

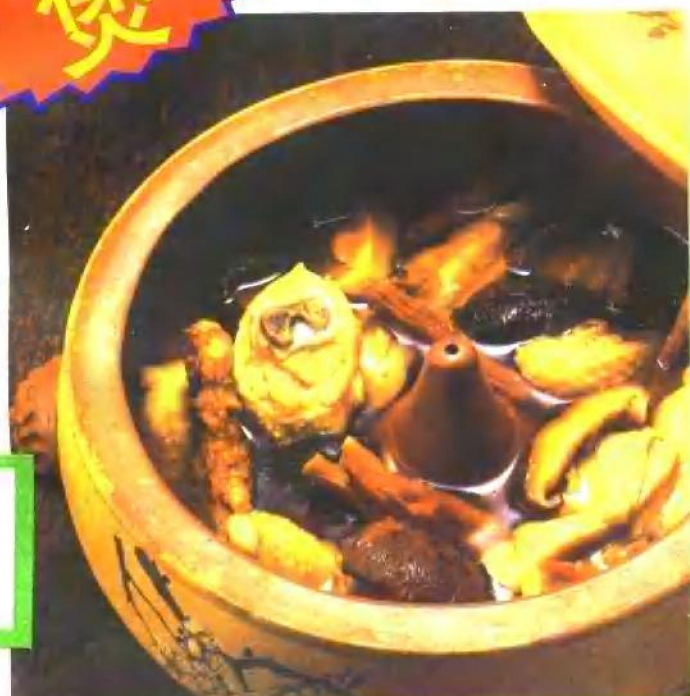
家庭食疗菜谱丛书

美味食疗

180种

JIATINGSHILIAOCAIPU CONGSHU

煲



7.1

四川科学技术出版社

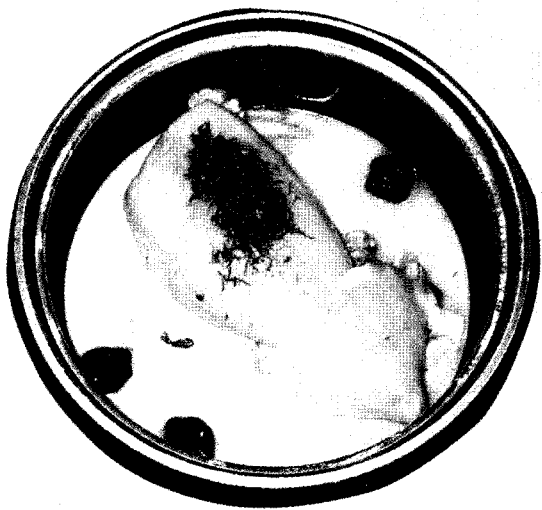
家庭食疗菜谱丛书
美味食疗煲 180 种

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
封面设计 韩健勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 楼 军 李承新 杜 宇
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印张 6.25 字数 120 千
插页 4
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1999 年 6 月成都第一版
印 次 1999 年 6 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7-5364-4319-6/TS·241

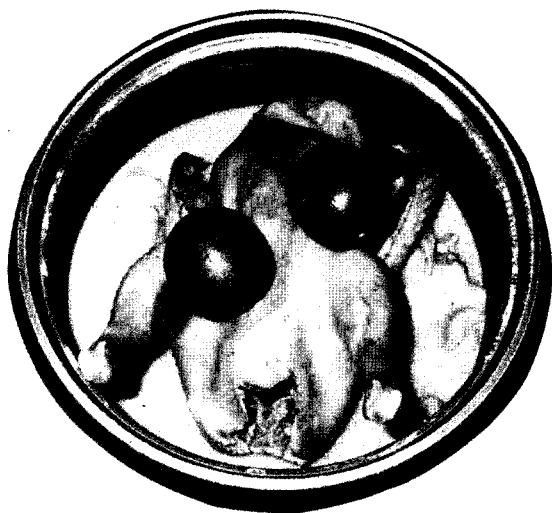
■本书如有缺页、破损、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。

■如需购本书，请与本社
邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

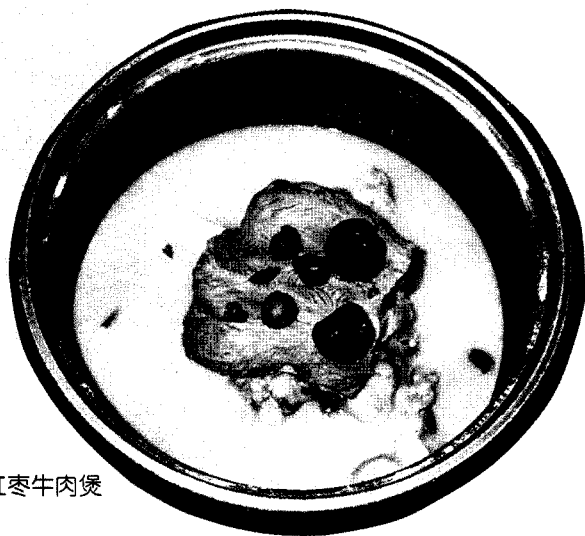
■ 版权所有·翻印必究 ■



红花鱿鱼煲



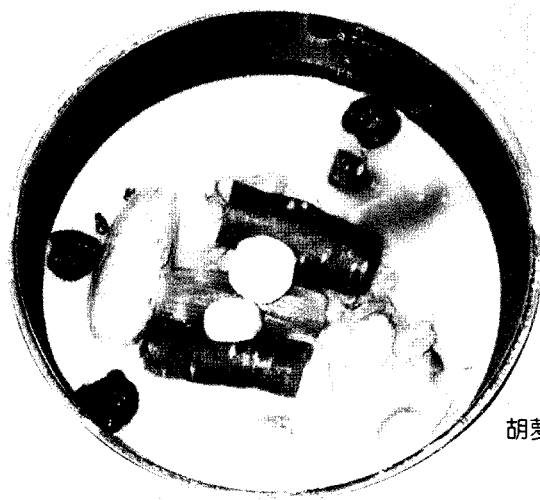
罗汉果鸡煲



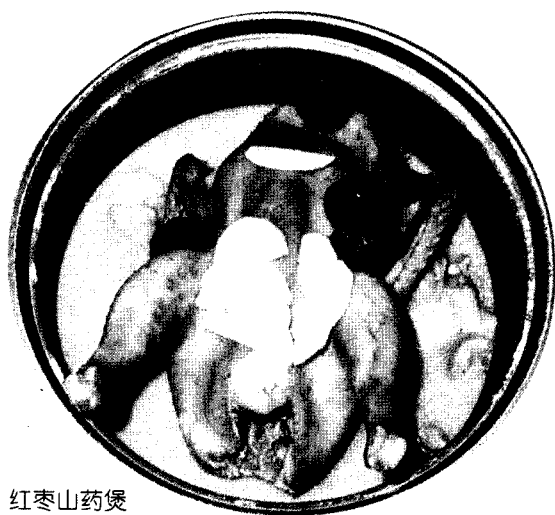
红枣牛肉煲



山药鱼肚煲



胡萝卜鲜藕煲



红枣山药煲



怀山枸杞鸡煲



菌灵芝乌参煲

家庭食疗菜谱丛书

美味食疗煲 180 种

序

中国食疗,是我国传统医药学的组成部分,具有悠久的历史和丰富的内容。食疗即采用天然植物药、动物药,药食共烹,以养生保健、防病治病。

为了适应人们日常生活的需要,便于家庭制作,我们特编著了《家庭食疗菜谱丛书》包括《美味食疗炒菜 180 种》、《美味食疗汤羹 180 种》、《美味食疗蒸菜 180 种》、《美味食疗煲 180 种》,这些食疗菜肴、汤羹,所用药物在中药店都可购到,所用辅料肉类、蔬菜,在集贸市场易于取得,而自制方法一看就懂,其保健效果,可根据各自家庭情况选用。食疗菜品汤羹,既是食品又是保健品,对身体大有益处。该书所选方剂,既有古方,又有创新;每个配方根据药食性味、功能、特点,科学配伍;每个菜品汤羹,有配方、有功效、有制作方法,内容翔实,照方制作,可收到较好的疗效。

该书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂;该书既有传统医学宝库的内涵,又是一本推广食疗菜品的读物。全书具有系统性、连贯性,内容丰富多彩,非常实用。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。

本书承蒙王世钦、李明秀、符奎光、鄢成富等同志为本书查找资料和誊写,这里一并感谢。

本书适用于一般家庭成员,保健工厂工作人员,餐厅酒店工作人员,医务工作者,厨师,患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭绍泉

1998年11月18日

目 录

第一章

春季食疗煲

山楂瘦肉子鸡煲.....	1
玉竹苡仁子鸭煲.....	2
黄精猪肘煲.....	3
沙参心肺煲.....	4
虫草全鸭煲.....	5
百仁全鸭煲.....	6
虫草鹌鹑煲.....	7
银杏鸡煲.....	8
果仁排骨煲.....	9
竹参猪心煲	10
百合鲜藕乌鸡煲	11
参芪子鸭煲	12
枣杏子鸭煲	13
参精猪肘煲	14
菊茉乌鸡煲	15
玄参猪肝煲	16
双耳鱼肚煲	16
桃仁墨鱼煲	17

西洋参团鱼煲	18
太子参猪肺煲	19
五味子红枣兔肉煲	20
生地猪尾煲	21
党参石斑鱼煲	22
人参红枣鳗鱼煲	23
川明参红杞墨鱼煲	24
大枣川明参鱿鱼煲	25
银耳黄芪土鸡煲	26
五果鸡煲	27
天麻红枣鸡煲	28
枸杞松子鸡煲	29
荸荠红枣子鸭煲	30
枸杞栗子鸡煲	31
芡实莲子鸡煲	32
竹荪红杞乌鸡煲	33
山药胡萝卜子鸭煲	34

第二章

夏季食疗煲

荷叶乌鸡煲	35
-------------	----

地黄乌鸡煲	36
参麦团鱼煲	37
砂仁鲫鱼煲	38
牛膝鳝鱼煲	39
百合翠衣鳝鱼煲	40
五仁乌鸡煲	41
百合豆蔻乌鸡煲	42
参须乌鸡煲	43
荷叶乌鸡泥鳅煲	44
参荷白鳝煲	45
二荷鳢鱼煲	45
赤豆鹌鹑煲	46
百合螺肉煲	47
百合绿豆子鸭煲	48
二冬乌鸡煲	49
薏苡仁二豆子鸭煲	50
鲜藕荸荠乌鸡煲	51
莲米苡仁子鸭煲	52
薏苡仁木耳鳝鱼煲	53
槟榔山楂鹌鹑煲	54
鲜藕山药鹌鹑煲	55
鹌鹑冬瓜煲	56

苡仁冬瓜子鸭煲	57
荸荠冬瓜子鸭煲	58
番茄牛尾煲	59
莴笋胡萝卜鹌鹑煲	60
荸荠胡萝卜白鸭煲	61
百合胡萝卜子鸭煲	62
天冬鹌鹑煲	63
黄精猪尾煲	64
二冬鹌鹑煲	65
南沙参冬瓜乌鸡煲	66
北沙参冬瓜乌鸡煲	67
五素煲	68
西洋参红枣乳鸽煲	69

第三章

秋季食疗煲

核桃荸荠子鸭煲	70
山药菊花猪肘煲	71
山药苡仁蛤肉煲	72
玉竹蜗牛猪肘煲	73
土茯苓龟肉煲	74

玉竹海参煲	75
双耳海参煲	76
西洋参鱼翅煲	77
三鲜锁阳鱼翅煲	78
雪蛤海参煲	79
肉苁蓉鱼煲	80
金樱乌鸡煲	81
山药兔肉煲	82
苡仁茯苓鹌鹑煲	83
沙参鳗鱼煲	84
养颜益寿煲	85
竹荪苡仁海螺煲	86
核桃荸荠兔肉煲	87
荸荠核桃老鸭煲	88
苡仁核桃乳鸽煲	89
白果苡仁乳鸽煲	90
二仁鹌鹑煲	91
赤小豆白鸭煲	92
山药芝麻兔肉煲	93
双花鲤鱼煲	94
菊花鲫鱼煲	95
五味子鲈鱼煲	96

太子参陈皮兔肉煲	97
龙眼核桃乌鸡煲	98
麦冬南沙参鹌鹑煲	99
北沙参麦冬鹌鹑煲	100
天冬北沙参老鸭煲	101
天冬南沙参老鸭煲	102
黄精天冬鹌鹑煲	103
百合黄精乌鸡煲	104
三仁乌鸡煲	105
首乌核桃乌鸡煲	106
三黑乌鸡煲	107

第四章

冬季食疗煲

复元鹿尾煲	108
龙马鹌鹑煲	109
壮阳狗肉煲	110
附片羊肉煲	111
当归生姜羊肉煲	112
乾坤狗肉煲	113
雪凤鹿筋煲	114

龙凤煲·····	115
阿胶肥肠煲·····	116
鹿茸鱼翅煲·····	117
归芪鱼唇煲·····	118
怀山蟹肉煲·····	119
河车海龙乌鸡煲·····	120
虫草鲍翅乌鸡煲·····	121
莲米带子乌鸡煲·····	122
党参鱼肚乌鸡煲·····	123
苁蓉蚝肉乌鸡煲·····	124
红枣龙眼羊肉煲·····	125
龙眼莲子羊肉煲·····	126
红枣人参海参煲·····	127
人参莲子鹿肉煲·····	128
牛膝枸杞牛肉煲·····	129
海狗鞭老龟煲·····	130
菟丝蛤蚧煲·····	131
巴戟童子鸡煲·····	132
仙茅牛鞭煲·····	133
沙苑童子鸡煲·····	134
锁阳菟丝牛肉煲·····	135
锁阳双鞭煲·····	136

杜仲沙苑牛鞭煲·····	137
马龙乳鸽煲·····	138
紫河车红枣乌鸡煲·····	139
雪莲花苁蓉乌鸡煲·····	140
三蛇乌鸡煲·····	141
山药莲子猪肚煲·····	142
明参黄芪乌鸡煲·····	143

第五章

四季食疗煲

杞鞭壮阳乌鸡煲·····	145
野山参乌鸡煲·····	146
霸王别姬煲·····	147
乌灵参鸡煲·····	148
虫草乌鸡煲·····	149
银杏乌鸡煲·····	150
芡实川明参乌鸡煲·····	152
鲜人参乌鸡煲·····	153
归芪土鸡煲·····	154
八宝乌鸡煲·····	155
百莲乌鸡煲·····	156

凤尾虾鸡煲·····	157
双母团鱼煲·····	158
沙参金龟煲·····	160
巴戟猴头乌鸡煲·····	161
鲜鱿鱼乌鸡煲·····	162
益母乌鸡煲·····	163
洋参龙眼鹌鹑煲·····	164
太子参萝卜猪肺煲·····	165
五味子红枣乳鸽煲·····	166
白术党参乌鸡煲·····	167
扁豆苡仁猪蹄煲·····	168
熟地黄首乌猪蹄筋煲·····	169
阿胶黑豆土鸡煲·····	170
龙眼核桃鱼头煲·····	171
南北沙参猪肺煲·····	172
二冬百合乌鸡煲·····	173
天冬玉竹乌鸡煲·····	174
黄精玉竹猪肘煲·····	175
雪蛤鹌鹑煲·····	176
燕窝鱼翅煲·····	177
鹿角胶老龟煲·····	178
二蔻砂仁鲫鱼煲·····	179

山楂萝卜排骨煲·····	180
红花莲子鱿鱼煲·····	181

第六章

食疗煲制作知识

一、食疗煲棒子骨汤的	
制作方法·····	183
二、蘸料香辣酱制作	
方法·····	184
三、食疗煲烫食食物	
加工·····	185
四、煲及炉具·····	186

第一章

春季食疗煲

山楂瘦肉子鸡煲

配方：

山 楂	100 克
猪瘦肉	2500 克
子鸡肉	500 克
棒子骨汤	2500 克
鸡 精	适量
味 精	适量
盐	适量

功效：

滋阴润燥，化食消积。适用于脾虚积滞，高血压，高血脂等症。

制作：

1. 将猪瘦肉剔去皮筋，洗净，切 4 厘米见方的块；鸡肉洗

净,余去血水;山楂去杂质,同放高压锅内,将其煲熟,晾凉,倒入煲中,加入棒子骨汤。

2. 将煲置武火上烧沸,加入鸡精、味精、盐,上桌即成。

玉竹苡仁子鸭煲

配方:

玉 竹	50 克
薏苡仁	50 克
沙 参	50 克
子 鸭	1 只
葱	适量
姜	适量
盐	适量
味 精	适量
鸡 精	适量
棒子骨汤	2500 克

功效:

补肺,滋阴。适用于肺阴虚咳喘,糖尿病,胃阴虚的慢性胃炎,津亏肠燥引起的大便秘结等症。

制作:

1. 将子鸭宰杀后,除去毛桩和内脏,洗净,放高压锅内,放入玉竹、沙参,加棒子骨汤适量,置武火上煲熟,加入调料,倒入煲内。

2. 将煲置武火上烧沸,即可上桌。

黄精猪肘煲

配方：

黄 精	9 克
党 参	6 克
红 枣	10 克
猪肘肉	750 克
姜	15 克
盐	适量
味 精	适量
鸡 精	适量
棒子骨汤	2500 克

功效：

补脾润肺。适用于脾胃虚弱，饮食不振，肺虚咳嗽，病后体虚等症。

制作：

1. 将猪肘肉除净毛桩，刮洗干净；黄精切成薄片，先用温水浸泡 4 小时；党参切成 4 厘米长的节；大枣择色红、圆润、无虫蛀者，洗净；生姜洗净，拍破。

2. 将以上药物和食物同放高压锅内，加入棒子骨汤，置武火上烧沸，压 30 分钟停火，晾凉，倒入煲内，加入调料，置武火上烧沸，即可上桌。