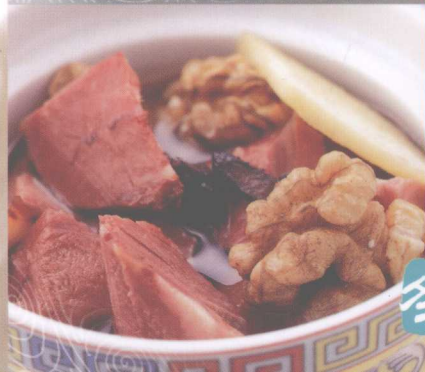


现代人

烹饪大师、营养讲师、
药膳专家共同打造
春、夏、秋、冬四季滋补炖品
美味、营养、健康一个都不少

名厨教你做滋补炖品

钱以斌 杨玉明 鞠俊华 著



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

名厨教你做滋补炖品 / 钱以斌, 杨玉明, 鞠俊华著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.7

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6959-3

I. 名… II. ①钱…②杨…③鞠… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 064361 号



责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 高惠京

装帧制作: 北京水长流文化

责任终审: 劳国强

责任校对: 晋 洁

装帧设计: 王超男

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6959-3 定价: 22.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

71096S1X101ZBW



见代人

教你做滋补炖品

名厨

钱以斌 杨玉明 鞠俊华 著

春

夏

秋

冬



中国轻工业出版社

作者介绍

■ 鞠俊华

曾任上海百草传奇餐厅行政总厨，擅长滋补药膳菜品的制作。



■ 杨玉明

营养卫生学讲师。参编《烹饪营养学》一书为高等职业教育教材；审核上海市劳动与社会保障局「保健品销售」课程专用教材；在《扬州大学烹饪学报》《中国烹饪高等教育》等刊物上发表若干篇学术论文。担任上海市电视大学旅游与酒店管理专业「营养与食品卫生学」、「饮食文化概论」、「餐饮实务」、「会议组织与管理」、「餐饮服务与管理」等多门课程的主讲教师。



■ 钱以斌

中国烹饪大师，世界中餐名厨交流协会理事，上海市烹饪协会理事，上海总厨俱乐部副主席，全国餐饮认定师。

曾获奖项：

- 2001年「中国最受瞩目的青年厨师」称号
- 2002年第四届中国烹饪世界大赛（吉隆坡）个人赛特金奖
- 2006年被中华名厨名店战略促进会评为「中华名厨」
- 2007年被中国烹饪协会授予「突出贡献奖」
- 2007年被中国烹饪协会授予「中华金厨奖」

曾编著：

- 《上海新潮菜》《上海新潮菜续集》《创新调味菜谱》《特色面》
- 《特色冷菜》《特色热菜》《特色海河鲜菜》《特色花卉水果》《新潮家庭菜》《上海饭店招牌菜》等。



序

PREFACE

在21世纪的今天，健康长寿、青春永驻已是人人关心的话题和美好愿望，社会、经济、科学文化的日益进步，使人们对健康生活的追求也日益增加。人们希望“返璞归真，崇尚自然”的愿望，使天然食品与天然中药的结合——中医药膳，历久弥新，越来越受到全世界的青睐。



中医药膳是中华美食的一部分，更是中医药学中不可或缺的内容，它既有中华美食的色、香、味、形，更有防病祛病、强身健体、延年益寿之功，是中医在数千年发展过程中，形成的完整独特的养生保健理论体系及有效方法之一。

中医重视应时养生，早在两千多年前，我国的医学经典著作《灵枢·本神》中就指出，“故智者之生也，必顺四时而避寒暑”；《黄帝内经》也提出“春夏养阳，秋冬养阴”的结论。说明顺应四时的养生是中医养生保健理论的一个重要内容。

人类生活于天地之间、日月之下，随着大自然四季的更替和昼夜的演变，人体内部不断发生着阴阳消长、气血流注、脏腑活动等生理变化。一年四季的气候变化对人体的生理、病理都能产生一定影响。在《素问·四气调神大论》中即有较为具体的叙述，“春三月，此谓发陈”；“夏三月，此谓蕃秀”；“秋三月，此谓容平”；“冬三月，此谓闭藏”。若人类能与天地相应，顺应四季的变化，增强适应季节与气候变化的能力，使得体内阴阳气血平衡协调，则可正气存内，健身延年。

本书作者钱以斌、杨玉明、鞠俊华三君，在烹饪与餐饮管理专业领域驰骋多年，卓有成效，贡献显著，三位在工作之余，还热衷于研究中医药膳的理论与实践，撰文介绍中国丰富而璀璨的饮食文化，充分反映了他们对中医药膳的崇尚和追求。本书从关注现代人的健康需求出发，博收约取，严格筛选，精撮中医药膳中的精品——补益汤料。书中所收汤品，多系有滋补作用的药食两用补方，汤品所收内容丰富，涉及鱼、禽、肉、果品、坚果、蔬菜等食品，配方巧妙，制汤方法简便实用，切合民众生活。汤品中的补益药材经文火慢煮久煎，使药效尽出，较易为人体吸收。书中汤品药膳的操作步骤清晰易解，文字通俗易懂。

书成付梓之际，邀余作序，本人虽涉猎中医药膳研究多年，但中医养生保健理论博大精深，才疏学浅之人，岂敢为序？唯推广、普及中医养生保健理论与方法，是每一个中医工作者义不容辞的责任。感编者之仁心，爰记阅后心得于此。

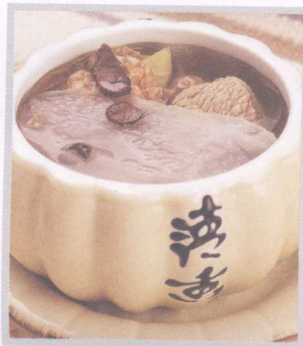
上海中医药大学教授 陈德兴

目录

CONTENTS

春 SPRING

- 7 天麻猪肉炖鹌鹑蛋
- 8 何首乌淡菜炖猪排
- 9 党参炖猪肝
- 10 泥鳅荸荠炖猪肝
- 12 柏子仁煲猪心
- 13 首乌黑豆炖猪蹄
- 14 天麻香附炖猪蹄
- 15 制何首乌炖牛腱
- 16 黄芪炖老母鸡
- 18 三七枸杞炖老母鸡
- 19 四物炖乌鸡
- 20 虫草当归炖老鸭
- 21 沙苑子炖鹅肝
- 22 天麻黄芪炖乳鸽



- 24 丹参炖甲鱼
- 25 灵芝人参炖甲鱼
- 26 麦冬枸杞炖人参
- 27 党参茯苓炖南瓜

夏 SUMMER

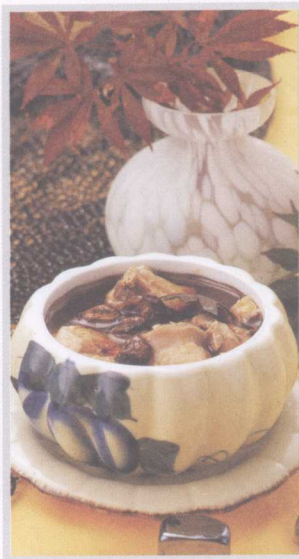
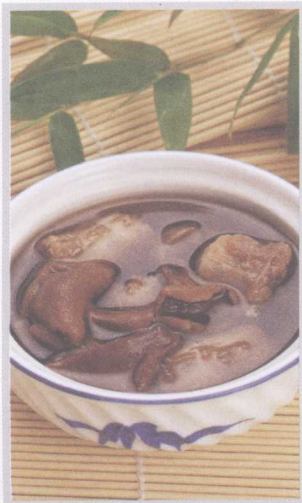
- 29 三参保心汤
- 30 人参麦冬炖瘦肉
- 31 薏米苦瓜炖排骨
- 32 天麻首乌炖肝心
- 34 党参佛手猪心汤
- 35 银杏炖猪肾
- 36 白术党参炖牛腱
- 37 茯苓白术炖老母鸡
- 38 莲子白扁豆炖鸡
- 40 四物炖母鸡
- 41 香附陈皮炖鹌鹑
- 42 砂仁鲫鱼汤
- 43 黑豆陈皮鲤鱼汤
- 44 党参炖鳝鱼
- 45 茯苓黄芪炖甲鱼
- 46 归芪炖鱼肚

- 48 枫斗苦瓜鲜蚌汤
- 49 玉米须麦冬炖蚌肉
- 50 枸杞萝卜炖田螺
- 52 红枣炖雪蛤
- 53 金银花淡菜养颜汤
- 54 银杏莲子炖冬瓜
- 56 四神汤
- 57 百合薏米炖绿豆



秋 AUTUMN

- 59 枫斗冬瓜炖猪排
- 60 新加坡肉骨茶
- 62 玉竹葶苈炖猪腱
- 63 枣蔻炖猪肘
- 64 玉竹沙参银杏炖猪肺
- 65 茯苓西洋参炖肚肺
- 66 猪肚银杏润肺汤
- 68 罗汉果炖猪蹄
- 69 首乌炖牛尾
- 70 板栗淮山参香鸡
- 71 淮山三七炖老母鸡
- 72 五味子香菇炖柴鸡
- 74 罗汉果炖柴鸡
- 75 阿胶黄芪炖柴鸡
- 76 台湾麻油鸡



- 77 黄精山药炖乌鸡
- 78 玉竹沙参炖鸭块
- 80 北沙参炖老鸭
- 81 淮参乌蛇炖老鸽
- 82 阿胶核桃肉炖鹌鹑
- 84 黄芪炖河鳗
- 85 生地杏仁炖鳝鱼
- 86 鹿茸当归炖草虾
- 87 三七丹参佛手炖墨鱼
- 88 阿胶炖鲍鱼
- 90 哈密瓜炖鲍鱼
- 91 原汁木瓜翅
- 92 川贝母麦冬炖雪梨
- 93 银杏红枣炖百合

冬 WINTER

- 95 玉米须杜仲炖猪腰
- 96 香附炖牛肉
- 97 天麻红酒炖牛尾
- 98 香附炖牛尾
- 99 杞鞭壮阳汤
- 100 复元羊肉汤
- 102 杜仲黑枣炖狗肉
- 103 海马枸杞炖公鸡
- 104 归参炖老母鸡
- 105 枸杞三七炖老母鸡
- 106 当归红枣炖柴鸡
- 108 淮山人参炖柴鸡
- 109 人参白术炖乌鸡
- 110 天麻红枣炖乌鸡
- 111 淫羊藿炖鸡肾
- 112 虫草鱼肚炖乳鸽
- 114 五味子炖鹌鹑
- 115 鹿茸枸杞炖鹌鹑
- 116 大蒜蜜枣炖鳝鱼
- 117 藏红花百合炖海参
- 118 西洋参炖鹌鹑鱼肚
- 119 温肾去寒汤

感谢陈德兴、钱以佳、何斌、刘国真、陈磊、任正兵、张世凯对本书的大力支持。

春 SPRING



- 春需要升补，宜补肝。
- 春天天气转暖，万物复苏，生机盎然，人的新陈代谢比较旺盛。
- 春天肝木当令。春季进补，以清补肝木，通利肠胃为主。春季宜多吃养肝补脾食物，可选用含有首乌、天麻、决明子等补肝健胃的药膳。
- 春天，乍暖还寒，是感冒容易发生的季节，春季养生要注意防风御寒，应配合食用药膳，加强体育锻炼，以预防或减轻症状。

天麻猪肉炖鹌鹑蛋

原料：猪瘦肉150克，天麻片5克，鹌鹑蛋6个，姜2片，黄酒4克，盐2克，鸽精1克。

制法：

1 猪瘦肉切块，氽水后洗净血水，放入盅内；鹌鹑蛋煮熟去壳，与洗净的天麻片一起置入盅内。

2 将姜片、黄酒、鸽精和沸水一起注入盅内，加盖，上笼蒸1.5小时，加盐调味即成。

营养看台

鹌鹑蛋是高蛋白、低脂肪食物，含有丰富的卵磷脂，故称为“卵中佳品”、“动物中的人参”。其中的蛋白质、铁、维生素等含量均比鸡蛋高。辅以镇痉药材天麻，可以起到平肝、息风、止痉的作用，并可通络止痛。

适合人群

各类人群均可食用，肺炎、胃炎、肝炎、糖尿病、哮喘、心脏病、神经衰弱、高血压、低血压人群均可，尤其适合糖尿病、神经衰弱患者。

注：本书介绍的炖品原料用量为一人份。



中药和食物介绍

名称	性·味	功效与主治
天麻	味甘，性平	平肝息风止痉。用于头痛眩晕、肢体麻木、小儿惊风、癫痫抽搐、破伤风。
猪瘦肉	味甘，性平	滋阴，润燥。用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘。
鹌鹑蛋	味甘，性平	有补益气血、强身健脑、丰肌泽肤等功效。

名厨指点

1. 煲汤基本都是将食材直接放入水里煮，而炖品一般是在盅内加上汤水后，密封好(或加盖)，放在蒸笼内隔水蒸，这样做的目的是更原汁原味且汤汁清醇。蒸笼里的水要多加一些，大约七成满，中途水若烧干的话要加开水。
2. 天麻与商陆两者的外形相似，但商陆性寒、味苦，有毒，误食过多会有生命危险，因此，天麻要到正规的中药店购买。天麻块质地很硬，建议直接购买切好片的天麻，回来用凉水浸泡至软即可。
3. 鸽精是营养型复合调味品，保留了乳鸽原有的天然营养成分。适用于烹调各式菜肴，味道清淡鲜香，口感丰富。



何首乌淡菜炖猪排

中药和食物介绍

名称	性味	功效与主治
制何首乌	味苦、甘、涩，性温	补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨。用于血虚萎黄、眩晕耳鸣、须发早白、腰膝酸软、肢体麻木、崩漏带下、久疟体虚、高血脂。
猪排	味甘，性平	具有补肾养血，滋阴润燥的功效。
淡菜	肉味甘，性平；壳味咸，性微寒	滋阴养血，养心安神。用于虚损劳疾、阴虚血亏、失眠心悸、心神不安等。

名厨指点

1. 淡菜是海蚌的一种，煮熟去壳晒干而成，因煮制时没有加盐，故称淡菜。淡菜味道极鲜，营养也很丰富，它所含蛋白质、碘、钙和铁都比较多，而脂肪含量很少。产于浙江、福建、山东、辽宁等地。以身干、色鲜、肉肥者为佳。淡菜肉常附有寄生虫，泡软后，一定要洗净。
2. 秋、冬二季叶枯萎时采挖的首乌，削去两端，洗净、切厚片，干燥后称为生首乌；再用黑豆汁拌匀，蒸至内外均呈棕褐色，晒干后称为制首乌。

原料：猪排150克，淡菜50克，制何首乌5克，姜2片，黄酒10克，盐2克，清汤200毫升。

制法：

1 猪排洗净，切成小块，汆水后洗净血水，放入盘内。

2 淡菜泡软洗净，与洗好的制何首乌、姜片、黄酒和清汤一起注入盘内，加盖，上笼蒸1.5小时后，加盐调味即成。

营养看台

本品选择了畜类原料猪排，同时还加入了营养丰富，含有多种维生素及牛磺酸、钙、磷、铁、锌等微量元素的海产品原料淡菜，两者搭配，辅以补血类药材何首乌，更增强了本品的保健功效，可起到良好的生津润燥、补肝肾、益精血的作用。此汤营养丰富，且滋味非常鲜美。

适合人群

此汤有很好的补益身体作用，老少皆宜。尤其适合广大年轻女性定期或不定期食用。

特别关照

1. 淡菜肉常附有寄生虫，必须煮熟方可食用。
2. 猪肉中胆固醇含量偏高，故肥胖人群及血脂较高者不宜多食。

原料：猪肝200克，党参5克，枸杞子2克，姜2片，黄酒4克，盐3克。

制法：

1 猪肝漂洗干净，切片后洗净血水，放入盅内。

2 党参、枸杞子洗净，加高汤熬30分钟成汁后与姜片、黄酒一起注入盅内，加盖，上笼蒸40分钟，加盐调味即成。

营养看台

猪肝含有丰富的铁、磷，富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。猪肝中还含有丰富的维生素A、维生素C、硒等营养成分。配以药材党参与枸杞子，可增强本品的滋补功效，起到补中益气、益精明目、补肝补肾的良好功效。

适合人群

适用于肾虚精亏、肝肾不足、头晕目眩、气血虚弱、面色萎黄、缺铁性贫血者食用；适宜肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲症、干眼症、角膜软化症等眼病患者食用。

特别关照

枸杞子置阴凉干燥处，要防闷热、防潮、防蛀。



党参炖猪肝

中药和食物介绍

名称	性味	功效与主治
党参	味甘，性平	补中益气、健脾益肺。用于脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴。
枸杞子	味甘，性平	有滋补肝肾、益精明目的功效。用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明。
猪肝	味甘苦，性温	具有补肝、养血、明目等功效。适宜气血虚弱、面色萎黄以及缺铁性贫血者食用，还适宜肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲、眼干燥症等。

名厨指点

1. 猪肝不宜焯水，焯水后容易老。猪肝可以用白酒、黄酒、料酒、白醋、花椒水等去腥，其中白醋去腥的效果最好，猪肝切片后，不用清洗，直接倒入适量白醋，抓匀，放置两三分钟后用水洗净即可。
2. 治疗贫血猪肝与菠菜搭配最佳。

泥鳅荸荠炖猪肝

原料：泥鳅150克，猪肝100克，荸荠50克，姜2片，黄酒6克，鸡精2克，盐3克，高汤200毫升。

制法：

1 泥鳅开膛清洗干净，用热水稍烫片刻，去掉身上的黏液，切段后入油锅炸至断生，再氽水，然后与荸荠块（去皮，切块）一起放入盅内。

2 猪肝切片，洗净血水，与姜片、黄酒、鸡精和高汤一起注入盅内，加盖，上笼蒸40分钟，加盐调味即成。

中药和食物介绍

名称	性味	功效与主治
泥鳅	味甘，性平	有暖中益气、滋补壮阳、消渴利尿等功效，主治消渴、阳痿、传染性肝炎、痔疮等。
猪肝	味甘苦，性温	猪肝有养血、补肝、明目等功效。除适宜缺铁性贫血者、夜盲症等患者，还适宜癌症患者放疗化疗后食用。
荸荠	味甘，性寒	有清热泻火的良好功效。既可清热生津，又可补充营养，最宜用于发烧病人。它具有凉血解毒、利尿通便、化湿祛痰、消食除胀等功效。

名厨指点

1. 烹制泥鳅前要先清洗干净，否则会有牙碜的感觉。取一个面盆，注入清水，加富强粉（40克），滴上几滴香油，放入泥鳅，任其吐去污物，再取出放入清水中让其吐尽泥沙。也可将泥鳅放入清水中，多次换水，让其吐尽泥沙。
2. 猪肝为泄毒器官，制作前要清洗干净，清洗方法见第9页“党参炖猪肝”中的名厨指点1。

营养看台

猪肝营养丰富，含有多种微量元素和维生素，特别是铁质丰富，是理想的补血食物；泥鳅富含优质的蛋白质、人体必需的氨基酸和大量的维生素；荸荠肉质洁白，味甜多汁，富含钙、磷、铁、维生素C、膳食纤维，三者搭配，使得本品的营养更为全面，富含了优质的蛋白质、脂肪、维生素、微量元素和膳食纤维，保健功效突出，且滋味非常鲜美。

适合人群

滋味鲜美，老少皆宜。

特别关照

猪肝胆固醇含量较高，建议高胆固醇患者少食猪肝等动物内脏。脾胃虚寒者不宜多食荸荠。



柏子仁煲猪心

原料：猪心200克，柏子仁6克，人参、麦冬、丹参各5克，姜2片，黄酒4克，盐3克。

制法：

1 猪心切成块，洗去淤血，余水断生后洗净血水，放入盅内。

2 柏子仁、人参、麦冬、丹参洗净，与姜片、黄酒和高汤一起注入盅内，加盖，上笼蒸40分钟，加盐调味即成。



营养看台

本品主料猪心含有多种营养素，几味药材中人参补气、补脾、益肺、生津、安神，麦冬和人参搭配，可更好地起到润肺养阴的功效，用于燥咳痰黏，丹参可活血凉血、养血安神，主料与药材的协同作用，更增强了本品的滋补功效。

适合人群

用于虚烦失眠、心悸怔忡、阴虚盗汗、肠燥便秘、燥咳痰黏等症。

特别关照

此汤胆固醇含量较高。

中药和食物介绍

名称	性味	功效与主治
人参	味甘、微苦，性平	大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津安神。用于体虚欲脱、肢冷脉微、脾虚喘咳、津伤口渴、内热消渴、久病虚羸、惊悸失眠、阳痿宫冷、心力衰竭以及原发性休克等症。
麦冬	味甘、微苦，性微寒	以块根供药用。具有养阴生津、润肺清心的功效。用于肺燥干咳、虚劳咳嗽、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴、肠燥便秘以及咽白喉。
丹参	味苦，性微寒	祛瘀止痛，活血通经，清心除烦。用于月经不调、经闭通经、胸腹刺痛、热痹疼痛、疮疡肿痛、心烦不眠以及肝脾肿大、心绞痛等症。
柏子仁	味甘，性平	养心安神、止汗、润肠。用于虚烦失眠、心悸怔忡、阴虚盗汗、肠燥便秘。
猪心	味甘，性咸	具有营养血液，养心安神的作用。适宜心虚多汗、自汗、惊悸恍惚、失眠多梦的人食用。

名厨指点

1. 柏子仁易出油变质，不宜曝晒，要置阴凉干燥处，防热，防蛀。便溏及痰多者不宜用。
2. 麦冬烹饪前先用凉水泡透、泡软。

首乌黑豆炖猪蹄

原料：猪蹄250克，制何首乌5克，黑豆25克，姜3片，黄酒4克，高汤400毫升，鸡精2克，盐3克。

制法：

- 1 猪蹄去毛洗净，切块，氽水后洗净血水，放入盅内。
- 2 黑豆用温水泡软，与洗净的制何首乌、姜片、黄酒、鸡精和高汤一起注入盅内，加盖，上笼蒸2小时，加盐调味即成。



特别关照

1. 此汤若作为通乳食疗应少放盐、不放味精。晚餐吃得太晚时或临睡前不宜吃猪蹄，以免增加血黏度。由于猪蹄含脂肪量高，有胃肠消化功能减弱的老年人每次不可食之过多。
2. 患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食或不食此汤为好。

营养看台

猪蹄对皮肤具有特殊的营养作用，表现在可促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干瘪起皱，使其丰润饱满、平整光滑。其中的弹性蛋白也极丰富，它能使皮肤的弹性增加，韧性增强，血液循环旺盛，营养供应充足，皱纹变浅或消失。何首乌补肝肾、滋阴功效明显，加上黑豆的补肾强身作用，两者再和猪蹄共炖，可补益肝肾、养血生津、活血利水、通络增乳、润滑肌肤、强健腰腿。

适合人群

营养丰富，适合老年人及体弱血虚者食用，尤其适用于产后血虚体弱、乳汁不足的妇女。

中药和食物介绍

名称	性味	功效与主治
制何首乌	味苦、甘、涩，性温	见第8页“何首乌淡菜炖猪排”。
猪蹄	味甘咸，性平	补血、通乳、健腰脚。适宜血虚者、产后缺奶者、腰脚软弱无力者食用。
黑豆	味甘，性平	有补脾、利水、解毒、补肾强身、活血等功效。适宜脾虚水肿、浮肿者食用。

名厨指点

1. 猪蹄在购买时可以让销售人员代为斩块，如果自己加工，先从猪蹄的中间纵向劈开，再横向切成均匀的块，注意要从骨节缝隙间处下刀。
2. 蒸制过程中可稍加点醋，这样猪蹄中的蛋白质、黑豆中的钙，更易被人体吸收和利用，还可消除油腻，增加猪蹄的风味。

天麻香附炖猪蹄

原料：猪蹄200克，天麻6克，香附1克，姜2片，黄酒4克，盐3克，高汤200毫升。

制法：

1 猪蹄毛去净后切块，氽水后洗净血水，放入盅内。

2 天麻、香附洗净，与姜片、黄酒和高汤一起注入盅内，加盖，上笼蒸2小时，加入盐调味即成。

营养看台

选用猪蹄，配以理气药材香附，可起到理气解郁、调经止痛的作用；天麻更增强了本品通络止痛的功效。

适合人群

适用于头痛、肢体麻木、胃痛、腹痛等症的人群，并可用于月经不调、乳房胀痛等症的妇女。

特别关照

阴虚血热者不宜食用，孕妇不宜食用。

中药和食物介绍

名称	性味	功效与主治
天麻	味甘，性平	适宜眩晕眼花、头痛、肢体麻木、半身不遂之人食用。
香附	味辛、微苦、微甘，性平	行气解郁、调经止痛。用于肝郁气滞，胸、肋、腕腹胀痛，消化不良，胸脘痞闷，寒疝腹痛，乳房胀痛，月经不调，经闭通经。
猪蹄	味甘，性平	见第13页“首乌黑豆炖猪蹄”。

名厨指点

香附为莎草科植物莎草的干燥根茎。秋季采挖，燎去毛须，置沸水中略煮或蒸透后晒干，或燎后直接晒干。

制何首乌炖牛腱

原料：牛腱200克，制何首乌5克，姜2片，黄酒4克，盐3克，牛肉粉2克，牛肉清汤200毫升。

制法：

- 1 牛腱切块，氽水后洗净血水，放入盅内。
- 2 制何首乌洗净与姜片、黄酒、牛肉粉和牛肉清汤一起注入盅内，加盖，上笼蒸2小时，加盐调味即成。

营养看台

牛腱除了能提供人体优质蛋白质外，还具有补虚、补脾、益气强身的作用，辅以补血类药材何首乌，可起到良好的补中益气、补肝肾、益精血、乌须发、强健筋骨、补血安神的功效，且补而不腻。

适合人群

营养丰富，老少皆宜，可用于肝肾虚亏、须发早白、耳鸣头昏、心悸失眠等症的人群。

特别关照

大便溏泻及痰湿较重者不宜食用。

中药和食物介绍

名称	性味	功效与主治
制何首乌	味苦、甘、涩，性温	见第8页“何首乌淡菜炖猪排”。
牛腱	味甘，性温	有补虚、补脾、益气强身的作用。适宜身体衰弱、久病体虚、营养不良、筋骨酸软、中气下陷、贫血、气短、面色萎黄等人食用。

名厨指点

此汤要选用炮制后而成的制何首乌，有补肝肾、益精血的作用；通便、解毒用生首乌。

