

港式煲汤 · 台式炖品 · 健康锅仔

健康美味系列  
37

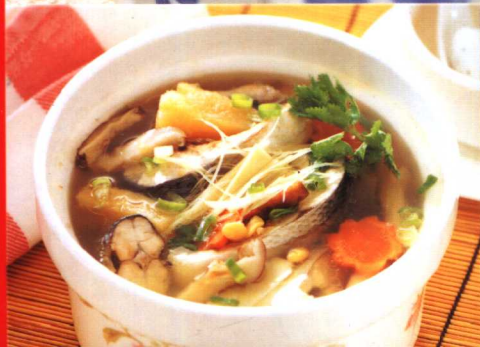
尚锦文化

# 在家炖补

生活品味编辑部 编



中国纺织出版社



# 江西物产



## 图书在版编目(CIP)数据

在家炖补/生活品味编辑部编. — 北京: 中国纺织出版社,  
2005.4

(健康美味系列)

ISBN 7-5064-3375-3/TS·1973

I.在… II.生… III.保健—菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第028542号

《自己炖补》生活品味编辑部著

本书中文简体版经台湾生活品味文化传播股份有限公司授  
权,由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者  
书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

**著作权合同登记号: 图字01-2005-2314**

---

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4月第1版第1次印刷

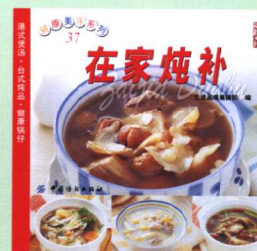
开本: 889×1194    1/24    印张: 3.5

字数: 35千字    定价: 18.00元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

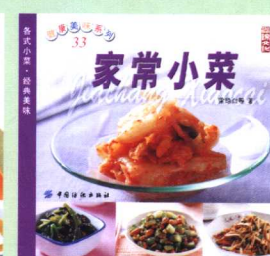
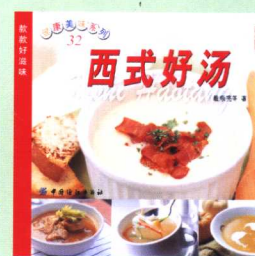
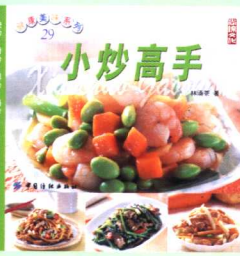




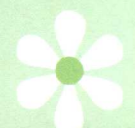
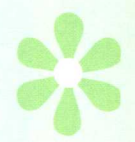
# 尚锦图书



尚锦文化

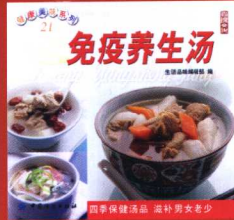
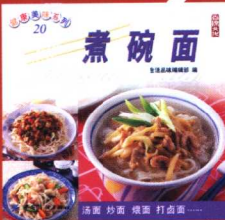
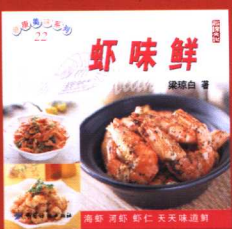


## 伴你健康每一天



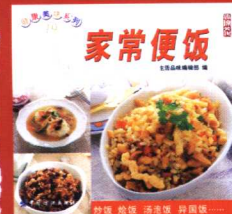
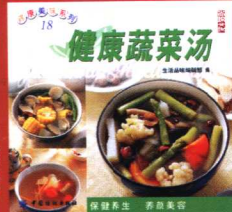


# 健康美味系列



伴你健康 每一天

# 美味



24开全彩印刷 定价18元  
联系电话：010-81811588  
64160816




健康美味系列 37



# 在 炖补

生活品味编辑部 编

 中国纺织出版社





# 目 录

## CONTENTS

炖补技巧 .....4  
在家炖补秘法 .....5

### 白 肉

鲍鱼花胶炖鸡 .....8  
冬菇腐竹马蹄煲乌鸡 .....9  
莲藕眉豆煲鸡爪 .....10  
核桃炖乳鸽 .....12  
青木瓜老姜煲鲢鱼尾 .....13  
西洋菜煲生鱼 .....14  
蒜头干贝牛蛙汤 .....15

### 红 肉

当归羊腩锅 .....16  
萝卜南北杏煲腩排 .....18  
花旗参煲瘦肉 .....20  
玉竹莲子煲猪杂 .....22  
凉瓜酸菜煲软骨 .....23  
白果腐竹煲猪肚 .....24  
双宝海参汤 .....26

银萝干贝枸杞汤 .....28  
八宝羹烩翅 .....30  
南杏水梨炖燕窝 .....31  
冬瓜薏米煲鸭肉 .....32

### 健康小火锅

风味遮目鱼补气锅 .....34  
川芎红枣牛小排锅 .....36  
神农百草山药鸡锅 .....37  
百菇腊肉白菜锅 .....38  
金针酸笋瘦肉锅 .....39  
参枣百合蛤蜊锅 .....40  
山药薏米牛奶锅 .....41  
归杞鲈鱼泡菜锅 .....42

### 一汤二吃

花菇凤爪汤}味噌酱萝卜 .....44  
强身黄芪鸡汤}麻酱棒棒鸡 .....46  
蜜枣莲藕炖排骨}红烩肋排 .....48  
橄榄炖鸭汤}三宝烧鸭块 .....50  
丝瓜咸蛋汤}蛤蜊烩丝瓜 .....52  
牛蒡排骨汤}麻香拌牛蒡 .....54  
黄豆牛肉汤}豆豆蔬菜松 .....56  
腌笃煨鲜}蒜泥瓜肉片 .....58



## 港台名补 .....60

### 港式煲汤

- 当归九孔炖排骨 .....61
- 冬虫夏草煲鸭汤 .....62
- 川贝罗汉果煲腱子肉 .....64
- 花生红枣煲猪蹄 .....66
- 上汤炖鱼翅 .....67

### 港式甜品

- 红莲炖雪蛤 .....68
- 无花果山药甜汤 .....70
- 蜜枣木瓜炖银耳 .....71
- 冬瓜薏米莲子汤 .....72
- 苹果炖雪梨 .....73



### 台式炖品

- 羊肉炉 .....74
- 佛跳墙 .....75
- 当归鸭 .....76
- 人参鸡 .....77
- 猪肚四神汤 .....78
- 胡椒烧酒虾 .....79
- 烧酒鸡 .....80
- 十全排骨 .....81
- 椰奶酒酿甜汤 .....82

### 单位换算表

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3茶匙

1茶匙=5毫升

半茶匙=2.5毫升

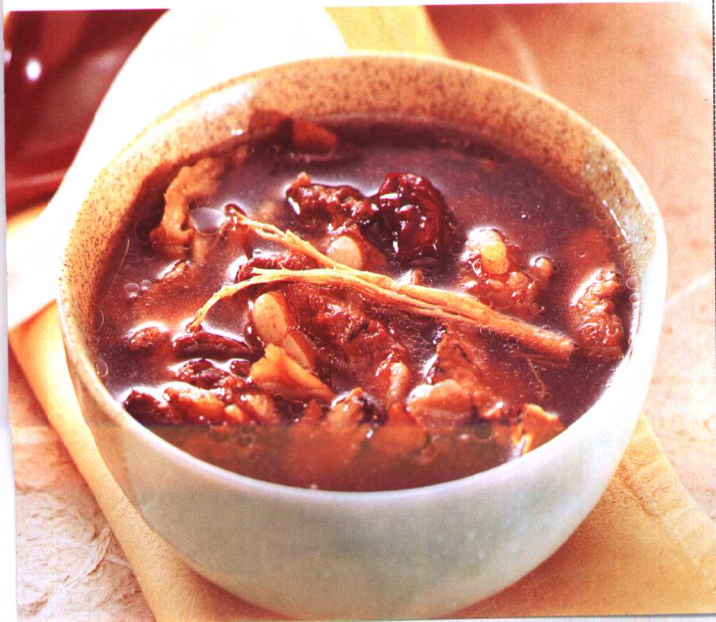
面粉1杯=120克

细砂糖1杯=200克

色拉油1杯=227克

1/4茶匙=1.25毫升

烹调中所用油为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再介绍。





# 炖补技巧

只要掌握在家炖补的诀窍，即使是最普通的原料，也能提供最好的保健功效。煮一锅全家吃到饱，省时省力又方便美味！

## 制作美味炖补，火候、时间及技巧缺一不可

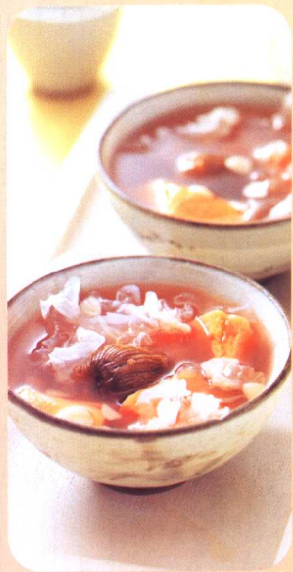
讲究火候、时间和技巧，才能成就炖补烹调艺术，而煲煮与炖煮，是基本烹调方式。煲与炖是两种不同的烹调方法，煲是将锅直接放于火上焖煮，而炖则以隔水蒸煮为原则。

### ◆煲煮

即以长时间、小火煮，且直接受热的方式来烹调，所选主要材料一般体积较大，配料也不只一种。多样材料必须经长时间焖煮，才能使香气与鲜味融合，汤汁更为浓郁香醇。

### ◆炖煮

炖煮可以一而再、再而三地煮，不受火候的限制。炖与蒸看似相同，却是不同的烹调方式，炖是将容器沉入一半在水中，蒸则是完全隔水加热，使食物呈现熟软的程度。



## 善用锅具做出美味

### ◆以陶制的煲锅为首选

煲汤时最怕的就是温度突然降低，这样会造成食物的养分与好滋味无法顺利进入汤汁中，大大影响汤的美味，有些材料甚至会因此而无法熟透，连口感都变差。传统陶制煲汤锅的特色在于窄口圆身，胖胖的身体可以装下丰富的材料，略为收小的锅口可以防止香味散失，加上厚锅壁具有保温的作用，确保做出独特风味的口感。



### ◆利用电锅最方便

煲煮的方式有直接煲与隔水煲两种，直接煲的汤汁较浓稠，隔水煲的口感则较为清爽些。隔水煲可以利用电锅，使用起来非常方便，而且只要在外锅中加一层隔板，也可以搭配陶锅作为内锅，滋味与陶锅直接煲相差无几，而且加热还更加稳定。买一个大小适中可以放入电锅的陶锅，材料处理好之后放入陶锅里，加入适量的滚水之后，连锅移入电锅中，外锅记得要放多点水（约2杯），按个开关就能轻松做好吃的汤品。





# 在家炖**补**秘法

## 吃补之前停、看、听 对饮食宜忌要多加了解

大多数人会觉得“有病治病，无病吃补”，平日多服用不同补品，有强壮身体的作用，例如在寒冷冬日可以吃姜母鸭等温肠暖胃，避免伤风感冒；生产后坐月子期间要吃杜仲炒腰花等药膳补身；体虚易感冒时多喝黄芪枸杞或红枣茶，可增强免疫力。

进补前应了解用来炖补的中药材有什么功效，所用药膳是否合适自己及一般禁忌症。如食用当归补血时，应知其有“滑肠”的副作用，对肠胃虚弱者，容易导致腹泻，不宜多食；又如人参，尤其是红参可能会增加血压，血压高又无气虚现象者就不宜食用。



## 根据身体虚损情形进补

了解体质后再进补才是明智之举，身体无虚损或正处于实证状况（如急性发炎或水肿）时不应进补。

有的人气色红润，精力充沛，不易生病，有的人倦怠疲惫，长年生病，这即是正气充足与否的缘故，正气不足，常会导致邪气入侵而产生疾病。正气不足即中医称的虚证，虚证大致分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种类型，脏腑虚损则分为心、肝、脾、肺、肾的虚损，各种虚损皆有其特有的临床表现。

**气虚者** 有声音低、不爱说话、倦怠乏力等症状。

**血虚者** 有月经量少、头晕目眩等症状。

**阴虚者** 有口干舌燥、手足心热、腰酸耳鸣等症状。

**阳虚者** 怕冷、大便溏薄、夜尿较多等。

**心虚者** 表现为心悸心慌、失眠等。

**肝虚者** 视物昏花、指甲枯脆、肌肉僵硬等。

**脾虚者** 食欲不振、食后腹胀、便软泄泻等。

**肺虚者** 咳嗽气短、面白自汗。

**肾虚者** 腰膝酸软、齿摇发脱、耳鸣头晕等。

先了解自己身体是哪方面的虚损，再来补足其不足才是正确之道。例如阴虚有热的体质或身体处于有实火情况（发炎）而使用温热的药膳进补，会助长热势，服食后会口干舌燥、血压上升、便秘、喉痛等。而阳虚寒性体质者吃凉补的药膳，会更怕冷、便溏泄泻或产生关节肌肉酸痛。



## 针对体质开菜单

食物与中药一样都有属性，对应体内五脏的五行关系及个人体质的寒、热、虚、实，并不是每种食物都适合每一个人。下列举出常见的体质辨别法，让大家容易判别自己是属于什么体质，才能达到食补的功效。

### ◆寒性体质

**症状**→怕冷、怕吹风，经常手脚冰冷，唇色淡、面色苍白，喜欢喝热汤或热饮，舌色淡红、舌苔白润，口淡无味，不常喝水也不会觉得口渴，小便多而色淡。

**适合食物**：平常饮食以温热性食物为佳。

### ◆热性体质

**症状**→很怕热，身上经常是热烘烘的，面红耳赤，喜欢喝冷饮及冰品，舌色偏红且有黄苔，口苦口臭，常喝水还老觉得口干舌燥，大便秘结，小便多而赤黄。

**适合食物**：平常饮食以寒凉性食物为首选。

### ◆实性体质

**症状**→体型壮硕有力，活动量大，脉象跳动有力，说话声音宏亮，显得很有精神，舌质老且有厚厚的舌苔，脾气比较差，容易心情烦躁。

**适合食物**：平常饮食以寒凉性食物为优先。

### ◆虚性体质

**症状**→久病虚弱，缺乏活动力，脉象细而无力，精神萎靡不振，说话有气无力，舌质嫩，且苔少或无苔。

**适合食物**：平常饮食以滋补性食物为首选。





# 各类食物的食补效益



## 肉类 meat

肉类是补充体力最好的食材，常用的猪肉及牛肉可增强体力与抵抗力，促进身体健康，补充每日活动所消耗的能量，很适合成长发育中的少年儿童食用。羊肉与鸡肉是进补常用的材料，鸡肉好消化，适合身体虚的人滋补；羊肉则适合体质偏寒的人食用，可帮助体内生热驱寒，很有改善体质的功效。

肉类的味道强烈，搭配药材一起烹煮，药味柔和好入口，经常食用，可滋养身体、改善体质。

## 海鲜类 seafood

海鲜类含有丰富的优质蛋白质与矿物质，其中以鱼类的滋补效果最好，种类也多，可以搭配各种药材，做出不同口味与口感的菜肴。海鲜的肉质细嫩，为了兼顾口感与药效，以清蒸的烹调方式为最佳，烧煮时间也不宜过长。

海鲜适合搭配药性温和且有去腥效果的药材。大部分海鲜类的药膳都适合一般人食用，不过要注意一些性质较寒的食材，例如虾、蟹则要视个人的体质来选择，才不会出现过敏等不适症状。

## 红肉与白肉的炖补价值

肉类有红肉和白肉之分，二者都富含蛋白质及矿物质。红肉所含的钙、铁、锌容易被人体吸收，也是维生素和微量物质的重要来源。白肉富含的不饱和脂肪酸有调理免疫系统的作用，在秋冬之际，多吃鱼肉、鸡肉这一类的白肉，可避免感冒、过敏，对于动脉硬化疾病也有帮助。

一般说来用来炖补的以红肉居多，如牛肉、羊肉、猪肉等。红肉通常腥味较重，因此需要氽烫去腥，再加入适量的香辛料搭配，汤汁较为浓郁，烹调入味所需时间较长，要快速入味最好切成薄片，才容易煮熟。白肉烹调入味所需时间较短，如鱼类、鸡肉等，不需要长时间煲煮，煮出来的汤汁也较清澈甘甜。

## 蔬菜类 vegetables

蔬菜含有维生素、矿物质与纤维等营养素，自然对于身体健康会有帮助。蔬菜的味道大部分都较清淡，因此在烹调上可以多利用本身带浓烈香气的菇类食材，加入肉类或高汤一起熬汤，是变化口味的好方法。





# 鲍鱼花胶炖鸡

白肉



## 材料

新鲜鲍鱼2个，鸡翅4个，花胶150克，猴头菇4个，淮山、枸杞、党参、莲子各40克，蜜枣5个，姜10克，陈皮1片

## 调味料

盐适量

## 做法

- 1 洗净新鲜鲍鱼底部，或将其放在砧板上，刮除底部污垢，清洗至干净；猴头菇泡软、切块；淮山、枸杞、党参、莲子均泡软、沥干；姜洗净、切片。
- 2 花胶洗净，放入滚水中，加盖焖泡6小时，取出，冲冷水10分钟，重复上述步骤三次，至花胶变软、呈乳白色。
- 3 煲锅中倒入1500毫升清水，煮滚，加入所有材料以大火煮滚，改小火煮1小时，加盐调味即可。



## 煲汤秘诀

花胶泡发较费时间，泡发的程度也要拿捏好，只要变成柔软的乳白色即可，发得太过则煲汤时会融化，影响口感。

**主要食材：**鲍鱼 **美味配料：**花胶、鸡翅

鲍鱼：富含蛋白质、脂肪与钙，可滋阴清热、养肝明目、治疗失眠。

花胶：滋阴润肺、补血止血。

鸡翅：富含蛋白质，脂肪及热量含量较低。

# 冬菇腐竹马蹄 煲乌鸡



## 材料

冬菇6朵，马蹄3个，乌鸡300克，  
腐竹3根，蜜枣3个，陈皮1片

## 调味料

盐1茶匙

## 做法

- 1 冬菇洗净、泡软；腐竹以热水浸泡约1小时至软，捞出。
- 2 乌鸡洗净、剁块，放入滚水中氽烫，捞出后以清水洗净，沥干水分备用。
- 3 煲锅中加入1200毫升清水煮滚，加入腐竹之外的所有材料，以大火煮滚，改小火续煲约90分钟，再加入腐竹续煲约15分钟，最后加入调味料调味即可。



## 煲汤秘诀

蜜枣有一股淡淡的甜味，煲汤时加一些具有甜味的材料可以使汤汁更加爽口不腻，如红枣、枸杞，或有甘甜滋味的陈皮皆可。

## 食材档案

**主要食材：**乌鸡 **美味配料：**冬菇、马蹄、腐竹

乌鸡：低脂肪、低热量，富含矿物质及氨基酸，能补益肝肾、退热补虚、祛风、除烦热。

冬菇：增进免疫力、控制血脂。

马蹄：味甘、无毒、性微寒，可除胸中闷热，有益气、开胃、明耳目的作用。



# 莲藕眉豆煲鸡爪

## 材料

花生150克，眉豆150克，猪蹄1个，鸡爪、莲藕各600克，蜜枣5个，陈皮1片

## 调味料

盐1茶匙

## 做法

- 1 莲藕洗净、去皮，切片(图1)；花生洗净、浸泡一晚至软，备用；眉豆洗净、泡水约2小时，猪蹄剁成大块；鸡爪洗净、剃去爪尖。
- 2 煮滚半锅水，分别放入猪蹄及鸡爪氽烫(图2)，捞出洗净备用。
- 3 煲锅中加入3000毫升清水煮滚，加入鸡爪之外的所有材料，大火煮滚，改小火续煲约90分钟，再加入鸡爪煲约40分钟，最后加入调味料即可。



## 煲汤秘诀

豆类具有耐煮的特性，因此也常用来煲汤，可以选择形体大，肉饱满的种类，除了有通络祛风的食疗功效，更能使煲汤具有口感的变化。

## 食材档案

**主要食材：**鸡爪 **美味配料：**花生、眉豆

鸡爪：性平、味甘，有养血补精、强壮筋骨、舒筋活络的功效。

花生：养血安神、润燥滑肠，具降压、降胆固醇作用。

眉豆：健脾养胃，含有丰富铁质，多用于煲汤。

莲藕：有滋补养生、开胃止泻等功效，是体弱者的滋补珍品。







# 核桃炖乳鸽



食材档案

**主要食材：**乳鸽 **美味配料：**核桃

乳鸽：乳鸽骨富含软骨素，经常食用可使皮肤白嫩；鸽血中含有丰富的血红蛋白，对手术后伤口愈合有促进作用。

核桃：有补脑之效。



煲汤秘诀

炖煮的时候，火候的控制非常重要，炖盅内的水一定要加热水，大火煮滚后，再转中火继续炖煮，才能增加汤的鲜美。

材料

乳鸽1只，杜仲20克，核桃75克

调味料

绍兴酒少许，盐适量

做法

- 1 杜仲泡水；乳鸽余烫，捞出后沥干水分备用。
- 2 锅中放入乳鸽、杜仲、核桃，加入热水及绍兴酒盖过材料，放入蒸笼或锅中炖煮2小时，加盐调味即可。