

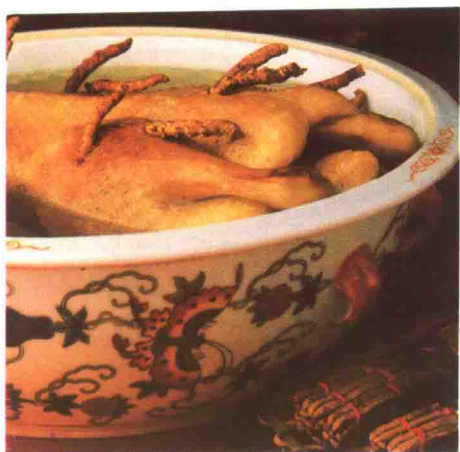
李會鵬展食譜

滋補燉品

強腰固腎 調理月事的保健藥膳

NUTRITIOUS STEWS
WITH HERBAL INGREDIENTS

中英對照 Chinese-English



滋補燉品

作者：李曾鵬展
發行人：朱寶龍
行政總編輯：徐肖男
出版：龍吟文化事業股份有限公司
社址：台北市民生東路3段113巷25弄35號1F
聯絡地址：台北市內湖區新明路174巷15號10F
電話：7911197・7918621
電傳：出版部／編輯部 7955824
營業部／發行部 7955825
郵撥：0017944-1

總經銷：知道出版有限公司
電話／(02)9395450 傳真／(02)9381823

中華民國82年3月第1版第1刷

行政院新聞局局版臺業字第5283號

本公司法律顧問：蕭雄淋律師

李永然律師

版權所有・翻印必究

ISBN 957-689-030-6

本書禁止出租，否則進行法律訴訟

Printed in Taiwan

© TV Week Limited. 1985

© Publications (Holdings) Limited. 1986



希代書版集團

龍吟文化事業股份有限公司出版

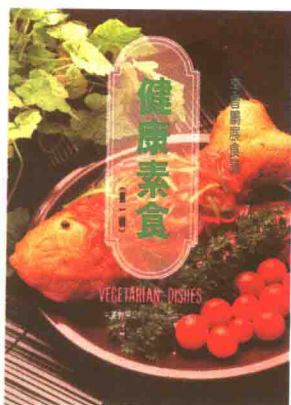
社 址：台北市民生東路三段113巷25弄35號

聯絡地址：台北市內湖區新明路174巷15號10 F

總 經 銷：知道出版有限公司

郵撥帳號：1293513-1

帳戶名稱：知道出版有限公司



● 健康素食 (第一輯)

李曾鵬展食譜 ●定價140元

素食不但營養豐富，而且低脂肪、低熱量，另外含有大量的纖維，可潔淨血液，更可防止肥胖、美膚美顏。

本書為您提供60道創新簡易的素食，使您長保健康、美麗。



● 健康素食 (第二輯)

李曾鵬展食譜 ●定價140元

素食是健康生活之道。作者在傳統素菜中加入無窮創意，設計了60道風味獨特的健康食譜，並附有烹煮及選購材料之心得，讓您煮來更加得心應手。

李會鵬展食譜

定價 140 元



◎ 家常小炒

吃好菜不用上街
煎炸炒燴樣樣來

烹飪，看來簡單，其實並不容易。

本書由名美食專家執筆，以其豐富烹調經驗，設計出60道色香味俱全的菜式，並提供您烹飪的技巧與正確步驟，讓您輕鬆炒出一盤盤好菜。

李會鵬展食譜

定價 140 元



◎ 微波爐食譜

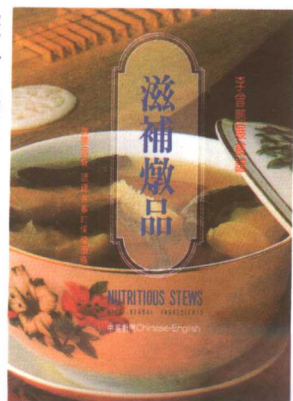
主婦的好幫手
三十分鐘好菜上桌

隨著時代的進步，微波爐已愈來愈普及，而且深受中外家庭的歡迎。

本書作者累積十多年研究微波爐烹飪法的心得，再揉和二十多年傳統的烹調經驗，設計出簡單易做，快捷乾淨的獨特烹飪竅門。

李會鵬展食譜

定價 140 元



◎ 滋補燉品

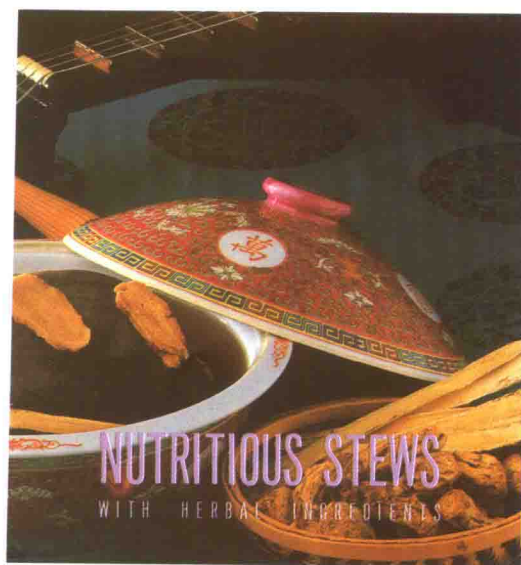
強腰固腎、調理月事的保健藥膳

中國人一向重視飲食，而食補就是最好的養生方法。

本書介紹美味營養的湯水，不僅可補益強身、滋潤養顏，更可對美容、強壯、回春、治病等均具有最高的效能，為滋補燉品經典之作。

滋補燉品

李曾鵬展食譜



希代書版集團

龍吟文化事業

目錄

自序.....	4
寫在滋補燉品之前.....	5
本菜譜常用之廚具.....	6
雞	
北芪當歸燉烏雞 STEW OF BLACK - SKINNED CHICKEN WITH DONG - KWAI AND PAK - KEI	8
女貞子當歸燉烏雞 STEW OF BLACK - SKINNED CHICKEN WITH LIGUSTRUM JAPONIUM AND DONG - KWAI	10
酒釀燉烏骨雞 STEW OF BLACK - SKINNED CHICKEN WITH WINE DREG	12
合桃燉雞 STEW OF CHICKEN AND WALNUTS	14
老薑燉老鷄 STEW OF OLD CHICKEN WITH OLD GINGER	16
人參燉雞 STEW OF CHICKEN AND GINSENG	18
雪蛤膏燉雞 STEW OF CHICKEN WITH FAT OF SNOW TOAD	20
鹿茸燉雞 STEW OF CHICKEN WITH YOUNG DEER ANTLER	22
田七燉雞 STEW OF CHICKEN WITH TIENCHI GINSENG	24
清燉香露雞 BROTH OF CHICKEN WITH BLACK MUSHROOM	26
鹿尾杞燉雞 STEW OF LEAN CHICKEN WITH DEER'S TAIL	28
糯米燉雞 STEW OF CHICKEN WITH GLUTINOUS RICE	30
阿膠燉雞 STEW OF CHICKEN WITH ASSE'S GLUE	32
鴨、乳鴿	
冬蟲草燉鴨 STEW OF DUCK WITH CHINESE CORDYCEPS	34
沙參燉鴨 STEW OF DUCK WITH SAR - SAM	36
花膠燉水鴨 STEW OF TEAL WITH FISH MAW	38
淮山杞子燉水鴨 STEW OF TEAL WITH WAI-SHAN AND KEI - CHE	40
燕窩燉水鴨 STEW OF TEAL WITH SWALLOW'S NEST	42
雞血藤膠燉乳鴿 STEW OF PIGEON WITH SPATHOLOBUS	44
北芪黨參燉乳鴿 STEW OF PIGEON WITH PAK-KEI AND TONG-SAM	46
豬	
糯米酒燉豬手 PIG'S FORE-LEG STEWED IN RICE WINE	48
羅漢果燉豬肺 STEW OF PIG'S LUNGS WITH MANGOSTEEN	50
胡椒燉豬肚 STEW OF PIG'S STOMACH WITH PEPPER	52
淮杞燉豬腦 STEW OF PIG'S BRAIN WITH WAI-SHAN AND KEI-CHEE	54
川芎白芷燉豬腦 STEW OF PIG'S BRAIN WITH CUIDIUM OFFICIALE AND ANGELICA	56
花生杜仲燉豬尾 STEW OF PIG'S TAIL WITH ENLOMMIA ULMOIDE AND PEANUTS	58
昆布夏枯草燉豬肺 STEW OF PIG'S LUNG WITH KUN-PO AND HA-FOO-CHOU	60
燕窩燉豬腰蜜棗 STEW OF PORK WITH SWALLOW'S NEST AND SWEETENED DATES	62
當歸燉豬心 STEW OF PIG'S HEART WITH DONG-KWAI	64
銀耳百合燉豬腰 STEW OF PORK WITH WHITE FUNGUS AND LILY BULB	66
粟米鬚淮山燉豬橫脷 STEW OF PIG'S MIDRIF WITH WAI-SHAN AND CORN-COB	68
龍脷葉燉豬腰 STEW OF PORK WITH LUNG-LEE LEAVES	70

牛、羊	
合桃燉牛腦 STEW OF OX' BRAIN WITH WALNUT	72
胡椒根燉牛筋 STEW OF COW'S TENDONS WITH PEPPER ROOT	74
淮山杞子燉牛睪丸 STEW OF OX'S TESTICLE WITH WAI-SHAN AND KEI-CHE	76
薏米燉牛肚 STEW OF COW'S STOMACH WITH PEARL BARLEY	78
黑豆燉牛骨髓 STEW OF OX'S MARROW WITH BLACK BEANS	80
當歸老薑燉羊肉 STEW OF MUTTON WITH LIGUSTICUM AND OLD GINGER	82
浮小麥北芪燉羊肚 STEW OF LAMB'S STOMACH WITH ASTRACUS HENGL AND LIGHT WHEAT	84
杜仲燉羊腰 STEW OF LAMB'S KIDNEY WITH ENCOMMIA ULMOIDE	86
水產及其他	
茨實燉水魚 STEW OF TURTLE WITH FOX NUT	88
海參燉瑤柱瘦肉 STEW OF SEA CUCUMBER WITH CONPOY AND LEAN PORK	90
烏豆燉塘蝨魚 STEW OF BLACK BEANS WITH LOACH	92
首烏當歸燉鯉魚 STEW OF CARP WITH HO-SAU-WOO AND DONG-KWAI	94
糯米燉鯉魚 STEW OF CARP WITH GLUTINOUS RICE	96
白芍燉生魚 STEW OF FRESH WATER FISH (SAN-YU) AND PAEONIAE ALBA	98
天麻燉魚頭 STEW OF FISH HEAD WITH GASTRODIAE	100
淮山杞子燉珍珠肉 STEW OF CHAN-CHU-YOK WITH WAI-SHAN AND KEI-CHE	102
川貝燉鵪鶉 STEW OF PARTRIDGE WITH FRITILLARIA VERTICILLATA	104
淮杞燉梅花鹿 STEW OF VENISON WITH WAI-SHAN AND KEI-CHE	106
北芪首烏燉田雞 STEW OF FROG WITH ASTRAGALUS HENGL AND POLYGONUM MULLIFORUM	108
甜品	
百合燉雪梨 STEW OF PEAR WITH LILY BULB	110
蜜汁燉銀杏 GINGKO STEWED IN HONEY	112
木瓜銀耳燉冰糖 STEW OF WHITE FUNGUS, PAPAYA WITH CRYSTAL SUGAR IN LUMPS	114
南北杏仁燉燕窩 STEW OF SWEET AND BITTER ALMONDS WITH SWALLOW'S NEST	116
鴿蛋冰糖燉雪蛤膏 STEW OF PIGEON EGGS WITH FAT OF SNOW TOAD	118
川貝母燉蜜糖 STEW OF HONEY WITH TENDRILLED FRITILLARY BULBS	120
川貝燉雪梨 STEW OF PEAR WITH FRITILLARIA VERTICILLATA POWDER	122
薑汁燉奶 STEW MILK WITH GINGER JUICE	124
首烏紅棗蛋茶 TEA WITH POLYGONUM, RED DATE AND EGG	126

自序



陸羽寫「茶經」，隨園編食譜，意在啓發後人學習烹飪。蔬菜雖微，巧爲炮製，亦能引起食慾，有助家庭歡樂，促進社會友誼。現代學校，列烹飪爲女生家政之一者，非無因也。

家慈精炊事，鵬展耳聞目覩，幼受薰陶，長從名廚學習，因而稍識門徑，得好友鼓勵，先在麗的電視示範，又在香港電台主持「食在香港」節目，復蒙先進不棄，邀列講席，近年在無線電視之「婦女新姿」節目示範。隨教隨寫，彙成講義，非云獨具心得，聊供愛好者切磋，但願前輩有以教之。

李曾鵬展

一九八五年重寫

寫在滋補燉品之前

中國人自古以來是很重視飲食的，對於食物養生之道，更有深入研究。所謂「食不離補，補不離食」，食補就是最好的養生方法。

中藥能夠治療疾病，近年來已愈加受到醫學界重視了。在菜譜之中加入藥材，烹調出營養豐富、滋補有益的羹菜，在飲食之中防治疾病，可為人們增進健康，爭取幸福。

秋冬季節，就是進補的好季節，進食滋補燉品，養顏補身，最有功效。山珍海錯、飛禽植物都是燉湯的好材料，配上適當的藥材同燉，取其精華，增補體力。

「燉」就是把食物原料出水過冷河後，放入燉盅內，加入水或上湯，冚密盅蓋，用沙紙封口，隔水利用蒸氣把原料蒸熟。燉湯的味道比較清鮮，保持食物原味，同時，燉好的湯水，分量不會減少。燉湯的食物營養不會流失，是以講究營養的滋補湯水，多採用燉的方法。

燉湯的時間較煲湯為長，如果不用燉的方法，改用煲湯也可以的，不過水分就要按食譜指示

的酌量增加。

本菜譜以肉類作為湯料之外，還配上對人體有益的藥材，成為家庭佐膳保健的營養湯品。

本菜譜與其他菜譜最大的分別，是每一道燉品，除了富有一般的營養價值之外，我還特別說明該款燉品的療效。所以在每一個菜譜中，特別增加「功能」一項，說明這燉品有什麼補益，有什麼療效，供大家參考。

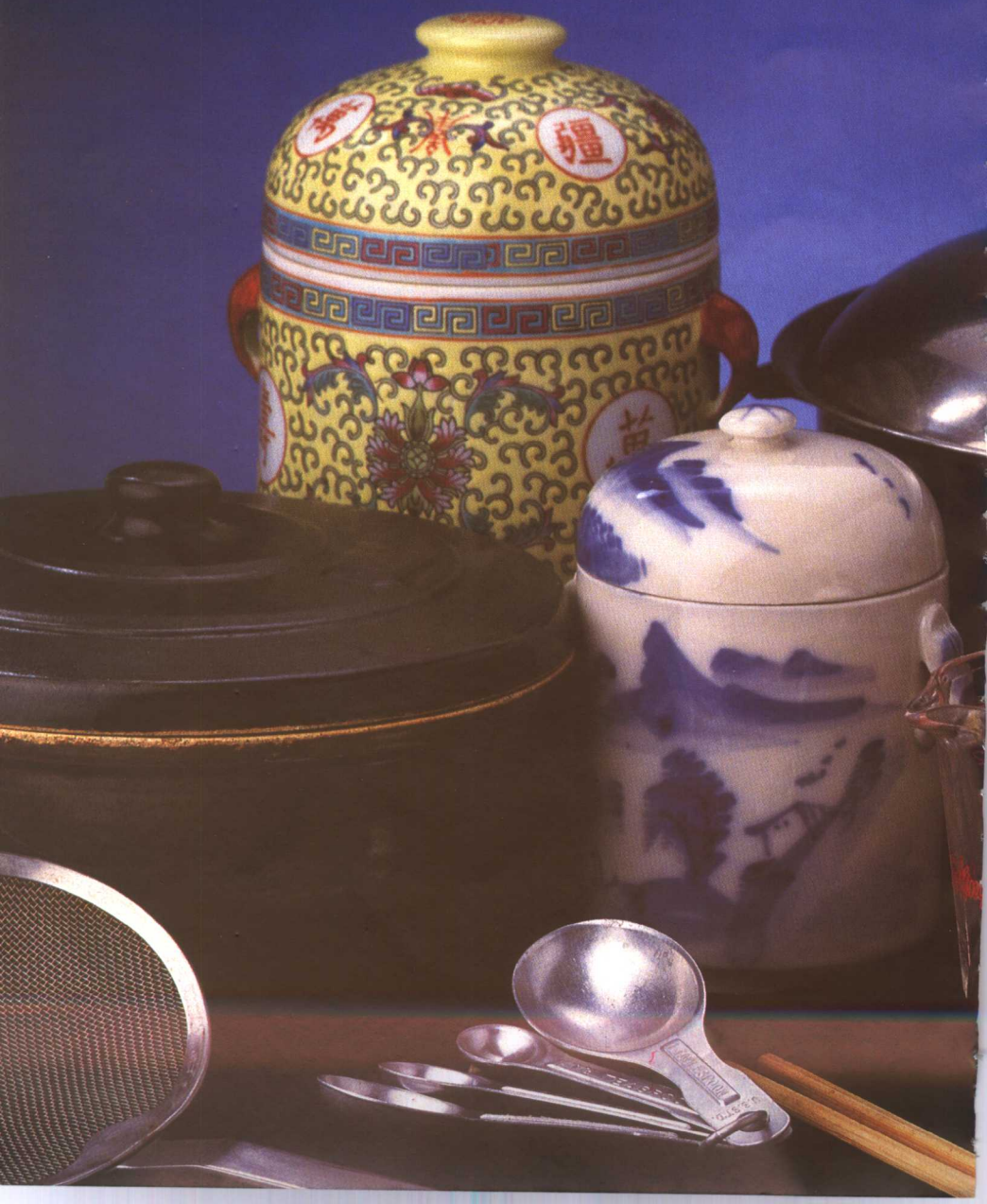
俗語有說：「養生當有食補，治病當用藥攻」，日常注重飲食，只能防止病患。不幸患上疾病，就要聽從醫生囑咐了。

本人謹以「滋補燉品」獻給各位讀者，並望大家喜歡我介紹的滋補燉品。請您們繼續給我意見，支持我。謹祝各位健康和幸福。

李曾鵬展

一九八五年十一月

本菜譜常用之廚具





雞

北芪當歸燉烏雞

用料：

北芪一兩半，當歸一兩切片，烏雞一隻(又稱竹絲雞)，薑一片。

做法：

- (1)雞剖後洗淨，放落滾水中煮五分鐘，取起洗淨。
- (2)北芪、當歸、烏雞、薑同放燉盅內，加入滾水四杯或適量，燉三小時半至四小時。食時下鹽調味。

功能：

婦女月經不調、白帶、血虛頭暈，最有療效。如無以上症狀，也可作為保健食譜。

註：

烏雞不可撕去皮，連皮燉功效好。



STEW OF BLACK-SKINNED CHICKEN WITH DONG KWAI AND PAK-KEI

Ingredients:

- 2 oz astragalus hengel (Pak-kei)
- 1 1/3 oz ligustrum (sliced) (Dong-kwai)
- 1 chicken (black skin)



a slice ginger

Method:

1. Wash chicken and put into boiling water to cook for 5 minutes. Take out and wash again.
2. Put Pak-kei, Dong-kwai, chicken and ginger into steaming pot. Add 4 cups of boiling water and stew for 3½ to 4 hours. When serve, add salt to

taste.

- * Good for woman for irregular menstruation, white flow (leuorrhea), anaemia and dizziness.

Remark: Black-skin of the chicken must not be removed to gain the maximum nutritious effect.

女貞子當歸 燉烏雞

用料：

女貞子半兩，當歸一兩切片，龍眼肉一湯匙，光烏雞一隻。

做法：

- (1) 烏雞剖後洗淨，放落滾水中煮五分鐘，取起洗淨。
- (2) 女貞子、當歸、龍眼肉、烏雞放入燉盅內，加入滾水四杯，燉三小時半至四小時。食時落鹽調味。

功能：

養顏。婦女血虛體弱，月事不調有療效。可作為強身湯水。



STEW OF BLACK-SKINNED CHICKEN WITH LIGUSTRUM JAPONIUM AND DONG-KWAI

Ingredients:

1/2 oz ligustrum Japonium (Lui-ching-chi)



1 1/3 oz ligusticum (Dong-kwai)
1 tbs dried longan (shells removed)
1 chicken (black skin)

Method:

1. Wash chicken and put into boiling water to cook for 5 minutes. Take out and wash again.
2. Put Dong-kwai, longan and

chicken into steaming pot. Add 4 cups of boiling water and stew for 3 1/2 to 4 hours. When serve, add salt to taste.

- * Good for lady's complexion, alleviating irregular menstruation, anaemia and general weakness.

酒釀燉烏骨雞

用料：

酒釀一杯(即是糯米酒糟，在上海店有售)，烏雞一隻，蔥二條(只要葱白)。

做法：

- (1)烏雞剖後洗淨，放落滾水中煮五分鐘，取起洗淨，抹乾水。
- (2)把酒釀倒入雞肚內，用竹籤縫密雞肚，使酒釀不會流出，放入燉盅內，雞胸向上，放入葱白，加入滾水三至四杯，燉四小時。食時落鹽調味。

功能：

治腎虛、耳鳴。



STEW OF BLACK-SKINNED CHICKEN WITH WINE DREG

Ingredients:

- 1 cup wine dreg
- 1 chicken (black skin)
- 2 stalks spring onion



Method:

1. Wash chicken and put into boiling water to cook for 5 minutes. Take out and wash, wipe dry.
2. Stuff dreg into chicken, and stitch up with little bamboo pick. Put chicken into steaming pot with the breast facing

upward. Add spring onion and 3 to 4 cups boiling water, stew for 4 hours. When serve, add salt to taste.

- * Good for strengthening kidney function and alleviating buzzing in ears (timmitus aurium).