

美食新天地

# 滋补炖品

第二版

朱太治 双福 编著



农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

滋补炖品 / 朱太治, 双福编著. —2 版. —北京:  
农村读物出版社, 2011. 8

(美食新天地)

ISBN 978-7-5048-5508-4

I. ①滋… II. ①朱… ②双… III. ①保健—菜谱  
IV. ①TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148400 号

编 著 朱太治 双 福  
菜品制作 陈常选 赵吉帅  
摄 影 周学武 王雪蕾  
设 计 青岛双福摄影广告公司

---

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 北京三益印刷有限公司  
开 本 889mm×1194mm 1/24  
印 张 4  
字 数 100 千  
版 次 2011 年 8 月第 2 版 2011 年 8 月第 2 版北京第 1 次印刷  
定 价 18.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



美食新天地

# 滋补炖品

第二版

朱太治 双福 编著



YZLI0890160084

农村读物出版社



# 目录

## contents

|          |    |          |    |          |    |
|----------|----|----------|----|----------|----|
| ●党参烧鲤鱼   | 3  | ●青蒜炖羊肉   | 33 | ●党参炖鲢鱼   | 67 |
| ●陈皮炖老鸭   | 5  | ●白果炖母鸡   | 35 | ●鱼头炖豆腐   | 69 |
| ●牛尾大补鸡   | 6  | ●枸杞炖鲫鱼   | 37 | ●木耳排骨炖白菜 | 71 |
| ●萝卜炖羊肉   | 7  | ●枸杞红枣炖母鸡 | 39 | ●板栗烧白菜   | 73 |
| ●桂圆炖母鸡   | 9  | ●党参香菇延寿鸡 | 41 | ●大蒜煲鸭    | 75 |
| ●山药炖羊肉   | 11 | ●枸杞炖羊肾   | 43 | ●红枣煲牛蹄筋  | 77 |
| ●冰糖炖蹄膀   | 13 | ●人参滋补鸭   | 45 | ●鲢鱼炖豆腐   | 79 |
| ●黄豆炖蹄膀   | 15 | ●人参香菇大补鸡 | 47 | ●海带炖排骨   | 81 |
| ●羊排炖鲫鱼   | 17 | ●人参炖羊肉   | 49 | ●虾头炖豆腐   | 83 |
| ●枸杞烧乳鸽   | 18 | ●百合养心鸭   | 51 | ●冬瓜炖鲤鱼   | 85 |
| ●桃仁炖鸭    | 19 | ●冬瓜炖仔鸡   | 53 | ●栗子煲鸡    | 87 |
| ●冰糖枸杞炖肘子 | 21 | ●当归炖甲鱼   | 55 | ●滋补鲫鱼煲   | 89 |
| ●人参红枣炖兔肉 | 23 | ●冰糖枸杞炖山药 | 57 | ●百合炖鲍鱼   | 91 |
| ●首乌炖排骨   | 25 | ●山药炖兔肉   | 59 | ●清汤刺参    | 93 |
| ●滋肾核桃鸭   | 27 | ●人参炖鹌鹑   | 61 | ●滋补养颜蟹   | 95 |
| ●枸杞炖甲鱼   | 29 | ●首乌炖肝片   | 63 |          |    |
| ●香菇炖乳鸽   | 31 | ●当归煲猪蹄   | 65 |          |    |



# 党参烧鲤鱼



## 原料：

鲤鱼1条，党参10克，料酒、葱段、蒜瓣、姜末、酱油、花生油、水淀粉各适量。

## 制作：

① 将鱼宰杀，去鳞、去内脏洗净，在鱼身两侧打斜刀；党参洗净切片。

② 锅内注油烧至六成热，将鲤鱼下锅煎至金黄色捞出，沥去油。

③ 锅内放入鲤鱼、党参、葱姜蒜，加入适量水，急火烧开后，改用小火煨至汤浓，滴入料酒，用水淀粉勾芡，浇在鱼身上即可。

## 功效：

益气健脾，利水消肿，防咳止喘。









# 陈皮炖老鸭

## 原料：

净鸭500克，陈皮25克，葱段、姜、料酒、盐、胡椒粉各适量。

## 制作：

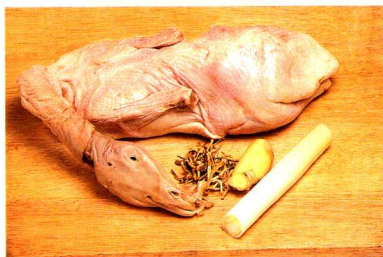
① 将净鸭剁成小块，用沸水烫一下放入炖锅，姜块拍扁。

② 加入适量汤水及陈皮、葱段、料酒、盐等。

③ 旺火烧开，改用小火炖至肉味浓时，弃去姜、葱，撒入胡椒粉，趁热食用。

## 功效：

暖胃健脾，滋补五脏，止咳平喘。



# 滋补

## 炖品



# 牛尾大补鸡

## 原料：

牛尾500克，仔母鸡1只，葱、姜、盐、料酒、花椒、花生油各适量。

## 制作：

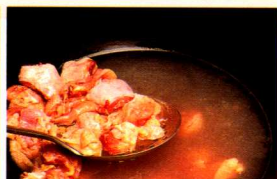
① 将牛尾洗净剁成小段，鸡剁成小块，分别用沸水氽一下，捞出待用。

② 锅内注油烧热，下葱姜、花椒煸炒出香味，放入牛尾、鸡块，烹入料酒，加入汤、盐，用小火炖至熟烂即成。

## 功效：

补益肝肾，强壮筋骨，补血益精。

# Cooking





# 萝卜炖羊肉

## 原料：

羊肉 1000 克，白萝卜 750 克，葱、姜、料酒、盐、花椒、八角、胡椒粉各适量。

## 制作：

① 将羊肉洗净，切成长 6 厘米、宽 5 厘米的块，放入沸水锅中氽一下，捞出备用；萝卜洗净切滚刀块备用。

② 沙锅内放入羊肉烧干，撇去浮沫，加入姜、葱、花椒、八角、料酒，改用小火炖至七八成熟时，加入萝卜炖熟，加入盐、胡椒粉，调好味即可食用。

## 功效：

补益虚损，适用病后虚寒、虚癆瘦弱等。









# 桂圆炖母鸡

## 原料：

母鸡 1 只，桂圆肉 25 克，葱、姜、料酒、盐各适量。

## 制作：

① 将鸡宰杀，去毛去内脏洗净，放入沸水锅氽一下，捞出备用。

② 将炖锅内放入鸡、桂圆肉、葱、姜、料酒及适量清水，用小火炖至熟烂，加入盐，调味即可食用。

## 功效：

适用于失眠、健忘、精神不振、心悸怔忡等症。









# 山药炖羊肉

## 原料：

羊肉1000克，山药1000克，葱、料酒、味精、盐、花椒、八角、胡椒粉各适量。

## 制作：

① 将羊肉洗净，切成长6厘米、宽5厘米的块，放入沸水锅氽一下，捞出备用；山药去皮洗净，切滚刀块备用。

② 锅放入羊肉及适量水，用旺火烧开，撇去浮沫，加入葱、料酒、八角、花椒，改用小火炖至八成熟时，放入山药炖熟，加入盐、味精、胡椒粉，调好味即可食用。

## 功效：

补气养血，补益虚损。









# 冰糖炖蹄膀

## 原料：

猪后蹄膀1只（约750克），冰糖100克，葱段、姜片、料酒、盐、酱油各适量。

## 制作：

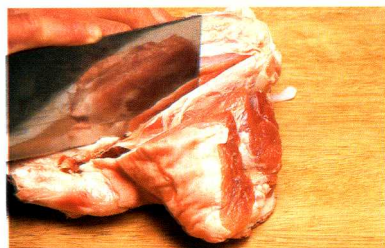
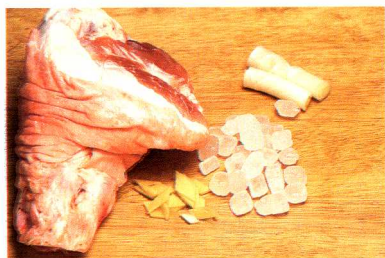
① 将蹄膀去毛洗净，用刀在内侧软档处顺长剖开至大骨，使肉摊开，放入沸水锅中煮约10分钟，捞出备用。

② 在沙锅底部放几块猪骨，将蹄膀皮朝上放入锅内，再加入清水、冰糖、料酒、葱段、姜片、酱油，用旺火烧开后改小火烧20分钟。

③ 将蹄膀翻身，使其皮朝下，再用小火烧至熟烂，收浓汤汁，加盐调好味即可。

## 功效：

止咳平喘、滋养肺腑。









# 黄豆炖蹄膀

## 原料：

猪后蹄膀1只（约750克），黄豆100克，青菜心150克，料酒、姜片、味精、盐各适量。

## 制作：

① 将猪蹄膀去毛洗净，用刀在蹄膀内侧软档处顺长切开，入沸水锅中煮5分钟，捞出备用；黄豆泡发洗净备用。

② 将蹄膀放入锅内，加入黄豆、姜片、料酒，旺火烧开，撇去浮沫，改用小火烧至熟烂、汤浓汁厚，加入盐、味精，调好味出锅。

③ 将青菜心放入油锅中炒熟，围在蹄膀周边即可食用。

## 功效：

健脾和胃，除湿止泻。



# Cooking