

冬令进补食谱

● 梁琼白 著 ● 浙江科学技术出版社

有补有调，科学进补

养生食谱系列



图书在版编目(CIP)数据

冬令进补食谱 / 梁琼白著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.1

(养生食谱系列)

ISBN 7-5341-2046-2

I. 冬... II. 梁... III. 保健 — 食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101524 号

TS 972.161

著

9
养生食谱系列



冬令进补食谱

梁琼白 著

浙江科学技术出版社

作者简介



梁琼白

广西容县人
从事烹饪教学及写作 20 年

◆ 著 作 ◆

《花小钱过生活》、《懒人菜》、《两人伙食》、《面条儿》、
《一块饼》等作品 70 余册。

序

“补冬，补冬，补嘴坑。”中国人是讲究药食同疗的民族，每到气候转变的时候，都要用食物来调补身体。天热时要清凉退火，天冷了当然要进补，而中国人又天生对食补或多或少有些认识，所以食补对我们而言是习以为常的事。

我不是中医师，但是生长在非常讲究食疗的广西人家庭里，从小就吃着父亲亲手调配的各种补品，也不知道合不合适，但身体一直很好倒是事实。而身为中国人，在生活中无论是听来的、学来的，还是品尝过的补食更不计其数，但我不敢卖弄，我只是把它当作另一种口味的食物来介绍，而不敢妄自冠称食疗，毕竟个中学问很大，不是随便可以卖弄的，我只搜集了一些民间大家耳熟能详的补食与大家分享，疗效如何我不知道，但是味道都非常好吃倒是真的。

我相信很多人跟我一样，对味道怪异、口感特别的食物总是心存疑问，哪怕信誓旦旦地说它有多神效怕也是望之却步。所以我选择的第一条件就是要好吃，把菜当药吃很多人会反感，我宁可是把药当菜吃，在享受美味的同时能达到一些保健效果。中国人向来不是讲究保养吗？如果味道又好，相信很多人会乐于尝试。我希望大家能把这本食谱当作变换口味的菜单，而不是治疗、疗养的药单，这样或许能用更轻松愉悦的心情去接纳它，那么美食岂不又多一条途径了吗？

梁晓白

目录

CONTENTS



- 姜母鸭 ● 6
- 当归鸭 ● 8
- 羊肉炉 ● 10
- 四神汤 ● 12
- 烧酒虾 ● 14



- 麻油鸡 ● 16
- 人参鸡 ● 18
- 烧酒鸡 ● 20
- 福圆红枣鸡 ● 22
- 参须枸杞鸡 ● 24
- 黑米桂圆鸡 ● 26
- 雪蛤炖乌鸡 ● 28
- 虫草汽锅鸡 ● 30
- 温补鸡汤 ● 32
- 莲枣肚条汤 ● 34



甲鱼羊肉汤● 36

山药羊肉汤● 38

枸杞红膏蟹● 40

川归炖鲍鱼● 42

何首乌炖牛腱● 44

莲藕炖牛腩● 46

枸杞菊花煲排骨● 48

山药芡实煲排骨● 50

酸姜猪脚● 52

西洋参炖海鳗● 54

当归枸杞鳗● 56

枸杞山药炖鳗鱼● 58

黑米参须炖鲤鱼● 60

党参怀杞炖甲鱼● 62

红枣炖甲鱼● 64

北芪党参炖鲈鱼● 66

玉竹煲海鳗● 68

党参红枣海鲜锅● 70



姜母鸭

材料

鸭……………半只
老姜……………400 克
熟地……………半片
枸杞子……1 大匙

调味料

酒……………1 杯
盐……………半茶匙

做法

- 1 将鸭切大块，先汆烫过，去除血水后洗净。
- 2 锅内煮 5 杯水，待水烧开后放入鸭肉，改小火煮；另将老姜洗净，切成厚片，用刀背略拍，放锅内同煮并淋酒 1 杯。
- 3 小火煮 50 分钟，待鸭肉软烂时，放入枸杞子及盐调味，即可盛出食用。

冬令进补 小秘诀

- 最好使用红面番鸭，食疗效果比一般鸭子好。
- 姜母在这里指老姜，愈老愈好，皮洗净不必削除，拍松再煮可使姜味散出。
- 鸭肉煮烂才可加盐调味，以免鸭肉变硬，而且姜放太早时与盐混合容易变苦。

冬令进补

在农业社会，农人辛勤耕作，直到冬天才有闲余，为了明年春天来临时有好体力干活，也为了庆祝丰收，故有“冬令进补”的观念。一般而言，冬令进补的食品以肉类为主，再加上各种滋补的药材炖煮。在寒冷的天气里，为了抵御严寒，身体会消耗掉比平常更多的能量。因此，以高热量的食品进补是很符合养生之道的。



姜母鴨

当归鸭

材料

鸭·····半只
当归·····10克
桂枝·····5克
熟地·····2克

调味料

酒·····1大匙
盐·····少许
(不加亦可)

做法

- 1 将鸭肉切大块，用开水氽烫过，捞出后冲净泡沫，放入锅内并加入当归、桂枝、熟地，再加15杯水盖过鸭肉，并淋酒1大匙。
- 2 用小火煮或隔水蒸至鸭肉熟软，再加盐调味即可。

冬令进补 小秘诀

- 选购鸭肉时，用手指压鸭胸，结实有弹性者为佳。
- 无论用炖还是用煮，都要用开水先氽烫鸭肉，以免血水在加热时流出，导致汤汁混浊。
- 整道菜煮好或肉质熟烂后才可以加盐调味，若一开始就加盐，鸭肉会变硬。
- 可将煮好的面线加入汤内，即是当归鸭面线，但面线要现吃现煮，不适合先煮好，否则容易黏在一起，口感变差。

冬至

冬至这一天，太阳直射南回归线，北半球白天最短，黑夜最长，也叫“最长的一夜”。过了冬至，日照逐渐北移，白天越来越长，黑夜越来越短。古人说：“冬至一阳生。”指的就是阴气到冬至时盛极而衰，阳气则从此开始萌芽。自古以来，人们就非常注重冬至这一天，亦称为“冬节”。



当归鸭

羊肉炉

材料

羊肉·····600克
当归·····20克
黄芪·····15克
熟地·····15克
陈皮·····10克
枸杞子·····10克
桂枝·····5克
川芎·····5克
炙甘草·····2克
桂子·····2克
肉桂·····2克
红枣·····6粒

调味料

酒·····3杯

冬令进补 小秘诀

- 药材可用纱布包好同炖，待熟烂入味再拣除。
- 食用时可再滴点酒增加香气，不加亦可。
- 也可以在食用前加入粉丝、白菜或蒜同煮。

做法

- 1 将羊肉切块，余烫后洗净血水，并冲净泡沫。
- 2 羊肉放入炖锅，并加入其他材料及调味料。
- 3 倒入10杯开水，先煮滚再改小火炖1小时，待羊肉软烂即可盛出食用。

肥冬瘦年

冬至，家家户户都铺张过节像过年一般，于是有“有者冬至夜，无者过一夜”、“富人吃一夜、穷人冻一夜”之说。有些人为了面子问题，宁愿穷过年，也不愿穷过节，于是有“肥冬瘦年”之称。



羊肉炉

四神汤

材料

四神料·····1份
猪肚·····半只
莲子·····20克
葱·····1支
姜·····2片

做法

- 1 猪肚洗净，加适量的葱、姜、酒先煮烂，约40分钟，然后切粗条。
- 2 另用高汤煮四神料及莲子，待其熟软，加入切条的猪肚，加盐同煮。
- 3 食用时再滴少许酒即可。

调味料

酒·····2大匙
盐·····1茶匙
高汤·····10杯

冬令进补 小秘诀

- 除了猪肚外，也可以用排骨或猪肠煮四神汤，但都要先煮烂才可以加四神料。
- 煮过猪肚的汤很腥，最好另备高汤。
- 四神料指的是怀山药、芡实、薏仁、茯苓，可以在中药房买到配方，也可以自己按不同的比例搭配；喜欢莲子的可酌量加入。

冬至夜

冬至前一夜称为“冬至夜”，一家老少团聚在一起吃冬至夜饭。如家里有人外出未归，要留个座位，摆副碗筷，象征性地盛些饭菜，以示思念。冬至夜饭，有钱人家吃得很丰盛，“有钱的吃一夜，无钱的冻一夜”。



四神汤

烧酒虾

材料

草虾……………8只
当归……………3片
黄芪……………3片
枸杞子……2大匙
桂枝……………5克

调味料

酒……………半瓶
盐……………少许

做法

- 1 先将草虾剪净须足、抽去泥肠，洗净后放入酒精锅内，并将当归、黄芪、枸杞子、桂枝放入。
- 2 加酒，点火烧开后，锅内汤汁煮沸时会产生火焰，待火焰变弱时即可食用。
- 3 可加少许盐调味（不加亦可）。汤汁除了酒之外，亦可添加少许高汤或清水，以免不习惯酒味者难以入口，但这样汤汁煮沸时就没有酒精燃烧所产生的火焰了。

冬令进补 小秘诀

- 这道菜一定要用新鲜的活虾来做。除草虾外，亦可用斑节虾或河虾，冷冻虾则不适合。
- 酒精锅可直接上桌边煮边食，没有酒精锅者可先煮好再端上桌。
- 火焰消失表示酒精浓度已减弱，亦可在火焰消失后再加高汤煮开，可降低酒精浓度又能保有酒的香味。

添岁

冬至这天，祭祀神明、祖先完毕，全家人一起团聚吃汤圆，叫做“添岁”。有俗谚：“冬至大如年”，所以有“亚岁”之称。因为古人视冬至为过年，又有一说，吃冬至汤圆就是添加了一岁。



烧酒虾