

家庭 滋补美味炖品

卢键 编著



生活百科知识
青苹果电子图书系列

本书彩图

摄影：

程炳新

凉瓜煲排骨

银耳蚝豉

煲排骨

人参桂圆炖猪心

花生大枣炖猪手

萝卜炖牛腩

当归大枣炖羊肉

牛蒡杞子炖母鸡

桂圆大枣炖子鸡

归芪炖老鸡

大枣枸杞炖鸡翅

淮山银耳炖鸡腿

鸡脚桃柱煲节瓜

花生赤豆煲凤爪

人参大枣炖乌鸡

鹿茸淮山炖乌鸡

芪枸炖乌鸡

天麻煲鱼头

玉竹党参炖生鱼

花旗参淮山煲白鳗

芪枸炖黄鳝

淮杞炖甲鱼

竹笙枸杞炖海鲜

鹿茸枸杞炖鲍鱼

川贝炖雪梨

万寿菊炖雪梨

银耳百合炖雪梨

山楂银耳炖圆肉

家庭滋补美味炖品

卢 健 编著
程炳新 摄影

内 容 提 要

本书是一本专门介绍怎样烹制滋补炖品的大众食谱书。全书分为畜肉类、禽类、水产类、甜品类、其他类等五大类，共有 87 个品种。书中具体讲述了每种炖品的用料、制法和特点，并附有 30 幅精美彩图。本书内容丰富可靠，文字简洁明了，具有很强的科学性和实用性，不仅适合广大家庭及美食爱好者阅读使用，也可供大小宾馆、酒店和有关院校、培训班参考。

前言

所谓滋补炖品，是指那些将畜、禽、水产等各种肉类原料配以适量的枸杞子、杜仲、当归或红枣、桂圆、薏米等用料，经炖制而成的食品。这类炖品，不仅汤鲜味美，而且营养丰富，能够提供人体所需的多种养分，具有开胃健脾、补肾固精、清肺化痰、润肠通便和行气活血、强筋健骨、美容护肤等各种功效。

在我国，滋补炖品历来受到各地区、各阶层人士的普遍青睐，尤其是实行改革开放以来，随着人民生活水平的不断提高以及对自身健康的日益重视，人民群众对日常饮食的要求，正在由满足于吃饱喝足逐渐转变为讲究膳食的营养与合理。大家越来越感到，对于一个人来说，治病不如防病，食补胜于药补，经常食用一些滋补炖品，既能改善生活，又能增强体质，可谓一举两得。对于年大体弱者、孕产妇、病人来说，更是最佳的营养品。

为满足广大读者的需求，我们特约请清华大学接待服务部餐饮总监兼行政总厨、中国药膳研究会烹饪专业委员会委员卢健先生编写了这本《家庭滋补美味炖品》。本书从南北各地众多的滋补炖品中，精选了深受大众欢迎，最适合家庭制作的常用美味炖品 87 种。书中推出的各款炖品，原料普通，操作简便，易学好做，非常实用。照书习作，不仅会给您和您的家庭带来营养与健康，还会带来温馨和快乐。

编者

目 录

畜 肉 类

鸡骨草大枣煲猪肉·····	(1)
绿豆甘草煲瘦肉·····	(1)
沙参玉竹炖猪肉·····	(2)
冬瓜炖排骨·····	(2)
薏米老黄瓜炖排骨·····	(3)
凉瓜煲排骨·····	(3)
银耳蚝豉煲排骨·····	(4)
无花果银耳煲排骨·····	(4)
红枣北芪炖猪髓·····	(5)
天麻煲猪脑·····	(5)
陈皮蚝豉煲猪脰·····	(6)
人参桂圆炖猪心·····	(6)
百合煲猪肺·····	(7)
白果煲猪肚·····	(7)
杜仲枸杞炖双腰·····	(8)
黄精大枣炖猪肘·····	(8)
花生大枣炖猪手·····	(9)
淮杞桂圆炖牛肉·····	(9)
萝卜炖牛腩·····	(10)
北芪莲藕炖牛腩·····	(11)

北芪党参炖牛髓	(11)
枸杞猪腰炖牛髓	(12)
巴戟杜仲炖牛鞭	(12)
当归大枣炖羊肉	(13)
巴戟枸杞炖羊肉	(13)
枸杞炖羊脑	(14)
杜仲炖羊肾	(14)

禽 类

栗子大枣炖母鸡	(15)
牛蒡杞子炖母鸡	(15)
杜仲枸杞炖公鸡	(16)
桂圆大枣炖子鸡	(16)
归芪炖老鸡	(17)
葛根蚝豉煲老鸡	(17)
巴戟炖鸡颈	(18)
大枣枸杞炖鸡翅	(18)
淮山银耳炖鸡腿	(19)
鸡脚珧柱煲节瓜	(19)
花生赤豆煲凤爪	(20)
人参大枣炖乌鸡	(20)
鹿茸淮山炖乌鸡	(21)
蛤蚧大枣炖乌鸡	(21)
芪枸炖乌鸡	(22)
花旗参枸杞炖乌鸡	(23)
虫草枸杞煲老鸭	(23)

陈皮良姜煲老鸭	(24)
沙参玉竹煲老鸭	(24)
冬瓜薏米煲老鸭	(25)

水 产 类

红参枸杞煲鲫鱼	(26)
葛根蜜枣煲鲫鱼	(26)
红枣黑豆煲鲤鱼	(27)
鱼头炖豆腐	(27)
天麻煲鱼头	(28)
川芎白芷炖鱼头	(28)
玉竹党参炖生鱼	(29)
花旗参杞子煲生鱼	(30)
花旗参淮山煲白鳗	(30)
芪枸炖黄鳝	(31)
泥鳅红枣煲排骨	(31)
虫草炖甲鱼	(32)
淮杞炖甲鱼	(32)
老鸡炖响螺	(33)
竹笙枸杞炖海鲜	(33)
鹿茸枸杞炖鲍鱼	(34)
乌梅大枣炖黄鱼	(34)
木瓜炖带鱼	(35)
海参炖老鸡	(35)
蛤蜊炖仔鸡	(36)
川芎天麻炖油鲇	(36)

甜 品 类

川贝炖雪梨	(38)
万寿菊炖雪梨	(38)
银耳百合炖雪梨	(39)
雪梨鲜奶炖木瓜	(39)
红枣山药炖南瓜	(40)
蜜枣薏米煲山药	(40)
冰糖淮山莲子炖薏米	(41)
冰糖枸杞炖双耳	(41)
银耳炖木瓜	(41)
山楂银耳炖圆肉	(42)

其 他 类

北芪杞子炖老鸽	(43)
淮山桂圆煲乳鸽	(43)
首乌大枣炖鹌鹑	(44)
党参杞子炖鹌鹑	(44)
竹笙杞子煲山鸡	(45)
冬瓜珧柱炖田鸡	(45)
人参煲鹿肉	(46)
巴戟枸杞炖鹿肉	(46)
干贝薏米煲冬瓜	(47)

畜 肉 类

鸡骨草大枣煲猪肉

用料 猪瘦肉 400 克，鸡骨草 30 克，大枣 30 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪肉切成块状，用水冲净血污。鸡骨草、大枣分别用水洗净。②锅内放水，烧开，把洗好的猪肉块飞水。③把飞好水的猪肉块及鸡骨草、大枣放入煲内，加入水，放在火上烧开，盖好盖，用小火煲 2 小时左右，至猪肉熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 鲜香味醇，营养健身。具有健脾益气、清热解毒等功效。

绿豆甘草煲瘦肉

用料 猪瘦肉 500 克，绿豆 50 克，甘草 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪肉切成块，用水冲净血污。绿豆、甘草分别用水洗净。②锅内放水，烧开，把洗好的猪肉飞水。③把飞好水的猪肉及洗好的绿豆、甘草一同放入煲内，加入水，放在火上烧开，盖好盖，改用小火煲 2 小时左右，至猪

肉和绿豆熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 气味芳香，汤味醇美。具有补脾和中、清热解毒等功效。

沙参玉竹炖猪肉

用料 猪瘦肉 600 克，玉竹 30 克，沙参 20 克，红枣 30 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪瘦肉切成块。玉竹、沙参、红枣分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把切好的猪瘦肉飞水。③将飞好水的猪瘦肉及洗好的玉竹、沙参、红枣和姜片放入炖盅内，加入水，放在火上，先用大火烧沸，盖好盖，改用小火炖 2 小时左右，至原料熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤鲜香浓，营养丰富。具有养阳润燥、清肺补脾等功效。

冬瓜炖排骨

用料 猪排骨 300 克，冬瓜 400 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪排骨顺原料切开，再剁成寸段，用水冲净血污。冬瓜洗净，削去外表皮，除去瓤，然后切成和排骨相应的块状。②锅内放水，置火上烧沸，把洗好的排骨飞水。③把飞好水的排骨及姜片放入炖盅内，加入水，放在火上，

用大火烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火炖 2 小时左右，再放进冬瓜块继续用小火炖 20 分钟左右，至排骨和冬瓜熟烂时，用精盐、味精调好口味即可。

特点 排骨酥烂，汤鲜不腻。具有消暑清热、利尿通便等功效。

薏米老黄瓜炖排骨

用料 猪排骨 500 克，老黄瓜 1 条，薏米 50 克，陈皮、姜片、精盐、味精各适量。

制法 ①将猪排骨顺原料切开，再剁成寸段，用水冲净血污。老黄瓜洗净，切开，刮去内瓢，然后切成块。薏米、陈皮分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把洗好的排骨飞水。③将飞好水的排骨及洗好的薏米、陈皮、老黄瓜块和姜片放入炖盅内，加入水，先用大火烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火炖 2 小时左右，至排骨熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤清鲜，味醇美。具有健脾祛湿、清热解毒、通便利水等功效。

凉瓜煲排骨

用料 猪排骨 400 克，凉瓜 200 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪排骨顺原料切开，再剁成寸段，然后用水

冲净血污。 ②凉瓜洗净，顺原料切成四条，除去内瓢，再切成寸段。 ③锅内放水，放火上烧开，把洗好的排骨飞水。

④把飞好水的排骨及姜片放入沙煲内，加入水，置火上用大火烧开，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火煲 2 小时左右，再加进凉瓜段，盖好盖，继续用小火煲 30 分钟左右，至排骨熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤味略苦，排骨酥烂。具有解毒清热之功效。

银耳蚝豉煲排骨

用料 猪排骨 500 克，银耳 40 克，蚝豉 30 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪排骨顺原料切开，再剁成寸段，用水冲净血污。蚝豉用水洗净。银耳用水浸泡涨发，然后掰成小朵。

②锅内放水烧开。将洗好的排骨、蚝豉飞水。 ③把飞好水的排骨、蚝豉及银耳、姜片放入炖煲内，加入水，放在火上，用大火烧开，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火煲 2 小时左右，至排骨熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 排骨酥烂，汤味鲜醇。具有滋阴降火、祛痰止咳等功效。

无花果银耳煲排骨

用料 猪排骨 400 克，无花果 100 克，银耳 10 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪排骨顺原料切开，再剁成寸段，用水冲净血污。银耳用温水浸泡涨发。再将银耳和无花果分别掰成小块。②锅内放水，烧沸，把冲好的猪排骨飞水。③把飞好水的排骨及掰好的银耳和无花果放入沙煲内，加入水，放在火上用大火烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火煲2小时左右，至排骨熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤味醇正，软糯利口。具有滋养益胃、止泻痢、治五痔等功效。

红枣北芪炖猪髓

用料 猪脊髓500克，红枣30克，北芪30克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将猪髓用水洗净，切成段。红枣、北芪分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把切好的猪髓飞水。③将飞好水的猪髓及红枣、北芪、姜片放入炖盅内，加入鸡汤，先用大火烧沸，撇去表面浮沫后，盖好盖，改小火炖40分钟左右，至原料熟透时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 醇香味美，汤鲜可口。具有补血益精、健脾益胃等功效。

天麻煲猪脑

用料 鲜猪脑400克，天麻片15克，枸杞子15克，姜片、鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将鲜猪脑、大麻片、枸杞子分别用水洗净。

②锅内放水，置火上烧开，把洗好的猪脑飞水。③把飞好水的鲜猪脑及天麻片、姜片放入炖煲内，加入鸡汤，放在火上用大火烧开，然后撇去表面浮沫，再放入枸杞子，盖好盖，用小火煲1小时左右，放精盐、味精调好口味即可。

特点 猪脑滑嫩，汤鲜味美。具有滋养镇静、开窍通血脉等功效。

陈皮蚝豉煲猪脬

用料 猪脬（猪舌）500克，蚝豉60克，陈皮10克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将猪脬用开水浸烫，刮去表面白衣，用水清洗干净，切成块。蚝豉、陈皮分别用水洗净。②锅内放水，烧开，把切好的猪脬飞水。③再将飞好水的猪脬及洗好的蚝豉、陈皮和姜片放入炖煲内，加入鸡汤，先用大火烧开，撇去表面浮沫后，盖好盖，改用小火煲2小时左右，至原料熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 鲜香浓郁，营养可口。具有补中益气、滋阴降压等功效。

人参桂圆炖猪心

用料 猪心1个，鲜人参1支，桂圆50克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将猪心剖开，除去白膜及油，然后用刀切成块，用水冲净血污。②鲜人参稍用水浸泡去异味。桂圆剥去外壳，用水洗净。③把洗好的猪心、鲜人参、桂圆及姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上烧开，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火炖2小时左右，放精盐、味精调好口味即成。

特点 猪心软烂，老少皆宜。具有大补元气、养血安神、补心长智等功效。

百合煲猪肺

用料 猪肺1个，百合15克，杏仁10克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将猪肺从气管口灌水，清除肺内的瘀血及不干净的杂物，然后切成块，反复用水清洗干净。百合、杏仁分别用水洗净。②锅内放水，烧沸，把洗好的猪肺飞水。③把飞好水的猪肺及百合、杏仁、姜片放入沙煲内，加入鸡汤，放在火上用大火烧沸，撇去表面浮沫后，盖好盖，用小火煲2小时左右，放精盐、味精调好口味即可。

特点 猪肺软烂，老少皆宜。具有滋阴润肺、清热止咳等功效。

白果煲猪肚

用料 猪肚600克，白果50克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将猪肚反复用盐搓擦数次，用水冲洗干净，切成块。白果剥去外壳，用水洗净。 ②锅内放水烧开，把切好的猪肚块飞水。 ③把飞好水的猪肚块及白果、姜片放入炖煲内，加入鸡汤，放在火上烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火煲 3 小时左右，至猪肚熟烂时，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 猪肚软烂，汤醇味鲜。具有补肾益肝、温肺益气等功效。

杜仲枸杞炖双腰

用料 猪腰、羊腰各 300 克，杜仲 20 克，枸杞子 20 克，姜片 5 克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将猪腰、羊腰从中间片开，去除腰臊，切成块后，用水浸泡，除去血污。杜仲、枸杞子分别用水清洗干净。

②锅内放水，烧开，把泡好的双腰飞水。 ③把飞好水的双腰及杜仲、姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上烧开，撇去表面浮沫后，放进洗好的枸杞子，盖好盖，用小火炖 40 分钟左右，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即可。

特点 双腰软嫩，汤鲜味醇。具有补肾气、益精髓、强壮筋骨等功效。

黄精大枣炖猪肘

用料 猪肘 1 只（重约 650 克），黄精 25 克，大枣 30 克，

姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将猪肘刮洗干净。黄精切片和大枣分别用水洗净。 ②锅内放水，置火上烧开，把刮洗后的猪肘飞水。 ③把飞好水的猪肘及黄精片、大枣和姜片放入炖盅内，加入水，放在火上烧开，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火炖 3 小时左右，至猪肘熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 猪肘酥烂，汤味醇美。具有益气补血、养阴润肺、补虚强筋等功效。

花生大枣炖猪手

用料 猪手 500 克，花生仁 100 克，大枣 30 克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将猪手刮洗干净，从中间剖开，然后再剁成段。花生仁和大枣用水洗净。 ②锅内放水，烧沸，把剁好的猪手飞水。 ③把飞好水的猪手及花生仁、大枣放入炖盅内，加入鸡汤，置火上烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火炖 3 小时左右，至猪手熟烂时，加精盐、味精调好口味即成。

特点 芳香甜润，汤鲜味美。具有养血补脾、润肺化痰和美容等功效。

淮杞桂圆炖牛肉

用料 牛肉 500 克，淮山 20 克，桂圆 20 克，枸杞子 20 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将牛肉切成方块，用水冲净血污。桂圆剥去外壳后同淮山、枸杞子分别用水洗净。 ②锅内放水置火上烧开后，把切好的牛肉飞水。 ③把飞好水的牛肉及淮山、桂圆、姜片放入炖盅内，加入水，放在火上烧开后，撇去表面浮沫，然后再放入枸杞子，盖好盖，用小火煲 3 小时左右，至牛肉熟烂时，放进精盐、味精调好口味即成。

特点 牛肉酥烂，汤鲜醇美。具有强筋健骨、健脾益胃等功效。

萝卜炖牛腩

用料 牛腩（牛肚子上和近肋骨处的松软肌肉）300 克，白萝卜 400 克，姜片 3 克，精盐、味精、大料、胡椒粉各适量。

制法 ①将牛腩切成块，用水冲净血污。白萝卜用水洗去泥土，也切成块状。 ②锅内放水，烧开后，把牛腩块和白萝卜块分别飞水。 ③把飞好水的牛腩及姜片、大料放入炖盅内，加入水，放在火上烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火煲 2 小时左右，至牛腩七八成熟时，揭去盖，加入白萝卜块，再盖好盖继续用小火炖 1 小时左右，至牛腩和白萝卜快熟烂时，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即可。

特点 营养可口，老少皆宜。具有健胃消滞、清热解毒等功效。

北芪莲藕炖牛腩

用料 牛腩 500 克，莲藕 300 克，北芪 30 克，陈皮、姜片、精盐、味精各适量。

制法 ①将牛腩切块。莲藕洗净，削去外皮，也切成块。北芪、陈皮分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把切好的牛腩块飞水。③将飞好水的牛腩块及莲藕块和北芪、陈皮、姜片放入炖盅内，加入水，先用大火烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火炖 3 小时左右，至牛腩软烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤味鲜醇，牛腩酥烂，莲藕软糯。具有益肾壮阳、健脾开胃、补气补血等功效。

北芪党参炖牛髓

用料 牛脊髓 500 克，党参 30 克，北芪 30 克，姜片 5 克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将牛脊髓切段，用水冲洗净。党参、北芪用水洗净。②锅内放水，烧沸，把洗好的牛脊髓飞水。③把飞好水的牛脊髓及洗好的党参、北芪和姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上烧沸，撇去表面浮沫后，盖好盖，用小火炖 40 分钟左右，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 质地软嫩，老幼皆适。具有补气升阳、强健筋骨等功效。

枸杞猪腰炖牛髓

用料 猪腰 300 克，牛脊髓 300 克，姜片 5 克，枸杞子 20 克，鸡汤 500 克，胡椒粉、精盐、味精各适量。

制法 ①将猪腰从中间剖开，剔去腰臊、筋膜，然后切成块，用水冲净血污。牛脊髓切段。枸杞子用水洗净。②锅内放水烧沸，把洗好的猪腰块、牛脊髓飞水。③把飞好水的猪腰、牛脊髓及姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上烧沸，撇去表面浮沫后，再放入洗好的枸杞子，盖好盖，用小火炖 40 分钟左右，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 原料软嫩，汤味鲜香。具有强腰补肾、活血止痛等功效。

巴戟杜仲炖牛鞭

用料 水发牛鞭 400 克，巴戟 15 克，杜仲 10 克，枸杞子 10 克，姜片 5 克，鸡汤 1 千克，精盐、味精各适量。

制法 ①将牛鞭顺长剖开，去除尿膜，然后切成 3.3 厘米长的段。将巴戟、杜仲、枸杞子分别用水洗净。②把牛鞭段、杜仲、巴戟、姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上烧开，撇去表面浮沫后，放入枸杞子，盖好盖，用小火炖 1 小时左右，放精盐、味精调好口味即成。

特点 牛鞭软糯，浓香适口。具有补肾壮阳、益精健骨等功效。

当归大枣炖羊肉

用料 羊肉 500 克，当归 30 克，大枣 30 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将羊肉切成块，用水冲净血污。当归、大枣分别用水洗净。②锅内放水，烧沸，把洗好的羊肉块飞水。③把飞好水的羊肉块及当归、大枣和姜片放入炖盅内，加入水，放在火上烧沸，盖好盖，用小火炖 3 小时左右，至羊肉熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 气味芳香，熟烂不膻。具有补血和血、暖中补虚、补益脾胃等功效。

巴戟枸杞子炖羊肉

用料 羊肉 500 克，巴戟 20 克，枸杞子 20 克，姜片 5 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将羊肉切成块，用水冲净血污。巴戟、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水烧开，把洗好的羊肉飞水。③把飞好水的羊肉及巴戟、姜片放入炖盅内，加入水，放在火上烧开，再放入枸杞子，盖好盖，用小火炖 3 小时左右，至羊肉熟烂时，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 汤味鲜醇，羊肉酥烂。具有温热扶阳、强健筋骨等功效。

枸杞子炖羊脑

用料 羊脑 500 克，枸杞子 30 克，姜片 5 克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将羊脑除去筋膜，用水洗净。枸杞子也用水洗净。②把洗好的羊脑及姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上烧沸，撇去表面浮沫后，再放入枸杞子，盖好盖，用小火炖 1 小时左右，至羊脑熟透时，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即可。

特点 羊脑鲜嫩，浓香适口。具有补脑安神、益肝补肾等功效。

杜仲炖羊肾

用料 羊肾 500 克，杜仲 15 克，枸杞子 15 克，姜片 3 克，鸡汤 1 千克，精盐、味精各适量。

制法 ①将羊肾切开，除去筋膜、脂肪，切成块，用水冲洗干净。杜仲、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧开，把洗好的羊肾飞水。③把飞好水的羊肾及杜仲、姜片放入炖盅内，加入鸡汤烧开，撇去表面浮沫后，再放入洗好的枸杞子，盖好盖，用小火炖 40 分钟左右，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤味鲜醇，滋补可口。具有补肝益肾、强壮筋骨等功效。

禽 类

栗子大枣炖母鸡

用料 净母鸡 1 只（重约 600 克），栗子、大枣各 50 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鸡剁成块，用水冲净血污。栗子去掉外壳。大枣用水洗净。②锅内放水烧开，把洗好的鸡块飞水。③把飞好水的鸡块及栗子、大枣放入炖盅内，加入水，置火上烧开，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火炖 2 小时左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤香扑鼻，香甜味美。具有补肾益气、强健筋骨等功效。

牛蒡杞子炖母鸡

用料 净母鸡 1 只（重约 700 克），牛蒡 100 克，枸杞子 30 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①把鸡剁成块，用水冲净血污。牛蒡、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧开，把洗好的鸡块飞水。③把飞好水的鸡块及牛蒡、姜片放入炖盅内，加入水，放在火上烧开，撇去表面浮沫后，放入洗好的枸杞子，盖好盖，

用小火炖 2 小时左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 色泽红润，鲜香味醇。具有温中益气、解热解毒等功效。

杜仲枸杞子炖公鸡

用料 净童公鸡 1 只（重约 600 克），杜仲 20 克，枸杞子 20 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将童公鸡剁成块，用水冲净血污。杜仲、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水烧沸，把洗好的鸡块飞水。③把飞好水的鸡块及杜仲、姜片放入炖盅内，加入水，用大火烧沸，撇去表面浮沫后，再放入枸杞子，盖好盖，改小火炖 2 小时左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 质地软嫩，味道鲜醇。具有温肾助阳、补益精力、强壮腰膝之功效。

桂圆大枣炖子鸡

用料 净童子鸡 1 只（重约 500 克），桂圆肉 20 克，大枣 30 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将童子鸡剁成块，用水冲净血污。桂圆肉、大枣分别用水洗净。②锅内放水置火上烧沸，把洗好的鸡块飞水。③把飞好水的鸡块及桂圆肉、大枣、姜片放入炖盅

内，然后加入水，置火上烧沸，撇去表面浮沫后，盖好盖，用小火炖 1 小时左右，至鸡块熟烂时，放入精盐、味精调味即可。

特点 气味芳香，汤汁醇美。具有补气血、安心神等功效。

归芪炖老鸡

用料 净老母鸡 1 只(重约 600 克)，当归、黄芪各 20 克，大枣 10 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将老母鸡剁成块，用水冲净血污。当归、黄芪、大枣用水洗净。 ②锅内放水烧沸，把洗好的鸡块飞水。 ③把飞好水的鸡块及当归、黄芪、大枣放入炖盅内，加入水，放在火上烧沸，撇去表面浮沫后，盖好盖，改用小火继续炖 3 小时左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 鸡肉酥烂，香气浓郁。具有补气升阳、补血和血等功效。

葛根蚝豉煲老鸡

用料 净老母鸡 600 克，葛根 200 克，蚝豉 50 克，陈皮 10 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将葛根削去皮，用水洗净，再切成块。老母鸡洗净，剁成块。蚝豉、陈皮分别用水洗净。 ②锅内放水，置火上烧沸，把剁好的鸡块飞水。 ③将飞好水的鸡块及蚝豉、

陈皮、姜片先放入煲内，加入水，用大火烧沸，盖好盖，改用小火煲 2 小时左右，揭去盖，再加进切好的葛根块，继续用小火煲 1 小时左右，至原料熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤鲜味醇，鸡肉熟烂适口。具有养阴生津、清热泻火等功效。

巴戟炖鸡颈

用料 鸡颈 400 克，巴戟 15 克，枸杞子 20 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鸡颈剁成段，用水洗净。巴戟、枸杞子也分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把洗好的鸡颈飞水。③把飞好水的鸡颈及巴戟、姜片放入炖盅内，放在火上烧沸，撇去表面浮沫后，放入枸杞子，盖好盖，用小火炖 2 小时左右，放精盐、味精调好口味即可。

特点 肉质松散，汤香浓郁。具有补肾固精、强壮筋骨等功效。

大枣枸杞子炖鸡翅

用料 鸡翅 500 克，大枣 50 克，枸杞子 30 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鸡翅切成段。大枣、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把切好的鸡翅飞水。③把飞好水

的鸡翅及洗好的大枣和姜片放入炖盅内，加入水，放在火上烧沸，撇去表面浮沫后，放入洗好的枸杞子，盖好盖，用小火炖 1 小时左右，至鸡翅熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 香气浓郁，鸡翅软烂。具有调补血气、健脾益胃等功效。

淮山银耳炖鸡腿

用料 鸡腿 400 克，淮山 20 克，银耳 20 克，枸杞子 10 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鸡腿切成块，用水冲净血污。淮山、枸杞子分别用水洗净。银耳用温水浸泡涨发。②锅内放水烧开，把洗好的鸡腿块飞水。③把飞好水的鸡腿块及淮山放入煲内。银耳也摘成小朵，去掉根部放进煲内。加入水，放在火上用大火烧开，撇去表面浮沫，然后再放入枸杞子，盖好盖，改用小火继续煲 2 小时左右，至鸡肉熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 鲜香可口，风味独特。具有滋养益胃、敛虚汗、助消化等功效。

鸡脚珧柱煲节瓜

用料 鸡脚 400 克，节瓜 300 克，珧柱 15 克，姜片 5 克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①把鸡脚剥去爪尖，然后切段。节瓜削皮去内瓢切成块。珧柱洗净，用开水浸泡。②锅内放水烧开，将鸡脚飞水。③把飞好水的鸡脚及珧柱、姜片放入沙煲内，加入鸡汤，置火上烧开，改用小火煲20分钟后，再放入节瓜块，继续用小火煲30分钟，至鸡脚、节瓜熟烂后，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤味浓鲜，鸡脚软糯。具有利尿祛湿、滋阴益肾等功效。

花生赤豆煲凤爪

用料 凤爪（鸡爪）400克，花生仁50克，赤豆30克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将凤爪剥去爪尖，切成段，用水洗净。花生仁、赤豆分别用水洗去尘土，拣去杂质，然后用温水泡涨。②锅内放水烧沸，把切好的凤爪飞水。③把飞好水的凤爪及泡好的花生仁和赤豆放入沙煲内，加入鸡汤，置火上大火烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火煲1小时左右，至原料熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤色红润，芳香扑鼻。具有养血补脾、润肺化痰、润肠通便等功效。

人参大枣炖乌鸡

用料 净乌鸡1只（重约500克），鲜人参1支，大枣50

克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将乌鸡剁成块，用水冲净血污。鲜人参、大枣分别用水洗净。②锅内放水烧开，把洗好的乌鸡块飞水。

③把飞好水的乌鸡块及鲜人参、大枣和姜片放入炖盅内，加入水，放火上烧开，撇去表面浮沫，然后盖好盖，改用小火炖 2 小时左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 清甜芳香，极富营养。具有大补元气、补脾益肺、滋阴养血等功效。

鹿茸淮山炖乌鸡

用料 净乌鸡 1 只（重约 600 克），淮山 50 克，鹿茸片 20 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将乌鸡剁成块，用水冲净血污，淮山、鹿茸片分别用水洗净。②锅内放水烧沸，把冲洗好的乌鸡块飞水。③把飞好水的乌鸡块及洗好的淮山、鹿茸片和姜片放入炖盅内，加入水，放在火上烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火炖 2 小时左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤清味美，咸鲜爽口。具有补肾阳、益精血、收敛止带等功效。

蛤蚧大枣炖乌鸡

用料 净乌鸡 1 只（重约 600 克），蛤蚧（干品）1 只

(重约 30 克), 大枣 20 克, 玉竹 20 克, 姜片 5 克, 精盐、味精各适量。

制法 ①将乌鸡剁成块, 用水冲净血污。蛤蚧用水浸泡、洗净。大枣、玉竹也用水洗净。 ②锅内放水烧沸, 把冲净的乌鸡块飞水。 ③把飞好水的乌鸡块及洗好的蛤蚧、大枣、玉竹、姜片一齐放入炖盅内, 加水放在火上, 用大火烧沸后, 撇去表面浮沫, 盖好盖, 改用小火炖 2 小时左右, 至鸡块熟烂时, 放精盐、味精调好口味即成。

特点 鸡肉酥烂, 回味鲜香。具有大补元气、养血益肾等功效。

芪枸炖乌鸡

用料 乌鸡 1 只 (重约 700 克), 黄芪 20 克, 玉竹 20 克, 枸杞子 20 克, 姜片 5 克, 精盐、味精各适量。

制法 ①将乌鸡剁成块, 用水冲净血污。黄芪、玉竹、枸杞子分别用水洗净。 ②锅内放水, 烧沸, 将剁好的乌鸡块飞水。 ③把飞好水的乌鸡块及洗好的黄芪、玉竹和姜片放入炖盅内, 加入水, 置火上用大火烧沸, 撇去表面浮沫后, 放入枸杞子, 盖好盖, 改用小火炖 2 小时左右, 至鸡块熟烂时, 放精盐、味精调好口味即可。

特点 气味芳香, 鸡肉醇香。具有补脾益气、养阴益血等功效。

花旗参枸杞子炖乌鸡

用料 净乌鸡 1 只（重约 600 克），花旗参片 30 克，枸杞子 30 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将乌鸡剁成块，用水冲净血污。花旗参片、枸杞子分别用水清洗。②锅内放水，置火上烧开，把洗好的乌鸡块飞水。③炖盅内放入飞好水的乌鸡块及姜片，再加入水，用大火烧开，撇去表面浮沫，然后放入花旗参片、枸杞子，盖好盖，用小火炖 2 小时左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤味鲜美，营养丰富。具有补气生津、滋阴益气等功效。

虫草枸杞子煲老鸭

用料 净老鸭 1 只（重约 700 克），枸杞子 30 克，姜片 5 克，冬虫夏草、精盐、味精各适量。

制法 ①将老鸭剁成块，用水冲净血污。冬虫夏草用水浸泡，洗去表面杂质。枸杞子洗净。②锅内放入水，置火上烧开，把洗好的鸭块飞水。③把飞好水的鸭块及姜片放入沙煲内，加入水，放在火上烧开，撇去表面浮沫后，再放入冬虫夏草、枸杞子，盖好盖，用小火煲 2 小时，至鸭块熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤味醇美，鲜嫩可口。具有补肺肾、益精髓等功

效。

陈皮良姜煲老鸭

用料 净老鸭 1 只（重约 650 克），陈皮 20 克，良姜 30 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将老鸭剁成块，用水冲净血污。陈皮、良姜分别用水清洗干净。②锅内放水，置火上烧开，把洗好的鸭块飞水。③把飞好水的鸭块及陈皮、良姜放入沙煲内，加入水，放在火上烧开，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火煲 2 小时左右，至鸭块熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 红亮辛鲜，醇美可口。具有温中健脾、健胃消积等功效。

沙参玉竹煲老鸭

用料 净老鸭 1 只（重约 650 克），沙参 10 克，玉竹 8 克，枸杞子 10 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①把老鸭剁成块，用水冲净血污。沙参、玉竹、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水，放火上烧沸，把洗好的鸭块飞水。③把飞好水的鸭块及沙参、玉竹和姜片放入沙煲内，加水置火上烧沸，撇去表面浮沫后，再放入枸杞子，盖好盖，用小火煲 2 小时左右，至鸭块熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 鸭肉酥烂，汤汁香浓。具有滋阴润燥、养胃润肺

等功效。

冬瓜薏米煲老鸭

用料 净老鸭 1 只（重约 650 克），冬瓜 250 克，薏米 20 克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将老鸭剁块，用水冲净血污。冬瓜切成大块，刮净内瓤，用水洗净外皮。薏米也用水洗净。 ②把洗好的鸭块、姜片放入煲内，加入水，置火上烧开，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火炖至七八成熟。 ③揭去盖，再放入冬瓜块、薏米，盖好盖，继续用小火煲 40 分钟左右，至鸭块、冬瓜熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤鲜味醇，老幼咸宜。具有滋阴养胃、利水消肿等功效。

水产类

红参枸杞子煲鲫鱼

用料 鲫鱼 3 条（重约 500 克），红参 10 克，枸杞子 10 克，玉竹 20 克，姜片 3 克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将鲫鱼宰杀，去鳞、鳃，除去内脏，用水冲洗干净。②红参、枸杞子、玉竹分别用水洗净。③把洗好的鲫鱼、红参、玉竹、姜片放入炖盅内，加入鸡汤，用大火烧沸，撇去表面浮沫，放入枸杞子，盖好盖，改用小火炖 30 分钟，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 鱼肉鲜嫩，汤鲜味醇。具有大补元气、健脾利湿等功能。

葛根蜜枣煲鲫鱼

用料 葛根 300 克，鲫鱼 500 克，蜜枣 30 克，陈皮 10 克，鸡汤 1 千克，姜片 5 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鲫鱼宰杀，去鳞、鳃，除去内脏，用水冲洗干净。葛根削去皮，洗净切块。蜜枣、陈皮分别用水洗净。

②锅内放水烧沸，把洗好的鲫鱼飞水。③将飞好水的鲫鱼

及葛根、蜜枣、陈皮和姜片放入煲内，加入鸡汤，放在火上，先用大火烧沸，撇去表面浮沫后，盖好盖，改用小火煲1小时左右，至原料熟烂时，揭去盖，用精盐、味精调好口味即可。

特点 汤味鲜美，老少皆宜。具有清润降火、利水去湿等功效。

红枣黑豆煲鲤鱼

用料 鲤鱼1条(重约750克)，黑豆100克，红枣20克，姜片5克，鸡汤1千克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鲤鱼宰杀，去鳞、鳃，除去内脏，用水冲洗干净，然后剁成大块。黑豆、红枣分别用水洗净。②锅内放水烧沸，把剁好的鱼块飞水。③把飞好水的鱼块和姜片及洗好的黑豆、红枣放入炖煲内，加入鸡汤，置火上用大火烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火煲2小时左右，至黑豆和鱼块熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 香气浓郁，鱼肉鲜嫩。具有补血养颜、增强体质等功效。

鱼头炖豆腐

用料 胖头鱼鱼头1只(重约750克)，豆腐500克，枸杞子20克，姜片3克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将鱼头去鳃，然后剁成块，用水冲洗干净。豆

腐切成块。②枸杞子用水洗去灰土。③把洗好的鱼头块、姜片放入炖盅内，加入鸡汤，置火上烧沸，撇去表面浮沫，放入枸杞子，加盖，用小火煲至鱼头七八成熟时，揭去盖，再放入豆腐块，继续用小火煲30分钟左右，至鱼头熟烂时，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 汤色乳白，鱼头鲜嫩，豆腐滑爽。具有补血补脑、宽中益气、清热散血等功效。

天麻煲鱼头

用料 胖头鱼鱼头1只(重约1千克)，天麻片35克，茯苓20克，枸杞子10克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将鱼头去鳃，从中间劈开剥成块，用水冲洗干净，然后飞水。②天麻片、茯苓、枸杞子分别用水洗净。③把飞好水的鱼头块及天麻片、茯苓、姜片放入沙煲内，加入鸡汤后，用大火烧沸，撇去表面浮沫，再放入枸杞子，盖好盖，改用小火煲1小时左右，揭去盖，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 鱼头鲜嫩，汤鲜味美。具有平肝息风、行气活血之功效。

川芎白芷炖鱼头

用料 胖头鱼鱼头1只(重约750克)，川芎、白芷各10

克，大枣 30 克，姜片 5 克，鸡汤、精盐、味精、胡椒各适量。

制法 ①将鱼头去鳃，然后剁成大块，用水冲洗干净。②川芎、白芷、大枣分别用水洗净尘土。③把洗好的鱼头块放入炖盅内，加入姜片、鸡汤，放在火上，先用大火烧开，撇去表面浮沫之后，再放入川芎、白芷、大枣，盖好盖，改用小火炖 90 分钟左右，至鱼头熟烂时，揭去盖，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即可。

特点 鱼头鲜嫩，汤味醇美。具有活血祛风、行气止痛、暖胃养血等功效。

玉竹党参炖生鱼

用料 生鱼（黑鱼）1 条（重约 500 克），党参 20 克，玉竹 15 克，大枣 5 个，姜片 3 克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将生鱼宰杀，去鳞、鳃，除去内脏，用水冲洗干净，然后剁成大块。②党参、玉竹、大枣均用水洗净。③锅内放水，置火上烧沸，把剁好的鱼块飞水。④把飞好水的鱼块及姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上烧开，撇去表面浮沫后，把党参、玉竹、大枣均放入炖盅内，盖好盖，改用小火炖 1 小时左右，至鱼肉熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 鱼肉鲜嫩，汤味鲜美。具有补血滋润、健壮身体等功效。

花旗参杞子煲生鱼

用料 生鱼（黑鱼）1条（重约750克），花旗参片30克，枸杞子20克，鸡汤2千克，精盐、味精各适量。

制法 ①将生鱼宰杀，去鳞、鳃，除去内脏，用水冲洗干净，然后切成大块。花旗参片、枸杞子分别用水洗净。②把鱼块放入沙煲内，加入鸡汤，置火上烧开，撇去表面浮沫，再加入洗好的花旗参片、枸杞子，盖好盖，用小火煲1小时左右，揭去盖，放入精盐、味精调好口味即可。

特点 肉质鲜嫩，汤味醇美。具有滋阴降火、健脾补肾等功效。

花旗参淮山煲白鳗

用料 白鳗1条（重约750克），花旗参片30克，淮山30克，枸杞子10克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将白鳗宰杀，用开水浸烫，除去体表的粘液及内脏。②先用刀将白鳗顺长剖开，剁成7厘米长的段，然后用水冲洗干净。③花旗参片、淮山、枸杞子分别用水洗净。④把洗好的鳗段、姜片放入沙煲内，加入鸡汤后，放在火上烧开，撇去浮沫，再加入花旗参片、淮山、枸杞子，盖好盖，用小火炖2小时左右，揭去盖，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 汤味鲜美，风味独特。具有滋肺补气、止咳养神的功能。

芪枸炖黄鳝

用料 黄鳝 2 条（重约 500 克），黄芪 20 克，枸杞子 10 克，姜片 3 克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将黄鳝宰杀，除去内脏，切成 5 厘米长的段，再用水冲洗干净。②黄芪、枸杞子分别用水洗净。③把洗好的黄鳝段、黄芪、姜片放入炖盅内，加入鸡汤烧沸，撇去表面浮沫，加入枸杞子，盖好盖，再用小火炖 40 分钟左右，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 肉质滑嫩，浓香可口。具有补气养血、益精明目之功效。

泥鳅红枣煲排骨

用料 泥鳅 300 克，猪排骨 200 克，红枣 30 克，姜片 5 克，汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将泥鳅用滚开水浸烫至死，除去表面粘液及内脏。②猪排骨剁成寸段，用水冲去血污。锅内放水烧开，把洗净的排骨放入锅内飞水。红枣也用水洗净。③沙煲内放入飞好水的排骨和姜片，加入汤，放在火上烧沸，加盖，用小火煲 1 小时左右，至排骨七八成熟时，再放入泥鳅、红枣，继续用小火煲 1 小时，至熟烂后，放精盐、味精调好口味即

成。

特点 排骨酥烂，泥鳅肉质鲜嫩。具有补中益气、补气益血等功效。

虫草炖甲鱼

用料 甲鱼 1 只（重约 500 克），红枣 20 克，姜片 5 克，冬虫夏草、鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将甲鱼宰杀后用开水浸烫，然后刮去表面黑膜，掀开甲鱼盖，除去内脏，剁成大块，用水冲洗干净后飞水。

②虫草、红枣分别用水浸泡，洗尽表面的杂质。③把飞好水的甲鱼块及虫草、红枣、姜片放入沙锅内，加入鸡汤，置火上烧沸，撇去表面浮沫，盖好盖，用小火煲 2 小时左右，至甲鱼肉熟烂，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 甲鱼粑糯，汤味醇美。具有滋阴补气、补肾固精等功效。

淮杞炖甲鱼

用料 甲鱼 1 只（重约 500 克），淮山 20 克，枸杞子 10 克，姜片 5 克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将甲鱼宰杀后用开水浸烫，然后刮去表面黑膜，掀开甲鱼盖，除去内脏，剁成大块，用水冲洗干净后飞水。

②淮山、枸杞子分别用水洗净。③将飞好水的甲鱼块及淮山、姜片放入炖盅内，加入鸡汤，置火上烧沸，撇去表面浮

沫，放入枸杞子，盖好盖，用小火炖 2 小时后，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即可。

特点 汤味鲜美，营养丰富。具有滋阴潜阳、补阴虚、清血热等功效。

老鸡炖响螺

用料 净老鸡 1 只（重约 700 克），响螺 250 克，姜片 5 克，枸杞子 20 克，味精、精盐各适量。

制法 ①将老鸡剁成大块，用水冲去血污，然后飞水。②响螺用开水浸烫，除去外壳，洗尽沙粒。枸杞子用水洗净。③把鸡块、响螺、姜片放入炖盅内，加水置火上烧开，撇去表面浮沫，加入枸杞子，盖好盖，改用小火炖 2 小时左右，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤鲜味醇，浓香纯正。具有温补滋润、开窍利闭等功效。

竹笙枸杞子炖海鲜

用料 新鲜虾肉 200 克，水发海参 300 克，竹笙 20 克，枸杞子 15 克，姜片 3 克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将虾肉挑去虾线。海参剖开，除去内脏、泥沙，用水洗净后切成块。竹笙用水浸泡、洗净，然后切段。枸杞子用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把洗好的虾肉、海参飞水。③把飞好水的虾肉、海参及姜片与竹笙放入炖盅

内，加入鸡汤，用大火烧沸，撇去表面浮沫，再放入枸杞子，盖好盖，改用小火炖 20 分钟左右，放精盐、味精调好口味即成。

特点 汤味鲜美，虾肉鲜嫩，海参软糯。具有养阴补肾、益精明目等功效。

鹿茸枸杞子炖鲍鱼

用料 罐装鲍鱼 1 桶，鹿茸片 15 克，枸杞子 10 克，姜片 5 克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将罐头打开，控去水，把鲍鱼用水洗净。鹿茸片、枸杞子分别用水洗净。②把洗净的鲍鱼、姜片放入炖盅内，加入鸡汤，置火上用大火烧沸，撇去浮沫，再放入鹿茸片、枸杞子，盖好盖，改用小火炖 1 小时左右，至鲍鱼软烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 鲍鱼软滑，汤味鲜美。具有补肾益精、健壮身体等功效。

乌梅大枣炖黄鱼

用料 黄花鱼 2 条（重约 750 克），乌梅 100 克，大枣 30 克，鲜汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将黄花鱼宰杀，去鳞、鳃，除去内脏，再切成大块，用水冲洗干净。②乌梅、大枣分别用水洗净。③把鱼块放入炖盅内，加入鲜汤，放火上烧沸，撇去表面浮沫，

再放入乌梅、大枣，加盖，用小火炖 1 小时左右，待鱼熟后，放精盐、味精调好口味即成。

特点 鱼肉鲜嫩，酸鲜开胃。具有健脾益胃、生津醒神等功效。

木瓜炖带鱼

用料 木瓜 250 克，带鱼 250 克，老母鸡半只（重约 200 克），姜片 3 克，葱段 3 克，精盐、味精各适量。

制法 ①把木瓜用水洗净，剖开，除去外皮、内瓢，然后切成大块。带鱼去鳞、头、内脏，用水冲洗干净，剁成 5 厘米长的段。②老母鸡剁成块，用水冲净血污。③锅内放水，将带鱼段、鸡块分别飞水。④把飞好水的鸡块及姜片、葱段放入炖盅内，加入水，置火上烧沸，撇去表面浮沫，加盖，用小火炖 1 小时左右，揭去盖，再放入带鱼段、木瓜块，盖好盖，继续用小火炖 1 小时左右，至熟烂后，放精盐、味精调好口味即成。

特点 鲜香味醇，质嫩利口。具有补虚、通乳、化食等功效，适用于产后乳汁缺乏等症。

海参炖老鸡

用料 水发海参 500 克，净老母鸡半只（重约 300 克），姜片 3 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将海参用水洗净内脏、泥沙，顺长切成宽条状。

老母鸡剁成块。②把鸡块、姜片放入炖盅内，加水烧开，撇去浮沫，加盖，用小火炖至鸡块七八成熟时，再加进海参，继续用小火炖 20 分钟左右，揭去盖，放精盐、味精调好口味即成。

特点 海参软糯，鸡肉香醇。具有补气益阴、止血敛汗等功效。

蛤蜊炖仔鸡

用料 蛤蜊 300 克，净仔鸡 1 只（重约 500 克），姜片 3 克，枸杞子 20 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将蛤蜊用淡盐水浸养 2 小时～3 小时，使其吐尽泥砂，再用水洗净。净仔鸡剁成块，然后用水冲洗干净。枸杞子用水洗净。②锅内放水烧沸，蛤蜊、仔鸡块分别飞水。③把飞好水的仔鸡块、蛤蜊及枸杞子和姜片放入炖盅内，加入水烧沸后，撇去表面浮沫，加盖，改用小火炖 30 分钟左右，至鸡块熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 滑嫩香醇，软糯可口。具有滋阴益气、利尿化痰等功效。

川芎天麻炖油鲢

用料 油鲢 500 克，仔鸡 100 克，川芎 20 克，天麻片 20 克，姜片 5 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将油鲢宰杀，除去内脏，从中间剖开，切成寸

段，用水浸泡洗净血污。 ②仔鸡切成块，用水洗净。川芎、天麻分别用水清洗干净。 ③把洗好的油鲢块、鸡块飞水后，放入炖盅内，加姜片、川芎、天麻片及水，置火上烧沸，撇去浮沫，盖好盖，用小火炖 2 小时左右，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即成。

特点 汤鲜味醇，营养爽口。具有镇静止痛、活血行气、滋阴壮阳、祛风温补等功效。

甜 品 类

川贝炖雪梨

用料 雪梨 500 克，杏仁 20 克，枸杞子 5 克，川贝、冰糖各适量。

制法 ①将雪梨去皮、核，然后切成块。川贝、杏仁、枸杞子、冰糖分别用水洗净。 ②把梨块及洗好的川贝、杏仁、枸杞子、冰糖放入炖盅内，加入水放在火上，用大火烧沸，盖好盖，改用小火炖 40 分钟左右，至梨块软烂时即可。

特点 雪梨软烂，汤香甜微苦。具有润肺补肺、化痰止咳等功效。

万寿菊炖雪梨

用料 雪梨 600 克，万寿菊（干品）15 克，陈皮 5 克，冰糖适量。

制法 ①将雪梨削去外皮，去掉梨核，切成块。万寿菊、陈皮、冰糖分别用水洗净。 ②把雪梨块及洗好的万寿菊、陈皮和冰糖放入炖盅内，加入水，放在火上，用大火烧开，盖好盖，改用小火炖 40 分钟左右，至雪梨软烂时即可。

特点 清香扑鼻，汤色鲜亮。具有平肝清热、化痰止咳

等功效。

银耳百合炖雪梨

用料 雪梨 2 个，银耳 30 克，百合、枸杞子各 10 克，冰糖适量。

制法 ①将雪梨削去皮，去掉梨核，然后切成块。银耳、百合、枸杞子、冰糖分别用水洗净。银耳用水浸泡涨发后撕成小朵。②先把撕好的银耳放入炖盅内，加入清水，放在火上先用大火烧开，盖好盖，改用小火炖 1 小时左右，至银耳软烂时，揭去盖，再放入洗好的百合、枸杞子、冰糖及雪梨块，加盖继续用小火炖 30 分钟左右，视梨块软烂时即可。

特点 色彩鲜艳，汤汁浓稠甜润。具有滋阴润肺、生津止咳等功效。

雪梨鲜奶炖木瓜

用料 雪梨 350 克，木瓜 300 克，鲜牛奶 500 克，蜂蜜适量。

制法 ①将雪梨、木瓜分别用水洗净，削去外皮，去掉核、瓢，切成块。②把雪梨、木瓜块放入炖盅内，加入鲜牛奶、清水，放在火上，先用大火烧开，盖好盖，改用小火炖 30 分钟，至雪梨、木瓜软烂时，放入蜂蜜调好口味即可。

特点 色泽乳白，香味浓郁。具有润肺消痰、消暑解热和美容护肤等功效。

红枣山药炖南瓜

用料 鲜山药 300 克，南瓜 300 克，红枣 100 克，红糖适量。

制法 ①将鲜山药、南瓜分别用水洗净。鲜山药削去皮，切成 3 厘米见方的块。南瓜去皮和内瓢，也切成相同大小的块。②红枣用水洗净，划开后去除枣核。③把切好的山药、南瓜块及红枣加红糖，放入炖盅内，加入水，放在火上烧开，盖好盖，改用小火炖 1 小时左右，至山药、南瓜熟烂时即可。

特点 色泽红润，气味芳香。具有补中益气、益心健肺等功效。

蜜枣薏米煲山药

用料 薏米 200 克，鲜山药 300 克，蜜枣 50 克，蜂蜜适量。

制法 ①将山药用水洗净，削去外皮，然后切成小块。薏米、蜜枣分别用水洗净。②把山药块、薏米、蜜枣放入沙煲内，加入水，放在火上，先用大火烧沸，撇去表面浮沫，放入蜂蜜，盖好盖，改用小火煲 1 小时左右，至薏米、山药熟烂时即成。

特点 气味芳香，汤汁稠浓。具有健脾益气、滋补强身、利肠胃、消水肿等功效。

冰糖淮山莲子炖薏米

用料 淮山、莲子、薏米各 40 克，冰糖适量。

制法 ①将淮山、莲子、薏米、冰糖分别用水洗净。

②把洗净的莲子、薏米放入炖盅内，加入水，置火上烧开，盖好盖，用小火炖 30 分钟。揭去盖，再放入淮山、冰糖，盖好盖，继续用小火炖 30 分钟左右，至原料熟烂时即可。

特点 气味芳香，甜润可口。具有补脾益胃、补肾固精等功效。

冰糖枸杞子炖双耳

用料 银耳、木耳各 30 克，枸杞子 10 克，冰糖适量。

制法 ①将银耳、木耳用温水浸泡涨发，去掉根部，撕成小朵，用水洗净。枸杞子、冰糖也分别用水洗净。②把洗净的银耳、木耳放入炖盅内，加入清水，放火上烧开，再放入枸杞子，盖好盖，用小火炖 1 小时左右，至双耳软糯时，加入冰糖调好口味即可。

特点 色泽鲜艳，甜润可口。具有滋养益胃、补肾润肺等功效。

银耳炖木瓜

用料 木瓜 500 克，银耳 50 克，枸杞子 20 克，蜂蜜适

量。

制法 ①将木瓜用水洗净，去皮和内瓢，然后切成块。银耳、枸杞子分别用水洗净。②银耳用水浸泡涨发，撕成小朵。③把撕好的银耳放入炖盅内，加入水，放在火上，先用大火烧开，盖好盖，改用小火炖1小时左右，视银耳软烂时，揭去盖，加入木瓜块、枸杞子，盖好盖，继续用小火炖30分钟左右，至木瓜熟烂时，放入蜂蜜调好口味即可。

特点 香味浓郁，色泽明亮。具有健脾消化、润肺清心、消暑解热等功效。

山楂银耳炖圆肉

用料 山楂100克，银耳50克，桂圆肉15克，冰糖适量。

制法 ①将山楂用水洗净，剖成两半，去掉核。银耳、冰糖、桂圆肉分别用水洗净。银耳用水浸泡涨发，然后撕成小朵。②把撕好的银耳放入炖盅内，加入水，置火上先用大火烧开，盖好盖，改用小火炖1小时左右，至银耳软烂。③揭去盖，再加入山楂、桂圆肉、冰糖，盖好盖，继续用小火炖30分钟左右，至山楂熟软时即可。

特点 汤汁稠美，酸甜适口。具有滋养益胃、开胃健脾等功效。

其 他 类

北芪杞子炖老鸽

用料 净老鸽 2 只,北芪 20 克,枸杞子 10 克,姜片 3 克,精盐、味精各适量。

制法 ①将老鸽剥成大块,用水冲净血污。北芪、枸杞子分别用水洗净。 ②锅内放水烧开,把洗净的老鸽飞水。 ③把飞好水的老鸽块及洗好的北芪和姜片放入炖盅内,加入水,置火上用大火烧开,撇去表面浮沫后,放入枸杞子,盖好盖,改用小火继续炖 3 小时左右,至老鸽熟烂时,放精盐、味精调好口味即成。

特点 老鸽烂软,汤鲜味美。具有补气益脾、固摄精气等功效。

淮山桂圆煲乳鸽

用料 净乳鸽 2 只,淮山 10 克,桂圆肉 10 克,芡实 5 克,姜片 3 克,精盐、味精各适量。

制法 ①将乳鸽剥成大块,用水冲净血污。淮山、桂圆肉、芡实分别用水洗净。 ②锅内放水烧沸,把洗好的乳鸽块飞水。 ③把飞好水的乳鸽及洗净的桂圆肉、淮山、芡实

和姜片放入炖煲内，加入水，置火上用大火烧沸，盖好盖，改用小火煲 2 小时左右，至乳鸽熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 质地软烂，味道鲜香。具有补肾益精、固精止泻等功效。

首乌大枣炖鹌鹑

用料 鹌鹑 2 只，何首乌 10 克，大枣 10 克，姜片 3 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鹌鹑宰杀，焯净毛，去内脏，用水冲洗干净，然后剁成大块。何首乌、大枣分别用水洗净。②锅内放水烧沸，把剁好的鹌鹑飞水。③把飞好水的鹌鹑及洗好的何首乌、大枣和姜片放入炖盅内，加入水，置火上烧沸后，盖好盖，用小火炖 2 小时左右，至鹌鹑熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 香味浓郁，滋润可口。具有滋阴强体、补血益精等功效。

党参杞子炖鹌鹑

用料 鹌鹑 2 只，党参 10 克，玉竹 10 克，枸杞子 5 克，姜片 3 克，精盐、味精各适量。

制法 ①将鹌鹑宰杀，焯毛去内脏，用水洗净，然后剁成大块。党参、玉竹、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水，

置火上烧开，把剁好的鹌鹑飞水。③把飞好水的鹌鹑块及洗净的党参、玉竹、姜片放入炖盅内，加水烧开，撇去表面浮沫后放入枸杞子，盖好盖，用小火炖2小时左右，至鹌鹑熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 味香、鲜美。具有补肾益脾、健身明目、祛痰止咳等功效。

竹笙杞子煲山鸡

用料 养殖山鸡1只，竹笙20克，枸杞子10克，姜片3克，精盐、味精各适量。

制法 ①将山鸡宰杀，焯净毛，除去内脏，用水洗净后剁成块。竹笙用水浸泡，洗净后切段。枸杞子用水洗净。

②锅内放水烧沸，把剁好的山鸡块飞水。③把飞好水的山鸡块及竹笙段和姜片放入炖煲内，用大火烧沸，撇去表面浮沫后，加入枸杞子，盖好盖，改用小火煲3小时左右，至鸡肉熟烂时，放精盐、味精调好口味即成。

特点 鲜香味美，肉嫩汤清。具有清肺化痰、滋补强身等功效。

冬瓜珧柱炖田鸡

用料 养殖田鸡300克，冬瓜300克，珧柱20克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将田鸡宰杀，除去内脏，剁成块，用水洗净。

②冬瓜洗好，削去外皮，去掉内瓢，切成块。珧柱用水洗净，浸泡透。③把洗净的田鸡块、冬瓜、珧柱及姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上，用大火烧开后，撇去表面浮沫，盖好盖，改用小火炖1小时左右，放精盐、味精、胡椒粉调味即成。

特点 珧柱焴滑，味道鲜美。具有利水消肿、解劳补虚等功效。

人参煲鹿肉

用料 养殖鹿肉600克，鲜人参1支，枸杞子20克，肉桂20克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将鹿肉切成块，用水冲净血污。鲜人参、枸杞子、肉桂分别用水洗净。②锅内放水烧沸，把冲净血污的鹿肉飞水。③把飞好水的鹿肉及洗好的鲜人参、肉桂和姜片放入炖煲内，加入鸡汤，放在火上，用大火烧沸，撇去表面浮沫后，放入枸杞子，盖好盖，改用小火煲3小时左右，至鹿肉熟烂时，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即可。

特点 鹿肉酥烂，汤味鲜醇。具有填精补肾、大补元阳等功效。

巴戟枸杞子炖鹿肉

用料 养殖鹿肉600克，巴戟10克，枸杞子10克，姜片5克，鸡汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法 ①将鹿肉切成块，用水冲净血污。巴戟、枸杞子分别用水洗净。②锅内放水，置火上烧沸，把冲净血污的鹿肉飞水。③把飞好水的鹿肉、巴戟及姜片放入炖盅内，加入鸡汤，放在火上，用大火烧沸，撇去表面浮沫后，放入枸杞子，盖好盖，改用小火炖3小时左右，至鹿肉熟烂时，放精盐、味精、胡椒粉调好口味即可。

特点 肉质酥烂，香气浓郁。具有补肾阳、强筋骨等功效。

干贝薏米煲冬瓜

用料 冬瓜600克，薏米60克，干贝50克，陈皮10克，鸡汤、精盐、味精各适量。

制法 ①将干贝用水洗净、浸泡。冬瓜削去外皮，去掉内瓢，切成块。薏米、陈皮分别用水洗净。②把切好的冬瓜块及浸好的干贝和薏米、陈皮放入炖煲内，加入鸡汤，放在火上，先用大火烧开，撇去表面浮沫后，盖好盖，改用小火煲1小时左右，至原料熟烂时，放精盐、味精调好口味即可。

特点 汤鲜，味美。具有利水消肿、清热去湿等功效。

淮山桂圆煲乳鸽

竹笙杞子
煲山鸡

干贝薏米煲冬瓜