

川味居家厨房

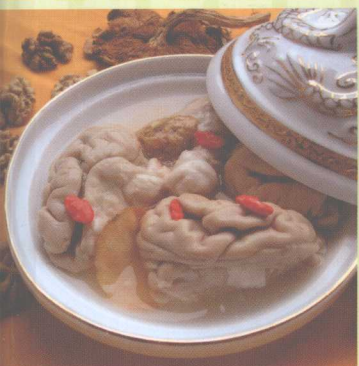
ZI BU YAO SHAN

滋补药膳

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团  重庆出版社



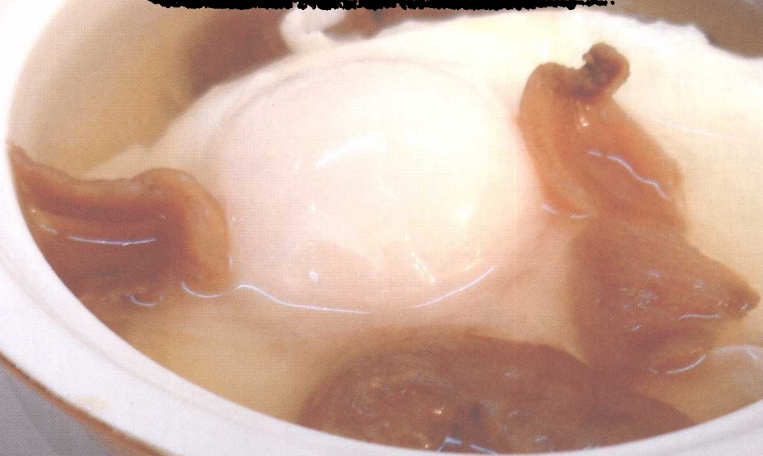
ZI BU YAO SHAN

家庭烹饪

滋补药膳

陈夏辉 陈小林 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

滋补药膳 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9557-3

I. 滋… II. ①陈…②陈… III. 食物疗法—菜谱—四川省 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035597 号

滋补药膳

ZIBUYAOSHAN

陈夏辉 陈小林 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 蒋忠智 彭俊良



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9557-3

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

主编简介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加2000年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业36年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等10余部烹饪图书,1994年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作者简介

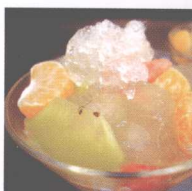


蒋绍渝 解放军第三军医大学西南医院“杏林楼酒家”经理。国家特一级烹饪师,中国烹饪名师。从厨35年,曾参加全军烹饪大赛获得一等奖,参加全国烹饪比赛获大奖,主烹菜肴获得“中国名菜”和“重庆名菜”称号。

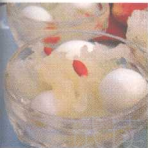


蔡雄 国家特一级面点师,从厨47年,擅长制作四川名特风味小吃以及广东点心。曾在重庆“小洞天”、福州“重庆酒家”、北京“芳园宾馆”、北京“中国国际贸易中心川菜厅”任副厨师长;曾在重庆市政府外事大楼、重庆“天赐温泉”度假酒店餐饮部任行政总厨;参与了《四川烹饪事典》、《四川烹饪基础教材》的编写。

目 录



- | | |
|-----------|-----------|
| 1 冰镇芦荟 | 21 肉苁蓉老肉汤 |
| 2 银耳鹌蛋 | 22 黄精牛肉 |
| 3 西瓜炖绿豆 | 23 银耳猪肺 |
| 4 桂圆荷包蛋 | 24 当归炖土鸡 |
| 5 川贝瓢梨 | 25 双鞭壮阳汤 |
| 6 苡米酿藕 | 26 八宝糯米鸡 |
| 7 百合莲茸羹 | 27 竹笋烧鹿筋 |
| 8 冰糖湘莲 | 28 清蒸哈士蟆 |
| 9 核桃仁粥 | 29 洋葱拌黑木耳 |
| 10 银耳果羹 | 30 附片炖羊肉 |
| 11 天麻蒸猪脑 | 31 白果炖猪肚 |
| 12 干豇豆炖瘦肉 | 32 侧耳根炖鳝段 |
| 13 猪肚酿糯米 | 33 土茯苓金龟 |
| 14 人参乳鸽盅 | 34 养阴潜阳 |
| 15 海马炖土鸡 | 35 西瓜炖鸭 |
| 16 红枣鲫鱼盅 | 36 绿豆炖南瓜 |
| 17 枸杞牛鞭汤 | 37 椿芽烘鹅蛋 |
| 18 藏红花蒸蛋 | 38 山药烧牛筋 |
| 19 何首乌煨鸡 | 39 玉珠烧乌鱼 |
| 20 菊花肉丝 | 40 虫草全鸭 |





●滋补之方●

芦荟富含的多糖成分具有免疫激活作用，能提高机体抗病能力；芦荟有抗炎、修复胃黏膜和止痛的作用，对烧伤、烫伤也具有较好的抗感染、助愈合的作用；芦荟也是美容、减肥、防治便秘的佳品。



冰镇芦荟

●制作方法●

1. 芦荟洗净去绿皮，切成小块，入开水锅中余3~5分钟去净苦味后捞出。猕猴桃洗净，去皮、去籽后切小块。红橘瓣切成小块。西瓜去皮，去籽，切成小块。
2. 清水烧开，加入白糖制成糖水，晾冷后待用。
3. 芦荟、红橘和猕猴桃放入玻璃杯内，加入糖水、冰块及柠檬汁即成。

●用料●

芦荟	100克
西瓜	200克
猕猴桃	50克
红橘瓣	50克
柠檬汁	少许
白糖	200克
清水	500克



银耳鹌蛋

● 制作方法 ●

1. 银耳用温水浸发，去蒂，去杂质，放入碗内，加清水适量，蒸约1小时。鹌鹑蛋煮熟，去壳待用。
2. 清水入锅中，加入冰糖烧开水至糖溶，下已蒸过的银耳入锅，改用小火熬至银耳烂软，再加入枸杞和鹌鹑蛋稍煮即成。

● 用料 ●

银耳	15克
鹌鹑蛋	10个
冰糖	75克
清水	500克
枸杞	3克

● 滋补之方 ●

补益肝肾，滋
阴补虚。





● 滋补之方 ●

清暑生津，解毒
消肿。



西瓜炖绿豆

● 制作方法 ●

1. 绿豆淘洗干净入锅内，加入清水熬至绿豆软烂，再加入冰糖（或白糖），熬至糖溶，成绿豆茸汤。
2. 西瓜去皮，去籽，切成小块，加入绿豆茸汤内，稍煮片刻即成。

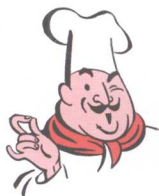
● 用料 ●

绿豆	150 克
西瓜	500 克
冰糖	150 克
清水	2 000 克



● 滋补之方 ●

益心脾，补气血，
安神。



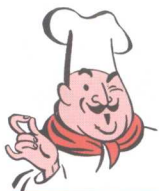
桂圆荷包蛋

● 制作方法 ●

1. 干桂圆肉用温水发涨，洗净泥沙杂质，放入碗内。
2. 再将冰糖粒放入碗内，加开水化开，将鸡蛋破壳后放入碗内，入蒸锅中用中火蒸约 25 分钟即成。

● 用料 ●

干桂圆肉 10 克
鸡蛋 2 个
冰糖 10 克
开水 150 克



川贝瓢梨

● 制作方法 ●

1. 雪梨洗净去皮,在蒂把处下刀横削一块为盖,再用小刀挖去梨核,将梨用水冲净,再入开水中氽过,捞出用冷水冲凉后待用。
2. 糯米淘洗干净,蒸成糯米饭,加冰糖粒 100 克和冬瓜糖拌和均匀,分成 5 份,装入已去核的梨腹内,再将川贝母粒分成 5 份分别放在糯米饭上,盖好梨盖,装入碗内,入笼蒸约 50 分钟。
3. 净锅后加清水和冰糖 100 克,用小火熬制成“糖油”,浇在雪梨上即成。

● 用料 ●

川贝母粒 … 10 克
雪梨 …… 5 个
糯米 …… 100 克
冬瓜糖 --- 50 克
冰糖 …… 200 克

● 滋补之方 ●

润肺消痰, 降火
除热。





苡米酿藕

● 制作方法 ●

1. 糯米淘洗干净,用清水泡涨。苡仁洗净后与糯米混合。桂花水发后挤去苦水。
2. 中节藕切去一头,刮去表皮,洗净,将糯米和苡仁灌入藕眼内,入笼用大火蒸约 35 分钟即熟。
3. 清水入锅中烧开,加入冰糖,用小火熬至汁液较浓稠时,加入桂花成“桂花糖油”。
4. 将已蒸好的藕切成片,摆放于盘中,淋上“桂花糖油”即成。



● 用料 ●

苡仁	50 克
糯米	150 克
中节藕	2 节
冰糖	100 克
桂花	5 克
清水	250 克



● 滋补之方 ●
养心安神, 清热
润肺。



● 滋补之方 ●

补肾健脾，养心
安神，润肺止咳。



百合莲茸羹

● 制作方法 ●

1. 红枣用热水泡涨，去核，切成小块。莲子捅心后洗净，装入容器内，加清水（以刚淹过莲子为度）蒸软，用搅拌器搅成茸。百合用开水泡过后捞出。
2. 清水入锅中烧开，下冰糖煮至糖溶，加入百合和红枣稍煮片刻，最后加入莲茸，煮开成羹状即成。

● 用料 ●

莲子	100 克
百合	30 克
红枣	25 克
冰糖	100 克
清水	500 克

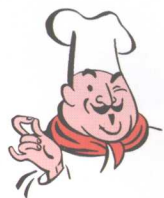
你知道吗？



○ 给莲米去“衣”“抽”心：把莲米 250 克放在容器中，另锅内加清水 1 000 克烧沸，加入食用碱 25 克，待碱溶化后，倒入装有莲米的容器中，加盖闷发 5 分钟。然后用干净的刷搅拌几次，莲米皮就会剥落。用清水把莲米冲洗干净，再用牙签从莲米上端的小孔轻轻一捅，莲米芯就从下端的孔掉出来了。



● 滋补之方 ●
补肾健脾，养心
安神。



冰糖湘莲

● 制作方法 ●

1. 莲子捅心后洗净，放入开水中泡发约 30 分钟，捞出后用清水冲净，置于容器中，再加入开水（以刚淹过莲子为度），入笼蒸约 1 小时，加入冰糖再蒸至莲子烂软。
2. 食时加入桂花即成。

● 用料 ●

干莲子 150 克
冰糖 100 克
桂花 少许



核桃仁粥

● 制作方法 ●

1. 大米淘洗干净。核桃仁洗净后切成小颗。苡仁洗净。
2. 将大米、核桃仁和苡仁入锅中，加水适量，煮熟成粥即成。

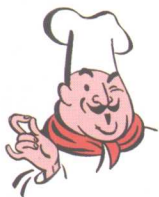
● 用料 ●

核桃仁 50 克
大米 100 克
苡仁 50 克

● 滋补之方 ●

滋补强身，润肤
美容。





银耳果羹

● 制作方法 ●

1. 银耳用温水泡透,去蒂,去杂质,撕成小片,清水入锅中,下银耳,用大火烧开后改用小火煮1小时。加入冰糖,续用小火熬至糖溶、银耳软烂、汁稠即可。
2. 橘瓣切成小块,猕猴桃去皮、去籽后切成小片,梨去皮、去核后切成小片。将上述原料加入已熬好的银耳羹内,稍熬片刻即成。

● 用料 ●

银耳	25 克
冰糖	200 克
红橘瓣	30 克
猕猴桃	25 克
梨	25 克
清水	2 000 克



● 滋补之方 ●
养阴润肺, 益胃
生津。



●滋补之方●

平肝熄风，定惊
止痛，行气活血。



天麻蒸猪脑

●制作方法●

1. 天麻用温水浸泡 2~3 小时后，捞出装入碗内，加水少许，入笼蒸透，切片待用。
2. 猪脑撕去表皮血丝，用清水漂净血水，再入开水锅中氽水后，用清水漂起。大葱洗净，切成 6 厘米长的节。生姜洗净，切成长片。
3. 天麻片、大葱节和姜片放入瓦煲后，放入猪脑，再加上汤、盐及白胡椒粉调好味，加盖入笼蒸约 40 分钟后取出，去掉葱节和姜片即成。

●用料●

天麻	10 克
新鲜猪脑	2 个 (200 克左右)
大葱	20 克
生姜	3 克
食盐	适量
上汤	300 克
白胡椒粉	2 克



● 滋补之方 ●

滋阴补肾。



干豇豆炖瘦肉

● 制作方法 ●

1. 干豇豆用开水发透，入锅中煮约 15 分钟，捞出用清水漂净后，横切成 3 厘米长的节。猪瘦肉洗净，切成约 2 厘米见方的块，入开水锅中氽一下。大葱洗净，切成 6 厘米长的节。生姜洗净，切成大片。
2. 瓦罐内加入清水，将肉放入，用大火烧开后，撇去浮沫，再下葱花、姜片、花椒粒和白胡椒粉，加盖用中火炖约 1 小时后，加入适量盐和鸡精，改用小火续炖约 1 小时，捞去葱节和姜片即成。

● 用料 ●

干豇豆	200 克
猪瘦肉	500 克
大葱	30 克
生姜	5 克
白胡椒粉	3 克
花椒粒	2 克
鸡精	5 克
食盐	适量
清水	3 500 克