

家常美味888系列



煮炖焖

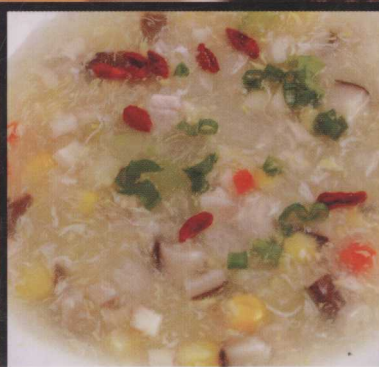
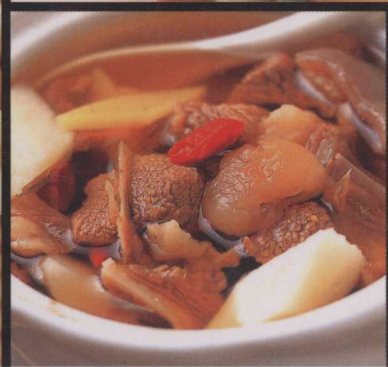
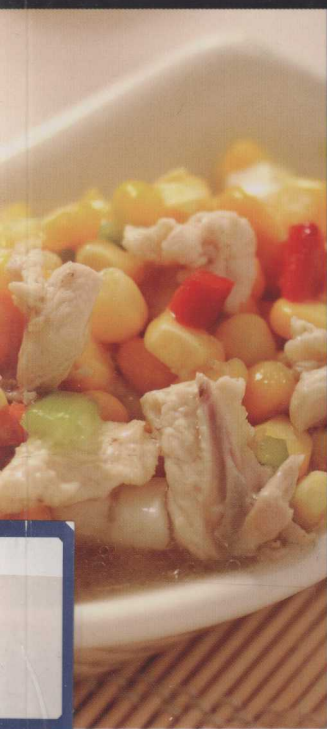
888

例

还在为“今天吃什么”而苦恼吗？

健康煮菜、滋补炖品、美味焖菜，
食材搭配科学，营养丰富，
操作简易，一看就懂，一学就会。

犀文图书 编著



中国纺织出版社

TS972.12/53



煮炖焖 888

例

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

煮炖焖888例/ 犀文图书编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2013. 1

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-9026-9

I. ①煮… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱 IV. ①TS972. 12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第190813号

煮炖焖888例

责任编辑: 韩 婧 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

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

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 164千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 / Preface

中华上下五千年，饮食文化源远流长。食物和饮食是所有文化的基石，是民族特性最可靠的象征之一。中国饮食文化是一种广视野、深层次、多角度、高品位的悠久文化。具体来说，它在讲究“色、香、味”俱全的同时，还创造出多种多样、变化无穷的烹饪技法，包括蒸、炒、炸、煮、炖、焖、烧烤、卤熏等。

煮适用于体积小、材质软的原料，所制食品口味清鲜、美味。煮的时间比炖的时间要短。炖是一种先用大火煮沸，然后转成中小火长时间烧煮的烹调方法，不仅能炖出食材的鲜美滋味，还可暖身驱寒、温润滋补，给肠胃和身体一份温暖。焖所制食品的特点是酥烂、汁浓、味厚，技法分为红焖、黄焖、酱焖、原焖、油焖，质感以原料柔软酥嫩为主。

本书对煮、炖、焖的烹调手法作了详细的介绍，并精选了全国各地的煮、炖、焖菜肴，可谓是南北东西口味兼顾。全书分为四章，分别为基础知识篇、美味煮菜篇、滋补炖品篇、可口焖菜篇，让家庭主妇、烹饪爱好者用不同的烹调手法玩转同种食材，烹制出色香味美的菜肴。本书的烹调技法以图文并茂的方式，旨在把各种南北美味的菜式以生动形象的方式传递给读者。另有“温馨提示”、“营养功效”两项附加知识点，让读者全面了解和掌握菜肴。本书老少皆宜，只要你热爱烹饪，就可以在本书中获得无穷乐趣！



目录

CONTENTS

Part1 基础知识篇

煮菜课堂大讲解 8

健康生活新“煮”张 9

“煮”妇技巧全掌握 10

炖菜课堂大讲解 12

炖菜的花花世界 14

分清体质喝对汤 16

焖菜课堂大讲解 19

肉菜嫩化的方法 20

Part2 美味煮菜篇

海带煮瘦肉
黄豆煮蘑菇 22

泡椒煮鱼腩
西红柿煮黄豆 23

冬菇煮白菜
猪肉节瓜环 24

酸菜煮草鱼
花生煮猪蹄 25

酸菜煮猪血
浓汁煮苋菜 26

虾干浸丝瓜
菠菜煮鱼片 27

苦瓜木耳鱼丸煲
西湖醋鱼 28

杂锦海鲜煲
芙蓉玉米粒 29

油菜冬菇
香菇青菜汤 30

毛血旺
韭菜猪血汤 31

紫苏田螺
鸡汤西洋菜 32

陈皮猪蹄
木瓜煮猪蹄 33

板栗煮白菜
鱼丸煮苦菜 34

火腿煮鱼丸
鹅肠煮菜心 35

金汤煮金针菇
盐水煮虾蛄 36

紫菜牛肉羹
金沙西洋菜 37

鲮鱼汁芋头芥菜
南瓜煮黄沙蚬 38

泰式椰菜花
金汤菜花 39

白玉西兰花
湖南腊肉鸳鸯花 40

四色芙蓉蛋
猪肝枸杞叶汤 41

皮蛋豆腐汤
美极鱿鱼筒 42

豆酱煮黄鱼
萝卜丝煮鲫鱼 43

鸡骨草猪胰
冬瓜羹 44

节瓜虾米粉丝煲
西红柿豆腐鱼尾汤 45

西红柿牛肉煮黄豆
鸡汤荷兰豆羹 46

水煮毛豆
水煮豆腐豆芽 47

泰式绿豆芽
蛋丝玉米羹 48

水煮鱼片
海带冬瓜紫菜汤 49

甘薯糖水
奶香板栗露 50

银耳银杏羹
茶香猪蹄 51

南北杏煮猪肺
浮皮三丝羹 52

金针菇牛肉片
四季豆牛柳 53

牛肉乌冬面
牛肉清圆汤 54

水煮牛肉丸
木瓜羊肉汤 55



Part3 滋补炖品篇

黄豆炖生肠 莲藕炖排骨	57
玉米炖大骨 五圆炖鹌鹑蛋	58
萝卜炖牛腩 淮杞炖鱼腩	59
杏仁炖鸭块 苦瓜炖花蟹	60
酸菜炖大肠 大骨炖萝卜	61
眉豆炖鸡翅 苦瓜炖猪蹄	62
粉葛炖大骨 冬瓜炖水鸭	63
雪梨炖瘦肉 木瓜炖银耳	64
木瓜炖雪蛤 青苹果炖芦荟	65
红枣木瓜炖鲜奶 白及川贝炖雪梨	66
银耳炖樱桃 淮圆党参炖鸡爪	67
何首乌土豆炖猪蹄 百合莲藕炖母鸡	68
清炖柠檬羊腩汤 海底椰玉竹炖脊骨	69
柚子杏仁炖乌鸡 山药炖猪胰	70
四果炖鸡 苹果炖生鱼	71
玉竹百合炖海鱼 白菜胆金针炖猪肺	72
黑豆玉竹炖虾仁 薏米桂圆炖脊骨	73

银耳蜜枣炖鹌鹑蛋 萝卜陈皮炖羊肉	74
红糖炖燕窝 燕窝炖银耳	75
玉米须炖蚌肉 白果莲子炖乌鸡	76
黄芪板栗炖牛肉 天门冬炖猪肉	77
无花果炖猪蹄 姜醋炖牛肚	78
蛤蚧虫草炖瘦肉 花生茴香炖牛肉	79
白果炖猪脬 冬菇炖鱼翅	80
虫草西洋参炖乌鸡 莲子薏米炖猪脬	81
天麻炖骨髓 珍珠炖猪尾	82
黄芪炖牛肉 茶树菇炖龙骨	83
天麻炖猪脑 淮杞炖乌鸡	84
决明枸杞炖鲍鱼 杜仲炖羊肉	85
红枣炖乌鸡 三仁炖香菇	86
川贝炖鹧鸪 补骨脂炖甲鱼	87
川贝桂圆炖土鸡 归芪南瓜炖牛肉	88
白果鸭梨炖鹌鹑 小麦眉豆炖淡菜	89
肉桂茴香炖鸽肉 淡菜红枣炖兔肉	90
椰子炖乌鸡 川贝苹果炖土鸡	91

椰子黄豆炖无花果 湘莲萝卜炖牛蛙	92
白果苦瓜炖猪肚 椰子麦冬炖田鸡	93
杏仁黄精炖土鸡 当归眉豆炖猪尾	94
南杏地虫炖田鸡 玉竹南杏炖鹧鸪	95
黄花炖乌鸡 山药乌鸡汤	96
人参芡实羊肉汤 人参炖鸡爪	97
田七枸杞炖羊肉 当归炖鸡腿	98
天冬炖牛筋 黄豆炖双肉	99
党参炖三鲜 猴头菇炖鸡	100
茴香炖狗肉 人参黄芪炖生鱼	101
山药枸杞炖甲鱼 豆芽海带炖鲫鱼	102
淮杞炖鳗鱼 芡实萝卜炖老鸭	103
罗汉果杏仁炖鸡翅 炖牛尾	104

当归牛尾汤 当归炖牛鞭	105
山药羊腿汤 山茱萸炖羊肉	106
桂圆枸杞炖羊脑 瑶柱黄精生熟地 炖瘦肉	107
黄鳝煲猪肉汤 灵芝强身汤	108
气血双补汤 西洋参石斛炖猪肉	109

Part4 可口焖菜篇

黄焖鸡块 西红柿土豆焖鸡肉	111
香菇焖鸡块 鲜蘑焖冬瓜	112
花生焖鸡爪 红焖鸡翅	113
苦瓜焖鸡翅 黄焖鸭肝	114
蒜子焖猪尾 鲜茄鱼片	115
焖三丝 鲜蘑荷兰豆	116



莲子焖猪肚 117
葱焖肉段

海带焖鸡丝 118
猪皮大枣焖猪肺

红白豆腐 119
银丝焖红蚧

奶汁焖紫茄 120
萝卜面筋焖鲩鱼

东风大螺肉 121
三色黄鳝

三元田鸡 122
瑶柱三丝

虾焖墨鱼 123
虾仁焖豆腐

大白菜焖虾仁 124
油焖河虾

虾仁焖玉子 125
玉豆焖凤虾

茶焖大虾 126
咖喱虾仁焖茼蒿

云腿虾丸扒津胆 127
香葱焖海参

虾子海参 128
家常焖带鱼

泡椒烩土鱿卷 129
大蒜焖鲑鱼

笋焖蕨菜 130
五香兰花干



荠菜干丝 131
冬菇菜胆

开水白菜 132
雪里蕻冬笋

煎焖苦瓜 133
香辣金针菇

什锦茄子 134
三鲜花干

丝瓜焖豆腐 135
冬笋香菇

芋头豆腐 136
地三鲜

松仁茄花 137
鲜蘑烧扁豆

油焖藕丸 138
面筋丝瓜

双冬油面筋 139
茭白蚕豆

白菜焖牛肉 140
豆酱焖牛腩

豆瓣焖羊肉 141
罐焖牛肉

黄豆焖牛腩 142
可乐排骨

板栗焖羊肉 143
啤酒焖牛肉

黄白鸡丁 144
龙鱼豆腐





Part1 基础知识篇





煮菜课堂大讲解

将原料或经初步处理的半成品放在多量的汤汁或清水中，先用大火煮沸，再转中火或小火加热，经调味做成一道带汤汁的热菜的过程称为煮。煮制菜肴具有汤菜合一、汤宽汁浓、不经勾芡、口味清爽的特点。采用煮的方法，有时是为了烹制菜肴，有时是为了提取鲜汤。由于菜肴原料经过中、小火的煮制，因此汤汁都有一定的浓度，或乳白，或清醇；原料或软嫩，或酥烂。煮法适用于多种原料。

煮的操作要领

1 要正确掌握火候。煮菜的火力直接关系到菜肴的质量。要求汤清的就不能用大火或中火煮；要求汤浓的就不应该用小火或微火煮；原料老韧的要用小火或微火慢煮；鲜嫩原料的就该用中火或大火煮。成品的质感和汤汁的质量，主要由火候决定。

2 要讲究原料的选择。煮菜以强调原料本味为主，经过一定时间的加热，令原料呈现的风味物质析于汤汁中，汤、菜齐美，有时甚至汤鲜于菜。因此，原料的选择首先必须强调新鲜，含膻腥味少。其次是要选含蛋白质丰富的原料。煮菜以老韧的动物性原料为主，凡含有血腥或异味的原料，在正式煮制前都必须经过焯水、过油等初步处理。不同质地的原料配菜时，应借助初步处理，使各种原料都达到要求。

3 要正确添汤加料。为了增强汤汁的鲜醇度，许多原料在煮制前要加鲜汤。但有些原料为求突出本味，则不应添加鲜汤，比如鱼汤、鸡汤的煮制，都强调用清水。加汤一次准，是煮菜的一大关键，不要待煮至一定浓度后再添加水或汤汁，以免影响菜肴风味。为强调原味，煮菜的调味一般都比较轻，最多以单纯的盐、味精、酱油作为调味。或用少量的糖、盐、味精混合调味，口味为单纯的鲜咸味。一些加热时间长、质地老的原料在烹调时还应注意，咸味调料应稍迟添加，过早加入会影响原料达到酥烂的速度和程度。





健康生活新“煮”张



现代社会生活观念的改变，引起了现代人饮食生活习惯的变化。饮食精致化、西化，食品加工业发达等，让现代人产生了许多不同于以往的营养问题。饮食不均衡、油脂摄取量过高、肉类食品摄取过多、纤维素不足、甜食摄取过多、暴饮暴食等饮食习惯，也导致了体重过重和一些文明病，如高血压、糖尿病等的产生。所以，为了健康，现代生活需要新“煮”张。

健康新“煮”张

- 1 营养均衡最重要，食物选择常变化。
- 2 蔬菜每天吃半斤，五谷加入白米饭。
- 3 为了健康少油脂，适量肉类好习惯。
- 4 自然新鲜享美味，盐量调味都减半。

建议膳食纤维的摄入量为每日20克以上，油脂为不超过全部热量的30%(约每日不超过60~70克)，钙为成人每日1000毫克。另外，运用一些烹调小技巧，即可煮出低油、低糖、低盐、高纤维、高钙的健康食物。

少油、少盐的饮食，是一个世界性的潮流趋势，也符合现代社会的健康饮食标准。健康饮食的烹饪方法当然首推水煮。很多营养减肥餐单都要求食物用水煮，尽可能少用调料，尽量避免因为食物而带来的脂肪堆积。西方人的饮食较中国人的健康，主要是因其烹调方法较为健康。一些中式菜式，每款材料都先用油炸过，然后再一起炒，加上大量芡汁，其实是不太健康的。

“煮”妇技巧全掌握



- 1** 羊肉去膻味时，将萝卜块和羊肉一起下锅，半小时后取出萝卜块；放几块橘子皮更佳；每千克羊肉放绿豆5克，煮沸10分钟，将水和绿豆一起倒出；放半包山楂片；将两三个带壳的核桃洗净后打孔放入；1千克羊肉加咖喱粉10克；1千克羊肉加剖开的甘蔗200克；1000毫升的水煮沸，加羊肉500克、醋50毫升，煮沸后捞出即可。
- 2** 煮牛肉时，为了使牛肉炖得快、炖得烂，加一小撮茶叶(约为泡一壶茶的量，用纱布包好)同煮，肉很快就烂且味道鲜美。
- 3** 煮骨头汤时，加适量醋，可使骨头中的磷、钙溶解于汤中，并可保存汤中的维生素。
- 4** 煮牛肉和其他韧、硬肉类，以及野味禽类时，加点醋可使其软化。
- 5** 煮肉汤或排骨汤时，放入几块新鲜橘皮，不仅味道鲜美，还可减少油腻感。
- 6** 煮咸肉时，用十几个钻有小孔的核桃同煮，可消除臭味。
- 7** 将绿豆在铁锅中炒10分钟再煮，能很快煮烂，但注意不要炒焦。
- 8** 煮海带时，加几滴醋易煮烂，放点菠菜也行。
- 9** 煮火腿之前，在火腿皮上涂些白糖容易煮烂，味道也更鲜美。
- 10** 煮面条时，加适量食用油，这样面条不会粘连，并可防止面汤起泡沫、溢出锅外；在锅中加适量盐，煮出的面条不易烂糊。
- 11** 用开水煮新笋容易熟，且松脆可口；要使笋煮后不缩小，可加几片薄荷叶或盐。
- 12** 煮猪肚时，千万不能先放盐，应等煮熟后吃时再放盐，否则猪肚会缩得像牛筋一样硬；猪肚煮熟，切成长块，放在碗内加一些鲜汤再蒸一会儿，猪肚便会加厚一倍。





肉类原料经不同的方式受热以后，由外向内传递热能，称为原料自身传热。一般肉类原料的传热能力都很差，大多是热的不良导体。但由于原料性能不一，传热情况也不同。据实验，一条大黄鱼放入油锅内炸，当油的温度达到 180°C 时，鱼的表面达到 100°C 左右，鱼的内部也只有 $60\sim 70^{\circ}\text{C}$ 。因此，在烧煮大块鱼、肉时，应用大火煮沸后转小火慢煮，原料才能熟透入味，并达到杀菌消毒的目的。

此外，肉类原料还含有多种酶。酶的催化能力很强，它的最佳活动温度为 $30\sim 65^{\circ}\text{C}$ 。温度过高或过低，其催化作用都会变得非常缓慢或完全丧失。因此，要用小火慢煮，以利于酶在其中分化活动，使原料变得软烂。

利用小火慢煮肉类原料时，肉内可溶于水的肌溶蛋白等会溶解出来。这些含氮物质浸出得越多，肉的味道越浓，菜肴也越香美。另外，小火慢煮还能保护原料的纤维组织不受损失，菜肴形体完整。同时，还能使汤色澄清，味道醇正鲜美。

如果采取大火猛煮的方法，肉类表面的蛋白质会急剧凝固、变性，并不溶于水；含氮物质溶解过少，使鲜香味降低；肉中脂肪会溶化成油，使皮、肉散开，挥发性香味物质及养分也会随着高温而蒸发掉；还会使汤水耗得快，原料外烂内生，需中途补水来延长烹制时间，从而降低菜品质量。



炖菜课堂大讲解

我国的炖煮美食文化源远流长，几千年前古人烹调美食所用的鼎、鬲、甄等食器，就是最原始的炖煮食器，“水煮法”的炖品亦由此产生。时至今日，炖品已经发展成为融美食和保健养生于一体的一种食品。现今的炖品不仅讲究汤汁鲜美醇和、汤料细腻酥嫩、香味纯正怡人，更有食疗相辅、健体养生、润颜美容之功效，备受人们的喜爱。

把合适的药材和原料搭配起来，放在小巧玲珑的陶瓷炖盅里，经过长时间的高温蒸炖，创制出功效各异的各式炖品。粗略地看，此做法与煲汤如出一辙。实际上，炖品所用的器皿比瓦煲要小得多，但更费时间、更花工夫。俗语说“三煲四炖”，指的就是煲的过程要3个小时，炖的过程则要4个小时。也正因此，炖品的滋补作用要更强于各式汤煲。因为它不仅能保持食物的原味，而且能将食物中众多的营养成分充分溶解于汤汁内。而大火烧煮菜肴时，高温容易使其中的营养成分变性破坏，难以被人体吸收。所以，为了给春季积蓄充沛的能量，在寒冷的冬季，人们对炖品热情持续高涨，此时做炖品乃为滋补养生。通常，炖这种做法在秋冬季节运用得较多，它属于滋补性强的汤制法，在夏天则运用较少。从中医的角度上讲，通常用于炖的材料或药材，都是以补药为多，大多带温性，如参茸、阿胶、天麻、田七等。炖汤的功效，是以不同的原料来划分的。中医有一种说法：黑色的食物有补肾之功效。因此，像乌鸡等就成为比较常见的炖汤材料。



药膳炖汤历来受到广大百姓的推崇，它具有组方灵活、针对性强、效果显著的优点。而要真正做好药膳炖汤，要注意以下三点。

1 汤料的配制，首先要考虑搭配的科学合理，其次，针对性要强，能体现中医辨证原则，针对不同体质的需求有目的地进补。现今，处于亚健康状态的人群越来越庞大，失眠、健忘、易疲劳、腰酸等症状极为普遍。要改善这种亚健康状态，就必须根据个体的差异来进行辨证施食。由于个体体质的差异，对于不同的人，在不同的季节、不同的年龄段都应该有不同的保健养生措施，不能一成不变。

2 通过汤底的协调，配成美味的汤肴，增强汤品的疗效。药膳炖汤不同于服药，一定要令食用者觉得这是一种美食享受，既要有疗效，又要美味可口，且一定要符合健康要求。

3 作为一种饮食疗法，如果想取得令人满意的效果，必须长期食用，偶尔喝一两次难以达到药膳炖汤的功效。

广东人最了解“炖”字，以水火相济达到食补并举。食医相助，重在养生。用来炖的材料，营养价值都相对较高，比如滋补的有银耳、莲子、燕窝、蹄筋、牛尾、鱼翅，还有相对普通的鸡鸭、猪蹄和牛羊肉。炖时，往往要放入山珍，普通的有香覃、玉竹，讲究的有黄芪、党参、枸杞子、山药之类，更考究的还有西洋参、虫草、藏红花。为了调味，火腿、瑶柱也是常见的配料。

在讲究健康自然的今天，许多人选择通过炖品来进行食疗。食疗可根据不同时令和不同体质进行。

★春天精补——春天应有选择地进行食疗。

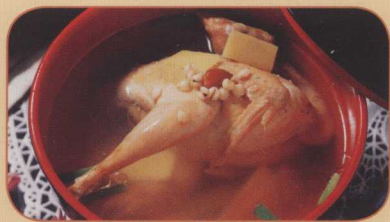
★夏天清补——夏天天气炎热，适宜食用一些清凉的炖品。

★秋天滋补——秋天气候干燥，要多食用滋阴润燥的炖品。

★冬天大补——寒冬来临，人体需要摄入较多食物，并且机体具有将营养物质储藏于内的特点，能较好地利用进食的滋补品。



炖菜的花花世界



炖的2种方法

1 不隔水炖法。

不隔水炖法是将原料放进沸水中烫去血污和腥膻气味，再放入陶制的器皿内，加葱、姜、酒等调味品和水（加水量一般比原料稍多一些），加盖，直接放在火上烹制。

烹制时，先用大火煮沸，撇去泡沫，再转小火炖至酥烂。炖煮的时间，可根据原料的性质而定，一般2~3个小时左右。

2 隔水炖法。

隔水炖法是将原料放进沸水中烫去腥污后，放入瓷制或陶制的钵内，加葱、姜、料酒等调味品与汤汁，用纸封口，将钵放入锅内（锅内的水需低于钵口，以沸水不浸入为度），盖紧锅盖，不使漏气。以大火烧，使锅内的水不断煮沸，3小时左右即可炖好。

这种炖法可使原料的鲜香味不易散失，制成的菜肴香鲜味足，汤汁清澈。也可以把装好原料的密封钵放在沸滚的蒸笼上蒸炖，其效果与隔水炖基本相同，但因蒸炖的温度较高，必须掌握好蒸的时间。蒸的时间不足，会使原料不熟，少香鲜味道；蒸的时间过长，会使原料过于酥烂，口感不佳。

隔水炖法看似简单，其实是一种非常细腻的技法，要求十分严格，没有相当深厚技术基础的厨师，是做不好炖品的。具体来说，隔水炖法的基本要求和技法要领有这样几点。

●第一，选料必以肌体组织比较粗老、能耐长时间加热的鲜料为主，并以大块、整料为宜。否则，就不会有这种炖法的风味特色。所以，隔水炖法，多用于炖全鸡或炖全鸭。

●第二，原料放入容器前，都要经过初步热处理，如在开水锅中“焯”过，焯去血水和腥膻气味，有的地区称之为“氽”、“烫”、“冒”、“出水”、“飞水”等。如不这样处理一下，很难保证成品的“清鲜”。

●第三，容器必用瓷制和陶制品，如沙锅、钵头等。将原料放入容器，一般要把口封



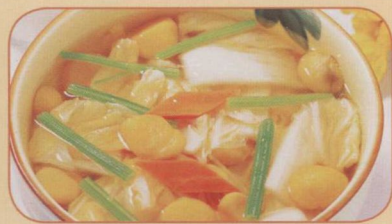
严，一方面防止原料的香气、鲜味散失，另一方面也防止水锅的水浸入而破坏鲜味。

●第四，置于沸水锅中时，水面必须低于容器。低多少，以水沸起的水泡不漫过容器为度；但锅中的水，又必须能保证整个加热过程的需要，即中途水不能耗干。一见耗干，必须马上补进新的开水。

●第五，在整个加热过程中，水面始终保持沸腾状态，使水的热量不断通过容器传入原料，促使原料肌体组织分解，溢出鲜味。这是隔水炖法的关键，要密切观察注意。为了保证水的沸腾，必须以大火来烧。但从容器内原料接受热量来看，仍然是间接受热，与微火加热作用相同。这种炖法的加热时间很长，一般要在3个小时左右，有时长达4个小时，属于烹调时间最长的一种技法。

●第六，原料装入容器中时，只加清除异味的葱、姜、料酒等，不加调味料，特别是不能放咸味的调料。调料加早了，不但影响原料分解酥烂，也影响口味。一般是炖品出锅后再加盐，这样才能保持原料质酥、味醇、汤清、鲜爽。总的来说，隔水炖法最大的优点，就是在整个加热过程中，温度比较稳定，原料间接受热，肌体组织缓缓分解，取得“清鲜”的特色效果。因此，高级炖品大都采用这种炖法。





分清体质喝对汤

医学上讲究对症下药，喝汤也应该遵守这样的原则。由于人与人之间在体质上存在着差异，因此不同人适合饮用的汤水也就不尽相同。只有根据个人状况，对症喝汤才能起到养生、保健的功效。在这里就简单地介绍几种常见体质，方便人们进行自我评估与判断，炖出适合自己喝的汤水。

阳虚型体质

【症状表现】面色苍白、身体发冷、四肢冰凉、容易疲倦、萎靡不振、大便不成形、小便无色且量多。

【成因】阳虚是指阳气不足，体内阴阳失调，阴大于阳。阳虚者比较容易怕冷。阳虚型体质与阴虚型体质相对存在。

【推荐食材与药材】阳虚型体质者，应多吃具有温阳功效的食品，如羊肉、狗肉、鹿肉、灵芝、海马、芡实等。

【推荐汤品】山药芡实海马鹿肉汤、滋补灵芝壮阳汤、羊肉汤等。

【专家提醒】阳虚者忌食用消阳壮阴类食物。

