

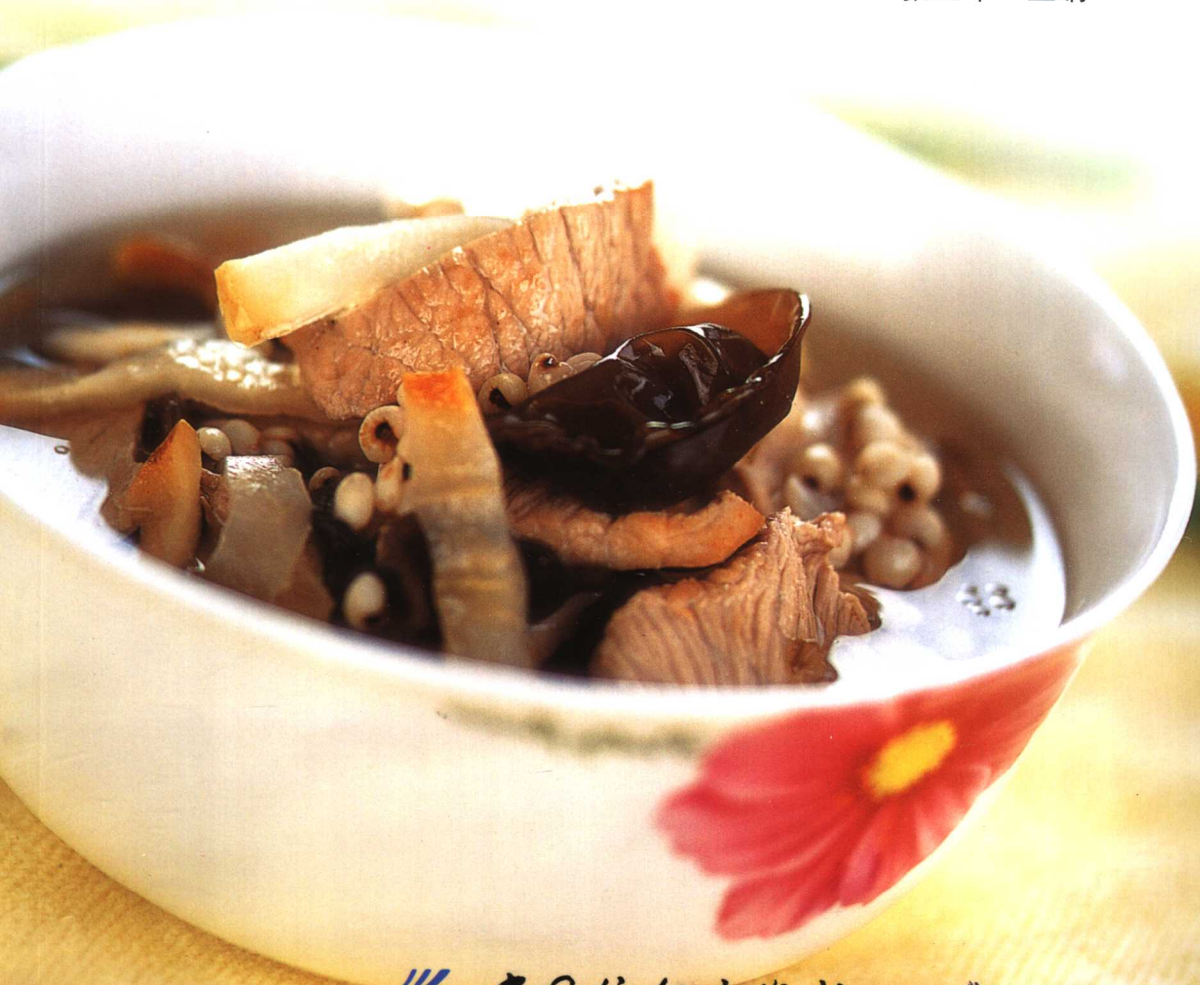
尚锦健康  系列 7



# 养生炖补

*Yangsheng Dunbu*

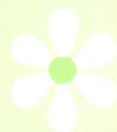
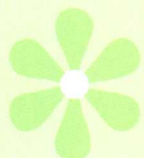
张延年 主编



中国纺织出版社



尚锦文化

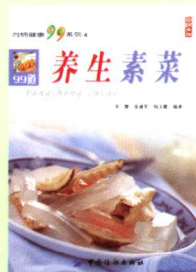
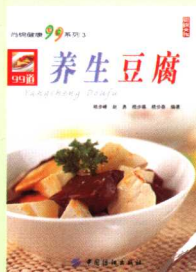
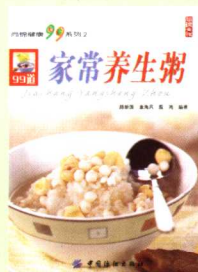


# 尚锦图书

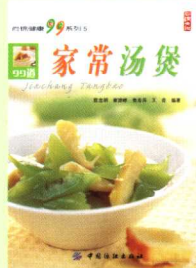
伴你健康每一天



# 尚锦图书



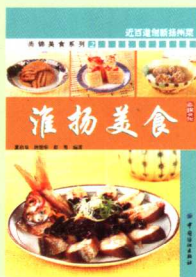
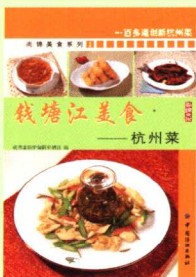
尚锦健康 **99** 系列



16 开全彩 定价 25.00

## 伴你健康每一天

尚锦美食系列



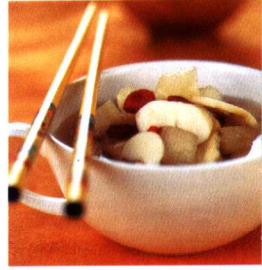
16 开全彩 定价 25.00

尚锦健康  系列 7

# 养生炖补

张延年 主编

杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

养生炖补/张延年主编. —北京: 中国纺织出版社,  
2005.9

(尚锦健康99系列)

ISBN 7-5064-3512-8/TS · 2051

I. 养… II. 张… III. 保健—汤菜—菜谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第090412号

---

|           |           |
|-----------|-----------|
| 策 划: 尚锦文化 | 责任编辑: 傅 颖 |
| 装帧设计: 王 欣 | 责任监印: 初全贵 |

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2005年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 54千字 定价: 25.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

## 食疗食养 美丽健康

随着社会的发展和进步，人们对健康、美丽的渴望越来越强烈，追求越来越迫切。市场上各种保健、美容产品层出不穷，价格不菲，但见效者不多。其实，获得健康、美丽的方法很简单。

中国烹饪是中华民族古老文化最重要的组成部分之一，食疗食养是中华烹饪文化的奇葩，是确保人们由内而外美丽，由内而外健康的最佳方法。中国食疗是建立在中医药理论基础之上的。人的体质有温热寒凉之分，食物也有温热寒凉之别；人体有五脏，食物有五味，可以相互对应，也能相互作用。人们只要了解自己的身体，知道食物的特性，不急不躁，持之以恒，健康和美丽就会和你相伴。唐代名医孙思邈告诫：“为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后命药。”

《美容养颜汤》和《养生炖补》二书就是在这种指导思想下编写的。一日三餐，每天要吃，稍稍注意一下，每天调整一点，便可达到养生美容的目的。书中汤品所用原料及制作方法都十分大众化，应该说，只要想做，人人都可以做到。为稳妥计，每道菜后都提示了忌食、慎食的人群。

书中菜品制作，蒙江苏省扬州市金阳光房地产开发有限公司董事长魏全林先生鼎力相助。魏君热中于中华传统烹饪技艺的推广，主张饮食回归自然，这些都和食疗养生的主旨不谋而合，当是智者所见。书中菜品由王东、秦峰、于记明三位操刀。几位副主编另有介绍，不再赘言。

囿于水平，书中不足之处在所难免，请读者诸君见谅。

张延年

2005年7月24日于邗上五味斋

### 编委简介



张延年，主编，高级讲师，长期从事中国烹饪理论研究和教学工作，《中国烹饪词典》主要编写人之一。在20世纪80年代初，率先研究中国菜系发展史，著有《淮扬菜系初论》；抢救挖掘、整理校注了中国烹饪古籍《调鼎集》；主办过中国首届“琼花杯”食品雕刻比赛；主编了《厨师学艺》丛书等多部著作。1993年创办了中国首个私立烹饪技工学校，现任江苏省扬州英才烹饪技工学校名誉董事长、江苏省扬州市天海职业技术学校董事、副校长。



沈美军，副主编，1992~1993年年在扬州大学烹饪旅游学院学习，曾在扬州市月明轩酒店工作，现任扬州金阳光房地产公司餐厅部厨师长。



魏锦平，副主编，南京工业大学建筑系毕业，现任扬州楼外楼酒楼总经理。



王东，副主编，特级烹调师，先后任扬州海天俱乐部、小小大酒店等饭店行政总厨，现任扬州楼外楼酒楼行政总厨。

### 本书编委会

主任 张延年

委员 王东

沈美军

张 璧

魏锦平

摄影助理 张 璧

秦 峰

于记明

菜肴制作 王 东



秦 峰



于记明

# 目 录

## 肉 类

- 1 佛手薏米煲.....6
- 2 田参猪肉煲.....7
- 3 花夏猪肉煲.....8
- 4 莲百猪肉煲.....9
- 5 竹莲猪肉煲.....10
- 6 红灵猪肉煲.....11
- 7 茯黄猪肉煲.....12
- 8 莲芽猪肉煲.....12
- 9 丝瓜猪蹄煲.....13
- 10 西施排骨煲.....14
- 11 紫菜肉片汤.....15
- 12 灵耳猪心煲.....16
- 13 龙实猪心煲.....17
- 14 元蘑猪心煲.....18
- 15 参归猪心煲.....19
- 16 双莲猪心煲.....20
- 17 党琥猪心煲.....21
- 18 枣仁猪心煲.....22
- 19 琥蕲猪心煲.....23
- 20 白玉猪肚煲.....24
- 21 鱼腥猪肺煲.....25
- 22 陈皮肚肺煲.....26
- 23 参归猪肾煲.....26
- 24 地黄猪肠煲.....27
- 25 桂枝羊肉煲.....28
- 26 当归羊肉煲.....29
- 27 海马羊肉煲.....30
- 28 黑龙羊肉煲.....30

- 29 萝卜羊肉汤.....31
- 30 薏米兔肉煲.....32
- 31 黄芩兔肉煲.....33
- 32 首戟兔肉煲.....34
- 33 楂淮兔肉煲.....35
- 34 杞龙兔肉煲.....35

## 禽 类

- 35 母子相会煲.....36
- 36 海参鸡肉煲.....37
- 37 猴黄老鸡煲.....38
- 38 人参附鸡煲.....39
- 39 田七老鸡煲.....40
- 40 三才老鸡煲.....41
- 41 瑶柱老鸡煲.....42
- 42 粟米鸡粒汤.....43
- 43 巴戟老鸡煲.....44
- 44 火腿凤翅煲.....45
- 45 栗子凤足煲.....46
- 46 生地鸡蛋汤.....47
- 47 熟地鸡肝汤.....48
- 48 芝麻乌鸡煲.....49
- 49 首乌乌鸡煲.....50
- 50 小红乌鸡煲.....51
- 51 参芪乌鸡煲.....52
- 52 口蘑鸭片汤.....53
- 53 莲藕老鸭羹.....54
- 54 荷莲八宝鸭.....55
- 55 补骨鹅肉煲.....56



|          |    |
|----------|----|
| 56 砂仁乳鸽煲 | 57 |
| 57 山玉乳鸽煲 | 58 |
| 58 莲乌乳鸽煲 | 59 |
| 59 龙眼鸽肉煲 | 59 |
| 60 黄灵鸽蛋汤 | 60 |
| 61 益寿鸽蛋汤 | 61 |
| 62 参芪鹌鹑煲 | 62 |
| 63 杞精鹌鹑煲 | 62 |
| 64 灵芝鹌蛋汤 | 63 |

## 水产类

|          |    |
|----------|----|
| 65 三七鲫鱼煲 | 64 |
| 66 淮杞鲢鱼煲 | 65 |
| 67 附片青鱼煲 | 66 |
| 68 冬瓜青鱼煲 | 67 |
| 69 芎芷鱼头煲 | 68 |
| 70 豆腐鱼头煲 | 69 |
| 71 口蘑鱼头煲 | 70 |
| 72 川白鱼头煲 | 71 |
| 73 黑豆鱼头煲 | 72 |
| 74 白术鲈鱼煲 | 73 |
| 75 首乌鲤鱼煲 | 74 |
| 76 木耳泥鳅煲 | 75 |
| 77 夏枯鳊鱼煲 | 76 |

|          |    |
|----------|----|
| 78 青箱鱼片汤 | 76 |
| 79 山药白鳝煲 | 77 |
| 80 熟地水鱼煲 | 78 |
| 81 苡蓉甲鱼煲 | 79 |
| 82 香菇鱿鱼煲 | 80 |
| 83 芪莲牛蛙煲 | 81 |
| 84 淮杞水鱼煲 | 82 |
| 85 北芪蛇肉煲 | 83 |
| 86 芪精蛇肉煲 | 83 |

## 果蔬类

|          |    |
|----------|----|
| 87 丝瓜豆腐煲 | 84 |
| 88 杏仁豆腐汤 | 85 |
| 89 冬菇双耳煲 | 86 |
| 90 莲藕龙眼煲 | 87 |
| 91 龙眼松仁汤 | 88 |
| 92 首乌山楂煲 | 89 |
| 93 浙贝雪梨煲 | 90 |
| 94 罗汉白果煲 | 91 |
| 95 薯叶花粉煲 | 92 |
| 96 山楂雪梨煲 | 93 |
| 97 银杏红枣煲 | 94 |
| 98 莲桂银耳煲 | 95 |
| 99 灵黄银耳煲 | 96 |



特别鸣谢餐具提供:

◇唐山海格雷骨质瓷有限公司  
(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质  
瓷分公司(0315-3286894)

# 佛手薏米煲

**功效：**行气活血，化淤补虚，利于气滞血淤型冠心病患者

## 《《原料

佛手 ..... 30克  
薏米 ..... 150克  
猪瘦肉 ..... 250克  
水发黑木耳 ..... 15克

## 《《调味料

盐、黄酒、五香粉各适量

## 《《做法

1. 猪肉洗净，切成长2厘米，宽、厚各1厘米的块，控水后用黄酒、少许盐抓匀，放置5分钟。薏米、佛手洗净，清水泡透。
2. 沙锅内放清水、猪肉、薏米、佛手、木耳以旺火烧开，撇去浮沫，改小火，炖至猪肉酥烂，改用旺火，加盐调味，撒五香粉即成。



## 提示及禁忌

外感发热、痰火食滞者慎食。

## 2 田参猪肉煲

功 效：强心健体，降压降脂，有利于心绞痛、心悸气短、脉细者

### 《《原 料

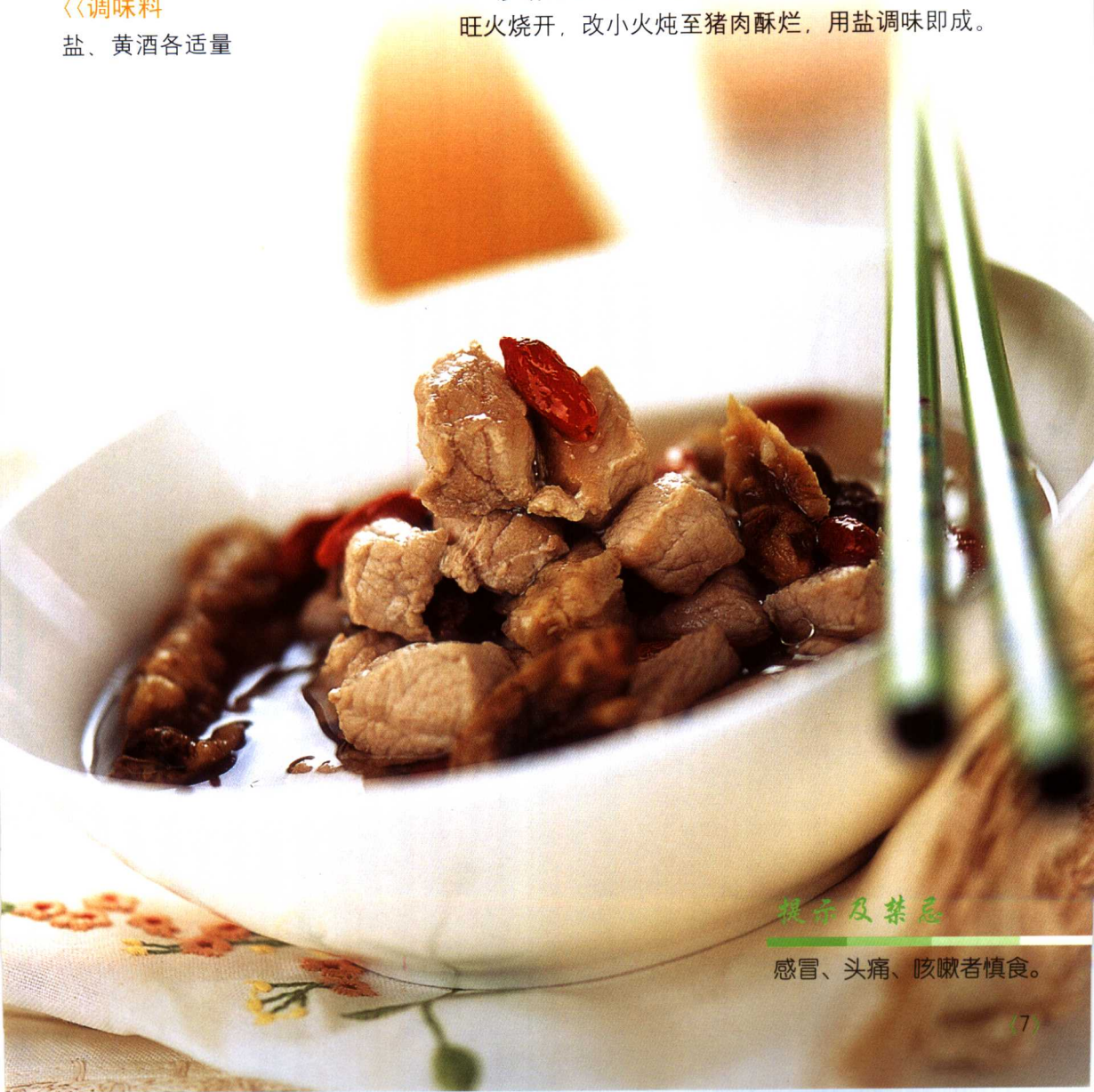
猪瘦肉 ..... 200 克  
高丽参 ..... 18 克  
田三七 ..... 18 克  
枸杞子 ..... 10 克

### 《《调味料

盐、黄酒各适量

### 《《做 法

1. 猪洗净，控水后切成 1.2 厘米见方的丁，用黄酒、盐抓匀，放置 15 分钟。
2. 高丽参、田三七洗净，斜切成 0.2 厘米厚的片。枸杞子洗净、控水。
3. 沙锅内放清水、猪肉、高丽参、田三七、枸杞子，用旺火烧开，改小火炖至猪肉酥烂，用盐调味即成。



### 提示及禁忌

感冒、头痛、咳嗽者慎食。

## 提示及禁忌

脾胃虚弱者慎食。

### 《做 法

1. 猪肉洗净控水,切成长1.5厘米,宽、厚各0.5厘米的块,用黄酒、盐抓匀,放置20分钟。
2. 夏枯草、酸枣仁、花生仁均洗净控水。
3. 沙锅内放清水、八角、猪肉、夏枯草、酸枣仁、花生仁、红枣,用旺火烧开,改小火炖至猪肉酥烂,加盐调味即成。



## 3 花夏猪肉煲

**功 效:** 清热除烦,安神养心,利于阴虚阳亢型高血压病、冠心病患者

### 《原 料

猪瘦肉 ..... 250克  
夏枯草 ..... 30克  
酸枣仁 ..... 30克

花生仁 ..... 50克  
红枣(去核) ..... 7个

### 《调味料

盐、黄酒、八角各适量

# 4 莲百猪肉煲

功 效：健脾补气，养心安神，利于心脾两虚的中风患者和神经衰弱失眠者

## 《《原 料

猪瘦肉 ..... 250 克  
净莲子 ..... 50 克  
百合 ..... 50 克  
玉竹 ..... 30 克  
红枣(去核) ..... 7个

## 《《做 法

1. 猪肉洗净、控水，切成1厘米见方的丁，用黄酒、盐抓匀，放置约20分钟。
2. 玉竹、莲子、百合洗净。
3. 沙锅内放清水、猪肉、莲子、百合、玉竹、红枣，用旺火烧开，改小火煨炖至莲子酥烂时用盐调味即成。

## 《《调味料

盐、黄酒各适量



## 提示及禁忌

肝阳上亢型高血压病患者忌食。

## 5 竹莲猪肉煲

**功效：**健脾和胃，清热化痰，利于脉虚食少、神疲乏力的冠心病、血管硬化者

### 《《原料

水发腐竹 ..... 100 克  
净莲子 ..... 50 克  
发菜 ..... 10 克  
红枣(去核) ..... 7 个  
猪瘦肉 ..... 250 克

### 《《调味料

盐、黄酒、熟鸡油、清汤各适量

### 《《做法

1. 将腐竹、莲子、发菜洗净，腐竹斜切成长约2厘米的段。猪肉洗净，切成斜长块。
2. 沙锅内放清汤、黄酒，投入猪肉、腐竹、莲子、红枣，烧开后，撇去浮沫，放发菜，用小火炖至莲子酥烂，用盐调味，淋少许熟鸡油即成。

### 提示及禁忌

痞胀中满、大便干结者慎食。



## 6 红灵猪肉煲

**功效：**补中益气，养心安神，利于神倦乏力、食欲不振、心悸、咳嗽气喘者

### 《《原料

灵芝 ..... 30 克  
红枣(去核) ..... 7 个  
猪瘦肉 ..... 300 克

### 《《调味料

黄酒、盐、白砂糖、姜片各适量

### 《《做 法

1. 灵芝洗净，切成薄片。瘦肉洗净，切成方块，用黄酒、盐抓匀，腌渍约 15 分钟。
2. 沙锅内放清水、猪肉、灵芝、红枣、姜片，用旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约 3 小时，用盐、白砂糖调味即成。



### 提示及禁忌

不可与茵陈、扁青相遇。

## 7 茯苓猪肉煲

功效：养阴益脾，宁心益肺

### 《原料》

茯苓 ..... 30 克  
黄精 ..... 50 克  
枸杞子 ..... 10 克  
猪瘦肉 ..... 300 克

### 《调味料》

盐、黄酒、姜葱汁各适量

### 《做法》

1. 黄精、猪肉洗净，切成长3厘米、宽1.5厘米的块，猪肉控干，用盐、黄酒抓匀，放置15分钟。茯苓、枸杞子洗净。
2. 沙锅内放清水、猪肉，烧开后，撇去浮沫，加姜葱汁、黄精、茯苓、枸杞子，用小火炖约3小时，用盐调味即成。



### 提示及禁忌

中寒泄泻、痞满痰湿者慎食。

## 8 莲芽猪肉煲

功效：健脾和胃，清热化痰，降脂降压

### 《原料》

莲子 ..... 50 克  
豆芽 ..... 50 克  
腐竹 ..... 100 克  
猪瘦肉 ..... 250 克

### 《调味料》

盐、黄酒、清汤各适量

### 《做法》

1. 将猪肉、莲子、豆芽、腐竹洗净，猪肉切块，腐竹切小段。
2. 沙锅内放清汤、猪肉、黄酒，烧开后撇去浮沫，放莲子、腐竹、豆芽，用小火炖约3小时，加盐调味即成。



### 提示及禁忌

体寒便溏者慎食。

提示及禁忌

体寒便溏者慎食。



## 9 丝瓜猪蹄煲

功效：养血通乳，健体强身

### 《《原料

净丝瓜 ..... 200 克  
猪蹄 ..... 2 只  
豆腐 ..... 150 克  
水发香菇 ..... 30 克

### 《《调味料

盐、黄酒、姜丝、清汤各适量

### 《《做法

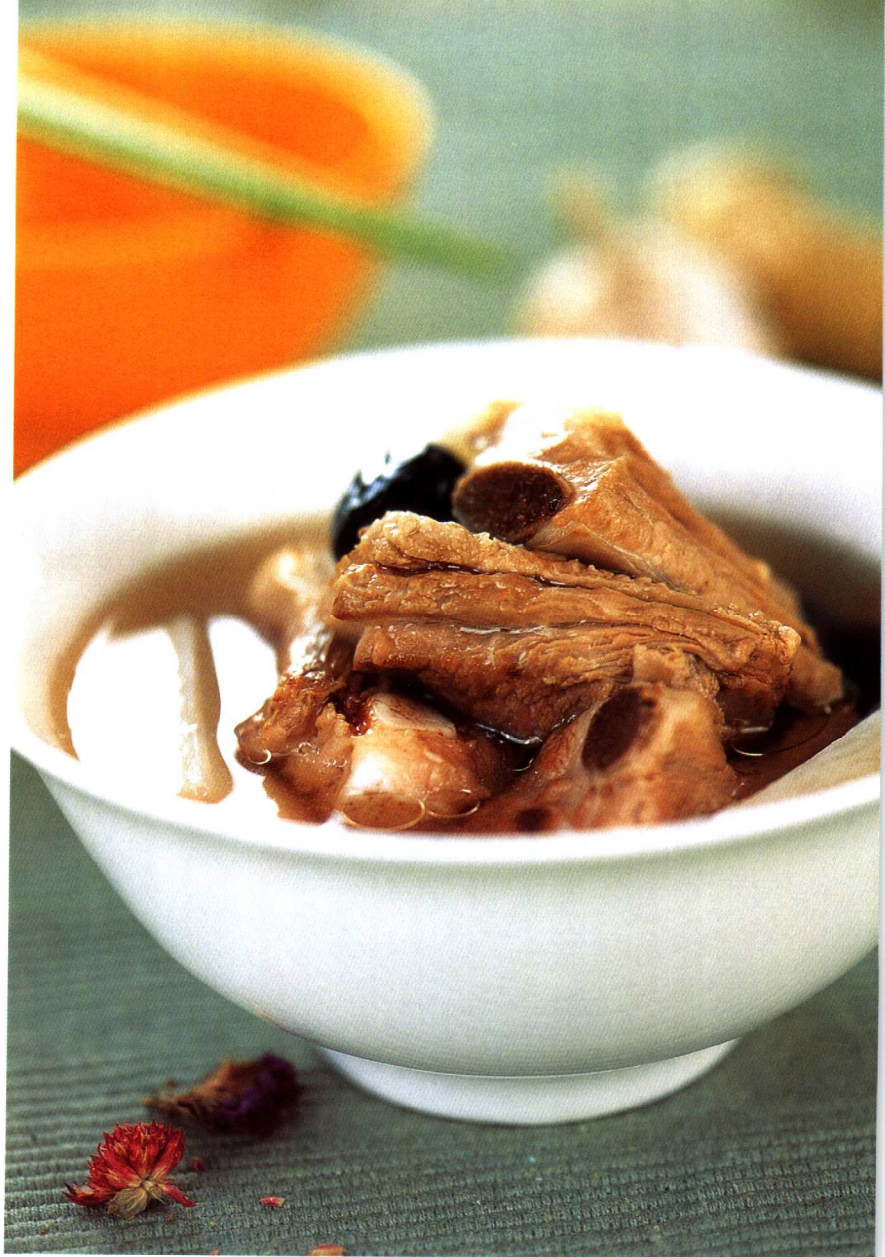
1. 丝瓜切成长4厘米的条；香菇去柄。猪蹄治净，劈成4块，焯透水洗净。豆腐切成1.5厘米见方的块。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、猪蹄，烧开后撇去浮沫，炖约1小时，加香菇、姜丝、盐，炖约20分钟，下丝瓜、豆腐，炖至猪蹄烂熟，用盐调味即成。

## 提示及禁忌

便溏泄泻者慎食。

### 《《做 法

1. 排骨洗净，剁成小块，入沸水焯透。山药洗净，切成骨牌块。
2. 沙锅内放肉清汤、黄酒、排骨、山药、蜜枣，烧开后撇去浮沫，改用小火炖约3小时至排骨酥烂，用盐调味即成。



## 10 西施排骨煲

**功 效：**补阴益髓，健脾强胃，滋身固精，补肺益气

### 《《原 料

西施排骨(猪前腿近背部的一块骨) …… 300克  
山药 …………… 100克  
蜜枣(去核) …………… 7个

### 《《调味料

盐、黄酒、肉清汤各适量