卜去皮洗净切块，姜切片待用。
- (2) 净锅上火，下清水、姜片、猪手小火炖 20 分钟，放入板栗、胡萝卜块再炖 25 分钟，调味即成。

菜品特点：

营养丰富，咸鲜可口。

适宜人群：一般人都可食用，尤其是营养不良、身体虚弱者可多食用。

板栗营养丰富，它对脾胃虚弱、反胃、体虚、腰酸腿软有一定的食疗功效。

原材料：

金针菇 100 克，牛肉 200 克，香菜梗 10 克，奶汤 600 克，姜 10 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

(1) 金针菇汆水，牛肉切丝汆水，香菜梗洗净切段，姜切片待用。

(2) 净锅上火，下入奶汤、姜片、金针菇、牛肉丝小火炖 10 分钟，调味，撒上香菜梗即成。

菜品特点：

滑嫩鲜香，咸鲜适口。

适宜人群：老少皆宜，脾胃功能欠佳者可多食用。

金针菇富含维生素以及钙、磷、锌、铁等多种微量元素，它能改善体内血液循环系统，具有防癌、抗癌的功效。牛肉可补脾胃，对脾虚、腰酸腿软有一定的食疗作用。

06 金针菇煮牛肉

——补脾胃，益气血，强筋骨





07 天麻炖猪脑

——益智健脑，改善、缓解头晕目眩、肢体麻木

原材料：

天麻 50 克，猪脑 350 克，胡萝卜 50 克，香菜梗 10 克，姜 10 克，清汤 700 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克，胡椒粒 5 克。

制作：

- (1) 天麻涨发、洗净、切片，猪脑去杂质洗净余水，胡萝卜切片，香菜洗净切段。
- (2) 净锅上火，下入清汤、姜片、胡萝卜、天麻、胡椒粒、猪脑小火炖 40 分钟，调味，撒上香菜即成。

菜品特点：

营养丰富，软嫩适口。

适宜人群：一般人群皆能食用，尤其对情绪不定者有特别功效。

说明：清汤是一种小火煲煮的汤，它一般是由鸡 500 克、棒骨 200 克、清水 8000 克、生姜 30 克用小火煲 6 小时即成。

猪脑富含磷、铁、钙，能缓解失眠，消除疲劳，供给身体能量与活力。天麻质润多液，能养血熄风，可治疗血虚、肝风内动引起的头痛、眩晕，亦可用于小儿惊风、癫痫、破伤风。对由风湿引起的眩晕、头痛、肢体麻木、半身不遂有一定疗效。

原材料:

雪菜50克, 猪肝100克, 香葱20克, 姜10克, 清汤600克。

调味料:

盐5克, 鸡精3克, 糖1克。

制作:

- (1) 雪菜切丝氽水, 猪肝氽水切片, 香葱洗净切段, 姜切片。
- (2) 净锅上火, 下入清汤、姜片、猪肝、雪菜小火炖20分钟, 放葱段、调味料调味即成。

菜品特点:

营养丰富, 咸鲜可口。

适宜人群: 老少皆宜, 尤其对咳嗽有特别效果。

雪菜维生素含量丰富, 一般将它泡制后食用, 其酸味有刺激食欲、疏肝解郁的作用。猪肝可补肝明目, 养血, 可用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症。

08 雪菜猪肝汤

——润肺止咳, 增进机体免疫功能





09 百果煲猪肚

——补虚损，健脾胃

原材料：

百果 50 克，猪肚 300 克，姜 10 克，枸杞子 20 克，清汤 600 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克，胡椒粒 5 克。

制作：

- (1) 百果余水，猪肚洗净切条，姜切片待用。
- (2) 净锅上火，下入清汤、猪肚、百果、胡椒粒、姜片小火炖 30 分钟，放入枸杞子再炖 10 分钟，调味即成。

菜品特点：

咸鲜可口，色泽鲜艳。

适宜人群：老少皆宜，尤其脾胃功能欠佳者可多食用。

猪肚即猪胃，它含有丰富的钙、铁等微量元素，营养丰富，长期食用能改善脾胃功能。它还可改善虚劳羸弱、泄泻、下痢、小便频数、小儿疳积等症。

原材料:

芥兰 50 克, 猪排 250 克, 枸杞子 10 克, 姜 10 克, 清水 1200 克。

调味料:

盐 5 克, 鸡精 3 克, 糖 1 克。

制作:

- (1) 芥兰改刀, 猪排斩块氽水, 姜切片, 枸杞子洗净待用。
- (2) 净锅上火, 下清水、猪排、姜片小火炖 30 分钟, 放入芥兰、枸杞子再炖 15 分钟, 调味即成。

菜品特点:

造型美观, 咸鲜可口。

适宜人群: 一般人群皆能食用, 小便不利者可多食用。

芥兰含丰富的维生素, 味苦, 能通经脉, 清热泻火, 尤其对小便不利、尿血、乳汁不通者有一定的食疗作用。

10 芥兰炖猪排

——利五脏, 清胃热, 保健康





11 支竹百果炖猪肚

——改善脾胃功能，促进生长发育

支竹即腐竹，可护脾胃。百果味涩收敛，上能敛肺平喘，下能收敛止带，其性平和，寒热皆宜，用于治疗喘咳痰多，能消痰定喘。

原材料：

水发腐竹 150 克，百果 20 克，猪肚 300 克，枸杞子 10 克，姜 10 克，清汤 600 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克，胡椒粒 5 克。

制作：

- (1) 猪肚洗净、切条后氽水，腐竹涨发切条，百果氽水，姜切片待用。
- (2) 净锅上火，下入清汤、猪肚、胡椒粒、姜片、腐竹、枸杞子、百果炖制 30 分钟，调味即成。

菜品特点：

软糯嫩滑，咸鲜适口。

适宜人群：一般人群皆能食用，脾胃体虚者可多食用。

原材料：

茶树菇 150 克，猪肉 300 克，枸杞子 10 克，青蒜苗 10 克，姜 10 克，清汤 600 克。

调味料：

盐 5 克，鸡精 3 克，糖 1 克。

制作：

- (1) 水发干茶树菇后切成段，姜切片，猪肉切片，枸杞子洗净氽水待用。
- (2) 净锅上火，下入清汤、猪肉、姜片、枸杞子、茶树菇中火炖 20 分钟，最后放入青蒜苗，调味即成。

菜品特点：

营养丰富，咸鲜可口。

适宜人群：营养丰富，老少皆宜。

12 茶树菇炖猪肉

——补气健脾，和胃益肾



猪肉滋阴润燥、益气，可改善体质虚弱、消瘦、眩晕、热病伤津、消渴多饮、肠燥便秘等病症；猪肉含蛋白质、糖类、脂肪、维生素 B 族以及钙、磷、铁等成分，有丰富的滋补营养价值。