



天天美食系列

尚锦文化

天天炖汤 365道

尚锦文化◎编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天炖补365道 / 尚锦文化编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.3

(天天美食系列)

ISBN 978-7-5064-8284-4

I.①天… II.①尚… III.①汤菜-菜谱 IV.①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第013743号

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

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

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 118千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

天天美食系列

尚锦文化

天天炖补 365道

尚锦文化 编

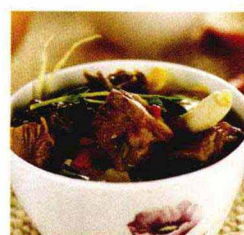
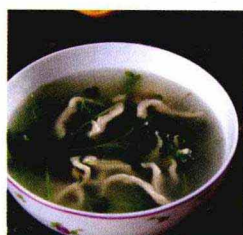
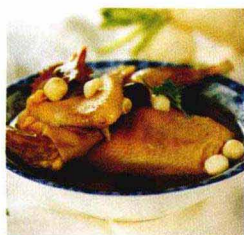


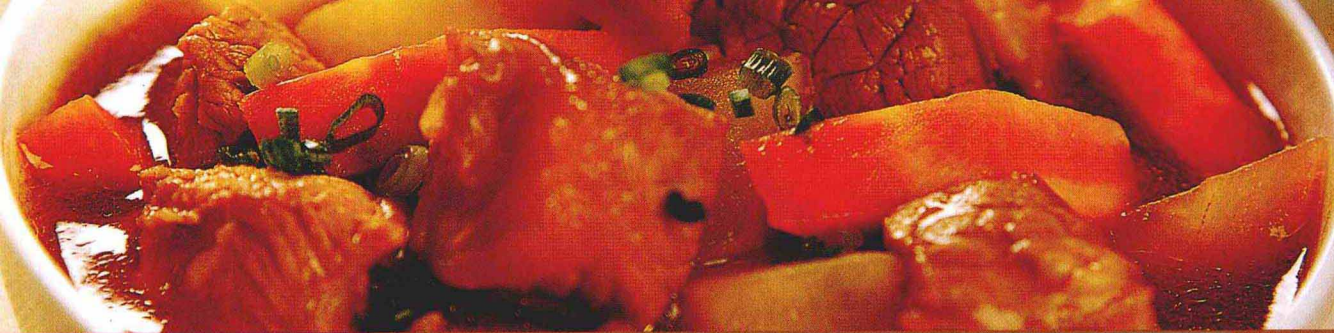
中国纺织出版社



禽蛋类

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|------------|
| 6 清炖鸡 | 15 猴黄老鸡煲 | 24 参须鸡汤 | 34 虾仁童子鸡 |
| 6 红豆乌鸡汤 | 15 人参附鸡煲 | 25 参归子母鸡 | 34 虫草炖鸡 |
| 7 太白鸡 | 15 田七老鸡煲 | 25 地黄乌鸡 | 34 黄豆炖鸡翅 |
| 7 番茄鸡块汤 | 15 三材老鸡煲 | 26 枸杞鸡丁 | 35 荔枝鸡爪汤 |
| 8 玉竹乌鸡汤 | 16 瑶柱老鸡煲 | 26 银耳鸡肝 | 35 花雕鸡 |
| 8 胡萝卜煲鸡汤 | 16 巴戟老鸡煲 | 26 茉莉鸡肝 | 35 莲子老鸭汤 |
| 8 滋补乌骨鸡 | 17 火腿凤翅煲 | 26 参竹乌鸡汤 | 36 扁尖老鸭汤 |
| 9 香菇炖鸡 | 17 栗子凤足煲 | 27 沿淮烧鸡煲 | 36 薏米老鸭汤 |
| 9 芋艿炖鸡汤 | 18 芝麻乌鸡煲 | 27 人参远志鸡 | 36 虫草鸭汤 |
| 9 番茄鸡肉煲 | 18 首乌乌鸡煲 | 27 雪莲苁蓉乌鸡汤 | 37 萝卜炖鸭汤 |
| 10 腐竹仔鸡煲 | 18 小红乌鸡煲 | 27 果香薏米乌鸡 | 37 芋艿鸭块煲 |
| 10 天麻炖仔鸡 | 19 参芪乌鸡煲 | 28 凤鸡狮子头 | 37 牛蒡老鸭煲 |
| 10 白灵菇鸡肝煲 | 19 养生保元鸡 | 28 双冬百合鸡片汤 | 38 老鸭煲 |
| 11 鸡杂煲 | 19 鸡枞首乌炖竹丝鸡 | 28 雉肉海参汤 | 38 蜜果炖老鸭 |
| 11 乌鸡白凤煲 | 20 鸡煲翅 | 29 熟地鸡肝汤 | 38 红枣双仁鸭 |
| 11 冬菇凤爪煲 | 20 当归枸杞炖凤爪 | 29 鸡腿菇凤片汤 | 38 竹笋杞子炖水鸭 |
| 12 三七老鸡煲 | 20 瓦罐炖鸡汤 | 29 凤爪冬瓜汤 | 39 炖天地鸭 |
| 12 黄精红枣炖老鸡 | 21 鸡丝豆苗汤 | 30 番茄鸡蛋汤 | 39 野山菌老鸭汤 |
| 12 紫河车红枣乌鸡煲 | 21 鸡豆花 | 30 莼菜蛋花汤 | 39 山药煲老鸭 |
| 13 益母乌鸡煲 | 21 鸡丝莼菜汤 | 30 紫菜鸡蛋汤 | 39 松茸菌煲鸭块 |
| 13 白术党参乌鸡煲 | 22 山药炖鸡汤 | 31 薏米蛋片 | 40 鸭血豆腐汤 |
| 13 首乌核桃乌鸡煲 | 22 平菇蒸鸡 | 31 竹荪土鸡汤 | 40 啤酒鸭 |
| 14 玉米炖野鸡 | 22 龙井鸡片汤 | 31 花生当归炖土鸡 | 40 冬瓜鸭舌汤 |
| 14 鸡腰子炖豆腐 | 23 木瓜炖老鸽 | 32 金沙道罐鸡 | 41 芋艿鸭块汤 |
| 14 母子相会煲 | 23 花生米炖肫花 | 32 佛手瓜煲鸡爪 | 41 口蘑鸭子 |
| 14 海参鸡肉煲 | 23 凤爪香菇汤 | 33 春江鸭肉煲 | 41 龙枣老鸭 |
| | 24 腐竹凤鸡汤 | 33 首乌当归鸡 | 42 腊鸭焖藕 |





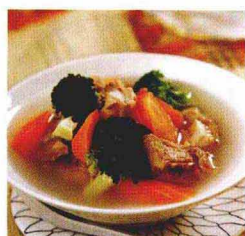
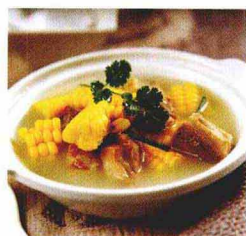
- 42 银杏焖鸭
- 42 桂圆益智汤
- 43 冬笋鹅掌汤
- 43 春笋鹅掌
- 43 沙锅风鹅豆腐
- 44 黄芪杞子清炖鹅
- 44 双笋炖风鹅
- 44 补骨鹅肉煲
- 45 太子参炖鹌鹑
- 45 虫草川贝鹌鹑
- 45 杜仲鹌鹑煲
- 46 五味子炖鹌鹑
- 46 洋参龙眼鹌鹑煲
- 47 莲子鹌鹑汤
- 47 红莲鹌鹑
- 48 鲜奶鹌鹑
- 48 火腿笋片鹌鹑汤
- 48 奶汁扒鹌鹑蛋
- 49 玉竹乳鸽
- 49 莲乌乳鸽煲
- 49 龙眼鸽肉煲
- 50 当归羊肚炖乳鸽
- 50 灵芝清炖鸽
- 50 枸杞桂圆炖乳鸽

畜肉类

- 51 花生红枣瘦肉汤
- 51 山楂瘦肉汤
- 51 萝卜排骨汤
- 52 白果小排汤
- 52 冬瓜排骨汤
- 53 排骨海带汤
- 53 牛蒡排骨汤
- 54 莲藕炖排骨
- 54 大豆排骨汤
- 55 玉米排骨汤
- 55 双蔬排骨汤
- 56 淮杞排骨汤
- 56 淡菜小排汤
- 56 萝卜大排汤
- 57 淡菜炖排骨
- 57 土豆粉炖排骨
- 57 白萝卜炖猪排骨
- 58 花生猪蹄汤
- 58 猪蹄肚汤
- 58 红枣猪心煲
- 58 沙锅蹄筋
- 59 淡菜煨猪肉
- 59 猪蹄茭白汤
- 59 淡菜炖蹄筋
- 59 枸杞酥腰
- 60 黄冬猪肝

- 60 菊花猪肝
- 60 大枣猪心
- 61 双豆猪蹄
- 61 莲藕猪蹄
- 61 黄精猪蹄
- 62 红黑猪肤
- 62 肉酿面筋煲
- 62 玉米咸肉煲
- 63 笋瓜咸肉煲
- 63 腊肉莴笋煲
- 63 腐乳猪蹄煲
- 64 淡菜炖猪蹄
- 64 肥肠煲
- 65 沙锅炖酥腰
- 65 火腿炖白菜
- 66 腰花汤
- 66 莲子猪心煲
- 66 沙锅肚肺
- 66 无花果炖猪肚
- 67 果金煲猪蹄
- 67 红枣煲猪肉
- 67 花生炖猪蹄
- 67 党参淮山炖猪腰
- 68 红枣雪耳炖猪肉
- 68 冰糖川贝雪梨炖猪肺
- 68 清汤猪蹄
- 69 双腰白菜炖豆腐

- 69 佛手薏米煲
- 69 田参猪肉煲
- 70 花夏猪肉煲
- 70 莲百猪肉煲
- 70 竹莲猪肉煲
- 71 红灵猪肉煲
- 71 汆白肉
- 71 四川炖丸子
- 72 枸杞天麻炖猪脑
- 72 山药炖猪肚
- 73 茯黄猪肉煲
- 73 莲芽猪肉煲
- 74 丝瓜猪蹄煲
- 74 西施排骨煲
- 74 灵耳猪心煲
- 75 龙实猪心煲
- 75 元蘑猪心煲
- 75 参归猪心煲
- 76 双莲猪心煲
- 76 党琥猪心煲
- 76 杏仁猪心煲
- 77 白玉猪肚煲
- 77 鱼腥猪肺煲
- 77 陈皮猪肺煲
- 78 参归猪肾煲
- 78 地黄猪肠煲
- 78 百合炖猪蹄





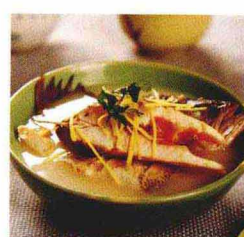
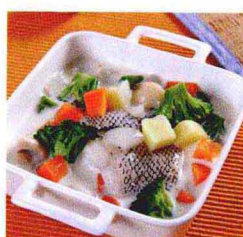
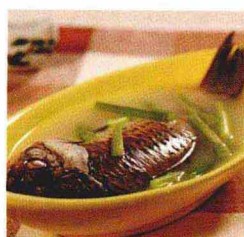
78 萝卜炖酥腰
79 灵芝炖猪蹄
79 猴头菇排骨汤
79 清炖蟹粉狮子头
79 彩玉煲排骨
80 海带花生瘦肉汤
80 香味排骨
80 杏脯炖瘦肉
81 萝卜牛腩煲
81 莲藕牛腩
81 清炖牛尾汤
82 清汤鞭花
82 沙锅牛筋煲
82 黄芪龙眼牛肉汤
82 土豆牛肉汤
83 枸杞牛尾汤
83 首乌牛肉
83 巴戟天牛肉
83 仙芋炖牛肉
84 枸杞炖牛冲
84 牛膝枸杞牛肉
84 栗子羊肉汤
85 萝卜羊肉汤
85 当归羊肝
85 润发羊肉
86 枣香龙眼羊肉

86 当归地黄炖羊肉
86 山药竹荪羊肉汤
86 山茱萸炖羊肉
87 骨碎补炖羊肉
87 鹿茸羊肉汤
87 桂枝羊肉煲
87 当归羊肉煲
88 海马羊肉煲
88 枸杞红枣炖羊肉
89 羊腩煲
89 清炖牛肉
90 桂花兔肉
90 大枣兔肉
90 玉竹兔肉
90 石斛炖兔肉
91 首戟兔肉煲
91 楂淮兔肉煲
91 杞龙兔肉煲
91 枸杞红枣炖鹿肉
92 附片归杞炖羊肉
92 香菇枸杞炖羊肉
92 黑豆煮狗肉
93 萝卜丝鲫鱼汤
93 山药鲫鱼汤
93 沙锅鲫鱼煲

水产类

94 蒜子黄鳝煲
94 参归黄鳝煲
94 姜丝鲈鱼汤
95 莼菜鲈鱼煲
95 黑鱼煨汤
95 春笋黑鱼汤
96 鳊鱼汤
96 雪菜大汤黄鱼
96 青蟹年糕煲
97 虾兵蟹将豆腐煲
97 鱼头豆腐汤
97 龙虾煲
98 昂刺鱼豆腐汤
98 冻豆腐昂刺汤
98 沙锅酥鱼汤
99 三高汤
99 杂炖煲
99 霞龄滋补汤
100 枸杞炖甲鱼
100 奶汤小巴鱼
100 香菠炖蛤士蟆
100 私家鱼锅
101 带鱼木瓜汤
101 鲜鲍煲海参
101 虫草炖甲鱼

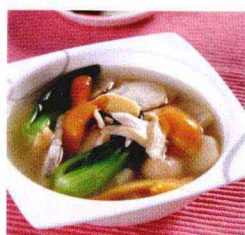
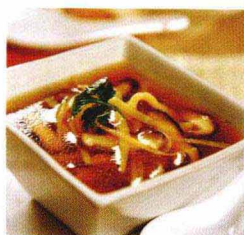
101 泡姜杭椒煮鳊鱼
102 核桃天麻炖草鱼
102 虾仁豆腐煲
102 芹菜鲫鱼汤
103 山药枸杞炖鳝鱼
103 清炖鱼头豆腐
103 奶油炖鳊鱼





蔬菜类

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|-------------|
| 104 白菜炖豆腐 | 110 竹笋香菇汤 | 116 金针菇汤 | 122 山药清汤 |
| 104 冻豆腐粉丝汤 | 110 虾米萝卜汤 | 116 西瓜密瓜羹 | 123 鸡汁萝卜 |
| 105 雪菜豆腐汤 | 110 香菜粉皮汤 | 117 甘薯羹 | 123 拿手菌菇汤 |
| 105 冻豆腐汤 | 111 蒲菜汤 | 117 豆瓣咸菜汤 | 123 鲜蔬蘑菇汤 |
| 106 豆腐果蔬菜汤 | 111 奶汤菜花 | 117 丝瓜蘑菇汤 | 124 白果枸杞煮豆苗 |
| 106 地皮菜豆腐汤 | 111 番茄紫菜蛋汤 | 118 决明海带煲 | 124 冰糖红枣炖银耳 |
| 106 咸菜豆腐汤 | 112 火腿炖芽菜 | 118 薏米海带煲 | 124 桂圆银耳红枣羹 |
| 106 鲜蘑豆腐汤 | 112 咸菜豆瓣汤 | 118 山楂薏米 | 125 南瓜土豆炖玉米 |
| 107 平菇腐竹汤 | 112 黑麻山药丸 | 119 麻仁银耳 | 125 浓汤娃娃菜 |
| 107 腐竹木耳汤 | 113 蜜柑银耳 | 119 蜜桃杏片银耳 | 125 玉米冬瓜 |
| 107 蘑菇腐竹煲 | 113 杏仁银耳 | 119 蜂蜜炖无花果 | 126 人参莲子汤 |
| 107 豆泡炖白菜 | 113 南瓜绿豆 | 120 榴莲香糟羹 | 126 秘制红薯汤 |
| 108 草菇冬瓜 | 114 山楂梨丝 | 120 木瓜炖银耳 | 126 奶汁猴头菇 |
| 108 木瓜炖百合 | 114 首乌三菌 | 120 川贝炖雪梨 | 127 冰糖银耳花 |
| 108 南瓜炖百合 | 114 竹荪莲子 | 121 香橙百莲露 | 127 黑木耳大枣汤 |
| 109 蜂蜜炖百合 | 115 莴笋春笋煲 | 121 香芒山楂炖银耳 | |
| 109 补益莲子百合汤 | 115 荠菜春笋煲 | 121 菊花橘皮炖雪梨 | |
| 109 榨菜笋片汤 | 115 素什锦汤 | 122 柑橘川贝银耳 | |
| | 116 瓠瓜汤 | 122 三菇汤 | |





清炖鸡

原料
ingredients

嫩光母鸡1只(约1200克)
鲜人参10克
枸杞子适量

调料
seasoning

葱段、姜片、黄酒、盐、味精各适量

做法 cooking

1. 人参用清水洗净。
2. 嫩母鸡斩成大块，放入沸水锅焯水，倒入漏勺，用水冲去表面浮沫，洗净后沥干。
3. 沙锅中放入鸡、清水、葱段、姜片、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入人参，盖上盖，用小火炖至鸡肉熟烂，加入盐、味精调味，点缀枸杞子即可。

TIPS 人参忌与萝卜或胡萝卜一起食用。

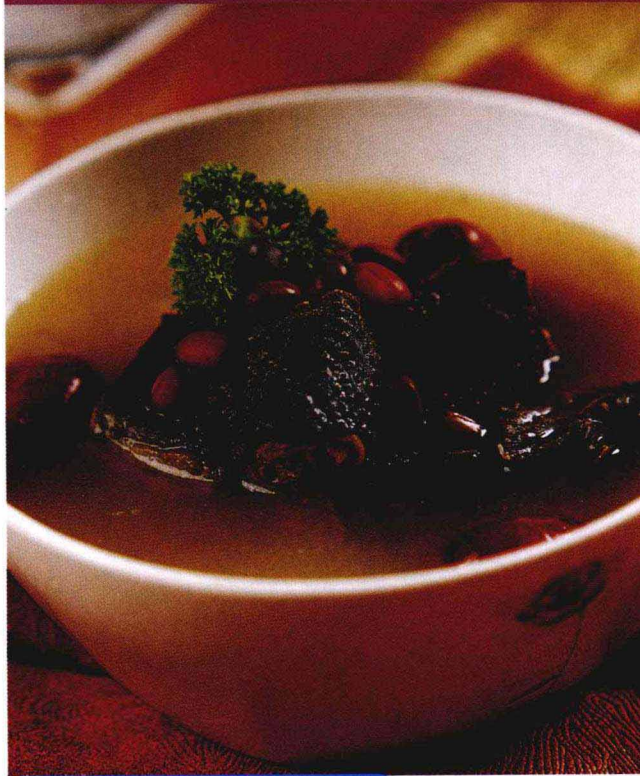
原料
ingredients

红豆100克
光乌鸡1只(750克)

调料
seasoning

葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

红豆乌鸡汤



TIPS 乌鸡要选用仔鸡制作。

做法 cooking

1. 红豆洗净；乌鸡放入沸水锅焯水后洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入清汤、乌鸡、红豆、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至鸡肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。



原料
ingredients

番茄150克
熟鸡块250克

调料
seasoning

葱段、姜片、清
汤、黄酒、盐、
味精、色拉油各
适量

番茄鸡块汤



太白鸡

原料
ingredients

鸡腿500克，鲜
蘑、熟笋片、火
腿片各50克

调料
seasoning

鸡汤750克，黄酒10
克，酱油、葱、姜各
50克，胡椒粉、味精
各10克，盐、冰糖各
25克，色拉油适量

做法

cooking

1. 鸡腿去骨洗净，切成块；鲜蘑用温水浸泡10分钟后洗净，切成片。
2. 油锅烧至七成热，放入鸡块，炸后沥油。
3. 锅留底油，加入鸡汤、鸡块、葱、姜、黄酒、酱油、盐、冰糖、味精，待汤汁收浓后将鸡块捞出。
4. 将鸡块装入坛子内，加入鲜蘑、笋片、火腿片及鸡汤，将坛口封住，转到微火上炖2小时，去掉封纸，撒上胡椒粉即可。

TIPS 此菜经过炸、煮、炖三个过程，每个过程都要掌握好火候。

TIPS

番茄不宜久煮，汤快好时再加入。

做法

cooking

1. 番茄洗净，切成厚片。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入清汤、鸡块、番茄块、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

玉竹乌鸡汤



原料 ingredients.....
熟冬笋块100克
光乌鸡1只(约750克)
玉竹适量

调料 seasoning.....
葱段、姜片、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法 cooking.....

1. 乌鸡入沸水锅焯水后洗净。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片稍煸炒，加入水、乌鸡、熟冬笋块、黄酒、玉竹，烧沸后撇去浮沫，加盖炖1.5小时至鸡肉熟烂，加入盐、味精，拣去葱段、姜片、玉竹即可。

TIPS 乌鸡选用仔鸡制作。

胡萝卜煲鸡汤



原料 ingredients.....
胡萝卜150克
熟鸡块250克

调料 seasoning.....
葱段、姜片、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量

做法 cooking.....

1. 胡萝卜去皮，切成滚刀块，入沸水锅焯水后投入冷水中浸凉。
2. 油锅烧热，放入葱段、姜片、胡萝卜块稍煸炒，加入鸡块、清汤、黄酒，烧沸后撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

TIPS 熟鸡块选用仔鸡制作；胡萝卜焯水至半熟，再与熟鸡块一起烹调。

滋补乌骨鸡



原料 ingredients.....
光乌鸡1只(700克)，当归20克，黄芩20克，沙参30克，大枣10颗，枸杞子20颗

调料 seasoning.....
葱段、姜块、黄酒、盐、味精各适量

做法 cooking.....

1. 乌鸡剁成块，放入清水中浸泡，洗净捞出，入沸水锅中焯水后控干。
2. 将当归、黄芩、沙参浸泡洗净，用纱布包成药料袋；大枣、枸杞子浸泡洗净。
3. 蒸盆中放入洗净的鸡块，加清水淹没鸡块，加药料袋、葱段、姜块、大枣、枸杞子、黄酒，入蒸锅用旺火蒸1.5小时，取出，加入盐、味精调味，拣去药料袋即成。

TIPS 此菜强筋健骨，补气血。药材量要准确把握，量过多药味重，量过少则没有功效。

原料 水发香菇150克
光仔鸡块250克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、清汤、色拉油各适量

做法 cooking

1. 将水发香菇洗净，切成厚片。
2. 仔鸡块洗净，入沸水锅焯水后洗净。
3. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、香菇片稍煸炒，加入鸡块、清汤、黄酒烧沸，撇去浮沫，小火炖至鸡块酥烂，加入盐、味精，起锅倒入汤碗中即成。

香菇炖鸡



原料 净草鸡肉块300克，芋艿150克，莴笋块、胡萝卜块各少许

调料 葱段、黄酒、味精、盐、熟鸡油、鲜汤各适量

做法 cooking

1. 鸡块用沸水焯水后捞出洗净。
2. 沙锅置火上，放入鸡块、芋艿块、黄酒、鲜汤、葱段、莴笋块、胡萝卜块，待烧沸后，转小火炖60分钟至鸡块酥烂，加盐、味精，淋熟鸡油即成。

芋艿炖鸡汤



TIPS 要将鸡块煨一段时间后再投入芋艿。

原料 鸡腿肉300克
鲜番茄100克

调料 番茄酱、葱花、姜末、黄酒、盐、味精、鲜汤、香油、色拉油各适量

做法 cooking

1. 鸡腿肉洗净，切成2厘米见方的块。
2. 汤煲置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱花、姜末、鸡块煸香，再加入鲜番茄、黄酒、番茄酱、鲜汤烧开，用大火煮沸后，盖上盖，转小火焖10分钟，加入盐、味精调味，淋入香油即成。

番茄鸡肉煲



TIPS 健胃润食，形体瘦弱、营养不良者宜多食。

腐竹仔鸡煲



原料
腐竹75克
仔鸡块150克

调料
葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、色拉油各适量

做法

1. 将腐竹用开水泡软，切成3厘米长的斜段。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、腐竹稍煸炒，加入熟仔鸡块、鲜汤、黄酒烧沸后，撇去浮沫，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，起锅倒入汤碗中即成。

TIPS 滋补五脏，大补气血，是常用的补养菜肴。

天麻炖仔鸡



原料
仔鸡300克
天麻10克

调料
葱段、姜块、黄酒、盐、味精、鲜汤、香油、色拉油各适量

做法

1. 仔鸡洗净；天麻浸泡。
2. 沙锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜块、鸡肉煸香，再加入天麻、鲜汤、黄酒烧开，转小火炖至鸡肉熟烂，加入盐、味精调味，淋入香油即成。

TIPS 润脏腑，平肝熄风，头昏眩晕、神经衰弱者宜多食用。

白灵菇鸡肝煲



原料
白灵菇2个
鸡肝100克

调料
酱油、白糖、葱段、姜片、蒜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

做法

1. 将白灵菇入沸水锅中焯水后切成大块，鸡肝焯水后切成大块。
2. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜片、蒜片煸香，再加入白灵菇块、鸡肝块、黄酒、酱油、白糖、鲜汤烧开，倒入汤煲中加盖，转小火焖10分钟后，加入盐、味精，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即成。

TIPS 养肝护肝，美容护肤。

原料 熟鸡肫、熟鸡肠、熟鸡心、熟鸡肝各100克

调料 葱段、姜块、黄酒、酱油、白糖、盐、味精、鲜汤、香油、色拉油各适量

鸡杂煲



做法 cooking

1. 锅置火上，倒入色拉油烧热后，放入葱段、姜块、熟鸡肫、熟鸡肠、熟鸡心、熟鸡肝煸香。
2. 再加入黄酒、酱油、白糖、鲜汤烧开，加入盐、味精调味，淋入香油即成。

TIPS 开胃生津，滋补五脏，形体瘦弱、营养不良者宜多食。

原料 光乌骨鸡1只
白凤尾菇50克

调料 葱段、姜片、黄酒、盐、味精、鲜汤、胡椒粉各适量

乌鸡白凤煲



做法 cooking

1. 光乌鸡斩成3厘米见方的块，放入沸水锅内烫片刻，捞出洗去血污。
2. 汤煲中放入葱段、姜片、乌鸡肉、黄酒、鲜汤，用大火煮沸后，盖上盖，转小火焖40分钟后，加入白凤尾菇、盐、味精，再烧5分钟，撒上胡椒粉即成。

TIPS 滋补气血，调经止带，是妇女养生进补与食疗佳肴。

原料 嫩鸡爪10只
水发冬菇10克

调料 黄酒、葱段、姜片、盐、味精、鲜汤、胡椒粉、色拉油各适量

冬菇凤爪煲



做法 cooking

1. 将鸡爪入锅中煮30分钟，捞出后从鸡爪上端划开皮，将骨头拆去。
2. 沙锅置火上，倒入色拉油、鸡爪、黄酒、葱段、姜片、鲜汤烧开，用大火煮沸后，撇去浮沫，再盖上盖，转小火焖20分钟后加入冬菇，用盐、味精调味，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉即成。

TIPS 强筋骨，美容，适宜久病体虚者日常生活保健食用。

三七老鸡煲



原料 ingredients
三七14克
光母鸡1只
红枣(去核)14枚
净山药50克

调料 seasoning
盐、黄酒、葱姜汁、香油各适量

做法 cooking

1. 三七洗净，用香油炸黄，砸碎；母鸡、红枣、山药洗净；山药切成圆形片。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、三七、母鸡，旺火烧开，撇去浮沫，加红枣、山药，改小火炖至鸡肉酥烂，用盐调味即成。

TIPS 外感发热、便溏泄泻者慎食。

原料 ingredients
黄精8克
红枣10枚
鸡肉300克

调料 seasoning
葱、姜、黄酒、盐、胡椒粉、香菜各适量

做法 cooking

1. 黄精泡透，切片；红枣洗净去核。
2. 鸡肉剁块，氽去血沫。
3. 锅中加适量水，放原料和葱、姜烧沸，撇去浮沫，淋黄酒，煲至汤浓，加盐、胡椒粉调味，撒香菜即可。

黄精红枣炖老鸡



紫河车红枣乌鸡煲



原料 ingredients
紫河车粉15克
红枣8枚
枸杞子10克
乌鸡400克

调料 seasoning
盐、味精、胡椒粉、葱、姜、料酒、猪骨汤各适量

做法 cooking

1. 红枣洗净去核；枸杞子泡软洗净；乌鸡洗净剁块，氽去血水，过凉待用。
2. 锅中放入猪骨汤、葱、姜、料酒、乌鸡、枸杞子、红枣，煮开撇去沫，撒入紫河车粉，加盐、胡椒粉、味精调味，煲至乌鸡熟后即可食用。

原料 益母草5克, 乌鸡500克, 玉兰片、香菇、红枣25克

调料 盐、味精、葱、姜、猪骨汤各适量

做法

1. 益母草洗净, 切段; 乌鸡治净剁块, 焯水; 香菇、玉兰片洗净。
2. 锅中加入猪骨汤、葱、姜、原料, 煮开去沫, 加盐、味精调味, 炖至鸡肉熟烂即可食用。

益母乌鸡煲



TIPS 孕妇忌用益母草。

白术党参乌鸡煲



原料 白术10克
党参15克
乌鸡500克
红枣8枚
枸杞子10克

调料 盐、味精、葱、姜、胡椒粉、猪骨汤各适量

做法

1. 白术泡软, 切片; 党参洗净; 红枣去核洗净; 枸杞子洗净; 乌鸡治净剁块, 焯水。
2. 锅中放入适量猪骨汤、原料、葱、姜, 煮开撇去浮沫, 加盐、味精、胡椒粉调味, 煲至鸡肉熟后即可食用。

TIPS 阴虚燥渴及气滞胀满者忌用白术。

原料 制首乌10克
核桃仁20克
乌鸡500克

调料 盐、味精、葱、姜、胡椒粉、清汤、色拉油各适量

做法

1. 制首乌洗净, 沥干; 核桃仁泡软去皮; 乌鸡治净剁块, 焯水。
2. 色拉油入锅烧热, 炒香葱、姜, 放原料、清汤, 煮开去沫, 炖至肉烂, 加盐、味精、胡椒粉调味, 即可食肉饮汤。

首乌核桃乌鸡煲



TIPS 首乌有制首乌和生首乌之分, 其作用也不同, 要区分使用。

玉米炖野鸡

TIPS 胃寒者应少食玉米。



原料
嫩玉米棒200克
野鸡半只
人参1根

调料
盐、味精、胡椒粉、葱、姜、猪骨汤、香油各适量

做法

1. 玉米洗净，切成条块状；野鸡治净，剁块焯水。
2. 锅中放入猪骨汤，放原料、葱、姜，煮开去沫，加盐、味精、胡椒粉调味，炖至鸡肉熟烂，淋香油即可食用。

母子相会煲

TIPS 外感发热者慎食。



原料
光母鸡1只
鸡蛋10个

调料
盐、葱段、姜块、黄酒各适量

做法

1. 鸡治净，割去鸡冠，鸡心、肫、肠、肝均治净，用鸡肠横扎在一起，入沸水氽透捞出；鸡蛋煮熟，剥壳待用。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱段、姜块、母鸡，用旺火烧开，撇去浮沫，放入鸡杂，改用小火炖约2小时，捞出鸡杂，切成片，仍放入鸡汤内，放入煮熟的鸡蛋，拣去葱段、姜块，烧约5分钟，用盐调味即成。

鸡腰子炖豆腐

TIPS 补肾壮阳，润燥清热，适于阳痿、耳鸣、盗汗、肾亏遗精者食用。



原料
豆腐300克
鸡腰子150克
甲鱼蛋10个

调料
盐、黄酒、味精、胡椒粉、鸡汤、葱段、姜片各适量

做法

1. 豆腐切块，用沸水（放少许盐）浸烫；鸡腰子、甲鱼蛋用热水略烫，撕去外皮。
2. 将豆腐、鸡腰子、甲鱼蛋放入沙锅中，加入黄酒、鸡汤、葱段、姜片烧沸后，小火炖20分钟，拣去葱、姜，放入盐、味精、胡椒粉即可。

海参鸡肉煲

TIPS 脾弱不运、痰多便滑者慎食。



原料
水发海参100克
鸡脯肉150克
虾仁50克
菜心4棵

调料
蛋清1个，水淀粉、盐、酱油、黄酒、清汤各适量

做法

1. 海参治净，斜批成片；鸡脯肉切成长方片，用盐、黄酒、蛋清、水淀粉抓匀上浆；虾仁洗净，挤干，也用蛋清上浆；菜心入沸水锅氽透，捞出放入冷水中。
2. 沙锅内放清汤、黄酒、酱油、海参，用旺火烧开，氽入鸡片、虾仁，放盐调味，投入菜心即成。

猴黄老鸡煲

TIPS 阴虚阳盛者忌食。



原料

水发猴头菇100克
黄芪25克
光母鸡1只

调料

黄酒、葱姜汁、盐
各适量

做法

cooking.....

1. 猴头菇洗净，切成厚0.3厘米的片；黄芪洗净；鸡治净，剁去爪。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、黄芪、鸡，旺火烧开，撇去浮沫，改小火炖约2小时后，放入猴头菇，再炖半小时，用盐调味即成。

人参附鸡煲

TIPS 感冒发热者忌食。



原料

西洋参12克
熟附子12克
光母鸡1只
枸杞子10克

调料

盐、黄酒、葱姜汁
各适量

做法

cooking.....

1. 西洋参、附子、枸杞子洗净；母鸡剔除肥油，治净后剁成块，洗去血污。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、鸡块，烧开后撇去浮沫，加西洋参、熟附子、枸杞子，改小火炖约3小时，用盐调味即成。

田七老鸡煲

TIPS 湿热泄泻者忌食。



原料

田三七10克
西洋参7克
光母鸡1只
红枣（去核）7枚

调料

盐、黄酒、葱姜汁
各适量

做法

cooking.....

1. 鸡治净，剁去头、爪，剁成2.5厘米见方的块，洗去血污；田三七、西洋参、红枣洗净。
2. 沙锅内放清水、黄酒、葱姜汁、鸡块，烧开后，撇去浮沫，加田三七、西洋参、红枣，用小火炖约3小时，用盐调味即成。

三材老鸡煲

TIPS 感冒发热者慎食。



原料

高丽参12克，熟地黄60克，天门冬30克，光母鸡1只，红枣（去核）14枚

调料

盐、黄酒、姜片各
适量

做法

cooking.....

1. 母鸡治净，割去肥油；高丽参、熟地黄、天门冬洗净，分别切成小块，与姜片一起放在鸡腹内。
2. 沙锅内放清水、黄酒、母鸡，用旺火烧开，撇去浮沫，加红枣，用小火炖约3小时，用盐调味即成。