

Easy to learn cooking!



滋补药膳汤



辽宁科学技术出版社

Easy to learn cooking!



滋补药膳汤

苏明煌 著



辽宁科学技术出版社

本书原出版者台湾长圆图书出版有限公司授权
辽宁科学技术出版社独家在中国境内出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补药膳汤/苏明煌著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
1998.3

(生活美食家丛书)

ISBN 7-5381-2742-9

I. 滋… II. 苏… III. 食物疗法-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 28604 号
(辽图 06—1997—23 号)

辽宁科学技术出版社出版
(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)
沈阳新华印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092 毫米 1/32 字数: 20 千字 印张: 2
1998 年 3 月第 1 版 1999 年 6 月第 3 次印刷

责任编辑: 刘兴伟 责任校对: 李秀芝

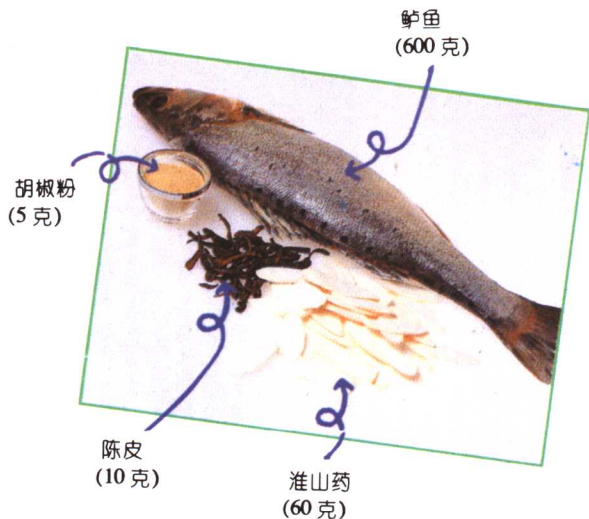
印数: 11 001—13 000 定 价: 12.80 元

邮购咨询电话: (024)23873845

目 录

- | | | | |
|---------|----|---------|----|
| 白术鲈鱼汤 | 4 | 烧酒鸡 | 34 |
| 归芪猪脚汤 | 6 | 人参鸡 | 36 |
| 桃地猪肠汤 | 8 | 参果瘦肉炖汤 | 38 |
| 当归羊肉汤 | 10 | 淮山薏仁牛肚汤 | 40 |
| 参归赤鲳 | 12 | 淮参牛腩汤 | 42 |
| 雪梨瘦肉汤 | 14 | 玉米牛腩汤 | 44 |
| 莲子猪心汤 | 16 | 玉竹老鸭汤 | 46 |
| 桃杏牛腩汤 | 18 | 冬虫夏草鸭 | 48 |
| 木耳海参猪肠汤 | 20 | 党参猪心 | 50 |
| 玉竹鸡汤 | 22 | 归芪鸡汤 | 52 |
| 寄生鸡蛋茶 | 24 | 银耳猪肉汤 | 54 |
| 栗子瘦肉汤 | 26 | 枸杞鳝鱼汤 | 56 |
| 干贝红枣鸡汤 | 28 | 百合鸽蛋汤 | 58 |
| 圆肉红枣羊肉汤 | 30 | 黄芪猪脚汤 | 60 |
| 麻油鸡汤 | 32 | 药膳九孔 | 62 |

白术鲈鱼汤

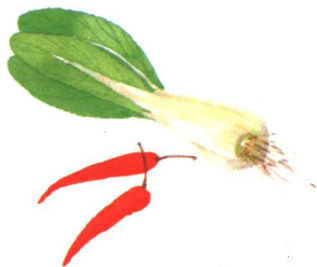


【基本调味料】

盐、味素……少许

【作法】

- ① 鲈鱼、淮山药、陈皮分别洗干净，及胡椒粉备用。
- ② 鲈鱼切成两段，并在鱼肚上划几刀。
- ③ 把鲈鱼、淮山药和陈皮一起放入锅内，加清水适量，先用大火煮沸后，改用中火炖煮2小时，即可调味并撒上胡椒粉食用。



1 鲈鱼肚斜切几刀。



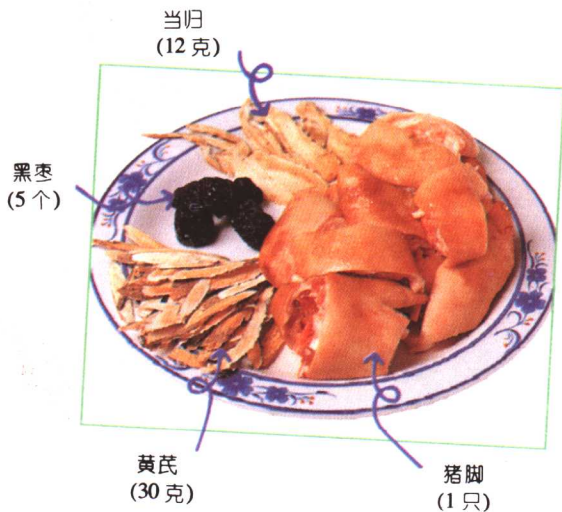
2 材料分别洗净，放入锅中。



3 鲈鱼加进淮山药、陈皮及水炖煮。



归芪猪脚汤



【基本调味料】

盐……少许

【要领】

猪脚烫过后再炖煮，汤会比较清甜好喝。

【作法】

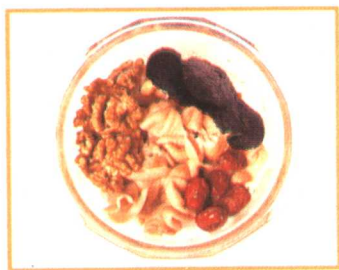
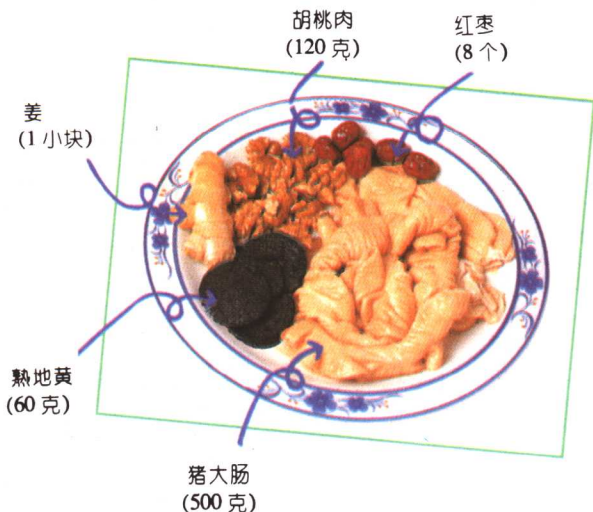
- ① 猪脚放入滚烫的水中烫煮一下，去除血腥味。
- ② 烫过水的猪脚，和洗净的当归、黄芪、黑枣，一起放入锅中，加适量清水，以大火煮沸后，改换中火炖煮3小时，即可调味起锅食用。



1 猪脚过水后，捞起沥干。



桃地猪肠汤



【基本调味料】

米酒少许，盐、味素……各适量

【要领】

加酒可以除去大肠的腥味。

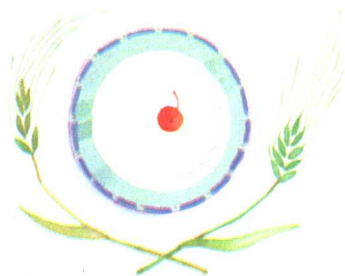
【作法】

- ① 清水加姜片、米酒煮沸，再将洗干净后的猪大肠放在锅中煮2~3分钟，以去掉腥味。再将所有材料放入锅中加适量清水。
- ② 放入电锅中炖煮45分钟即完成。

1 全部材料洗净后，加适量清水放于锅中。

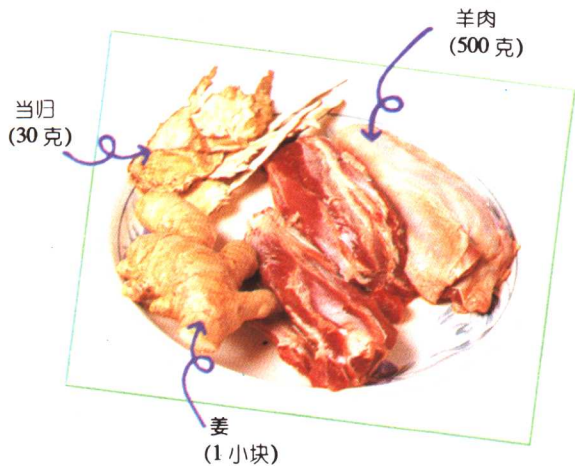


2 放入电锅炖煮。





当归羊肉汤



1 羊肉切块，姜切片。

【基本调味料】

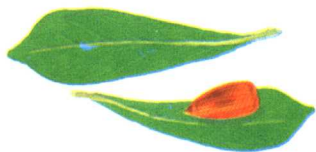
盐……少许

【作法】

- ① 所有材料洗干净后，羊肉切大块，姜切片后备用。
- ② 羊肉用开水烫煮一下，以去除羊膻味；然后加入适量清水和其余材料一起煮3小时，即可调味上桌。

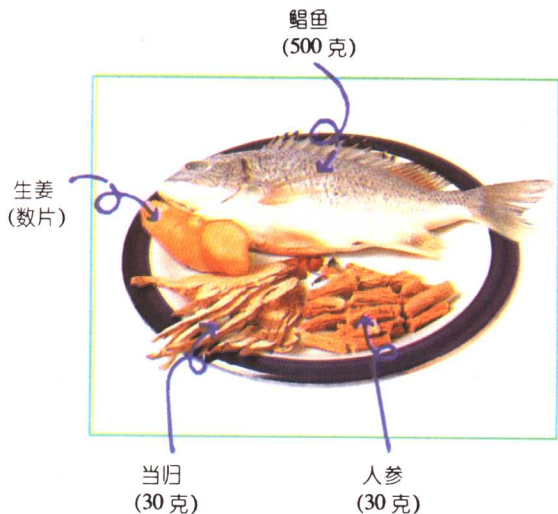


2 羊肉过水，以去除膻味。





参归赤鲷

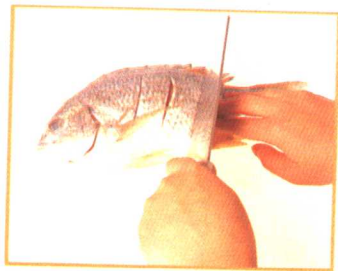
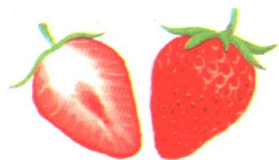


【基本调味料】

盐……少许

【作法】

- ① 鲷鱼洗干净后，在两边肚上划几刀，以便入味。用几匙油烧热油锅，放入鲷鱼两面都略煎几分钟。将煎过的鱼以及洗净的人参、当归、生姜一起放入锅内。
- ② 将所有的材料一起放入锅内后，再用大火煮沸，然后改用中火炖煮1小时，即可以调味起锅食用。



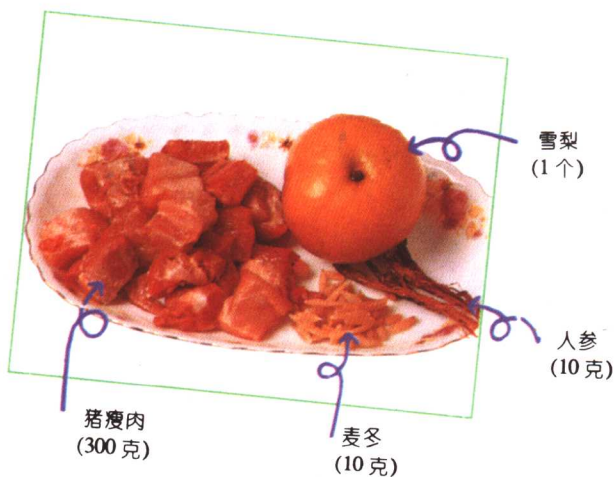
1 在鱼肚上斜切几刀。



2 起油锅，将鱼煎至呈金黄。



雪梨瘦肉汤

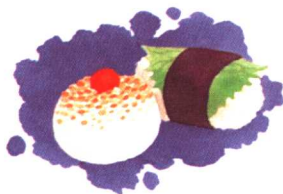


【基本调味料】

盐……少许

【作法】

- ① 雪梨去皮、核后，泡在盐水中备用。
- ② 猪肉洗干净后切大块，雪梨捞起沥干，及人参、麦冬洗干净后备用。
- ③ 把全部材料加适量清水于锅中，用中火炖煮约1小时后，放进雪梨再炖约1小时，即完成。



1 雪梨泡盐水，以防变黑。



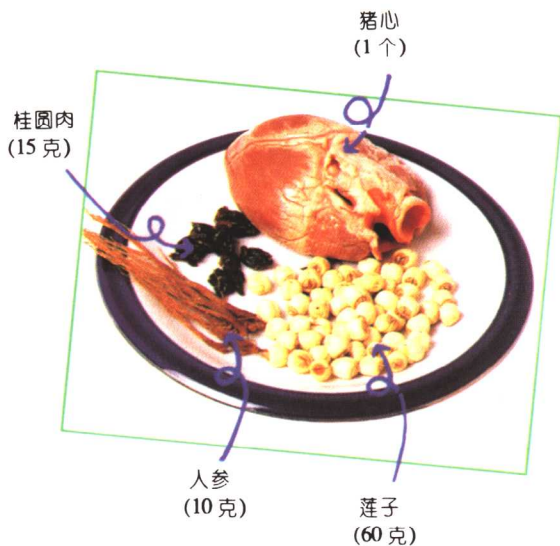
2 所有材料洗干净处理好。



3 其余材料炖煮后，加进雪梨一起炖煮。



莲子猪心汤



【基本调味料】

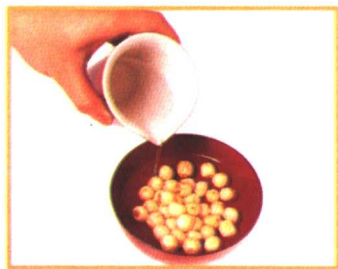
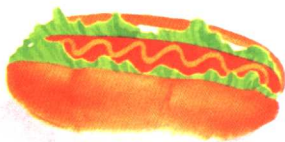
盐……少许

【要领】

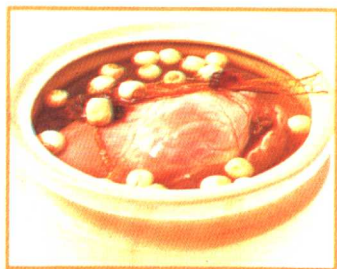
猪心要整个下去炖，肉质才会鲜嫩好吃。

【作法】

- ① 莲子用水泡软。猪心、人参、桂圆肉及莲子分别洗干净备用。
- ② 把所有材料放入锅内，加适量清水，以大火煮沸后，改用中火煮2小时，即可调味起锅。



1 莲子用水泡软。



2 全部材料加适量清水炖煮2小时。