

MEI WEI

YAO SHAN

北京新东方烹饪学校 编



# 美味药膳



附DVD两张

中国中医药出版社

# MEI WEI YAO SHAN

北京新东方烹饪学校 编

## 美味

## 要山



北京新东方烹饪学校

R247.1

281

# 美味药膳

(附 DVD 两张)

北京新东方烹饪学校	编
技术顾问	张宏
菜品操作	汪幸生
文字及解说	汪幸生
功效审定	焦明耀

中国中医药出版社

· 北京 ·

中国中医药出版社出版

发行者：中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦 电话：64405750 邮编：100013)

(邮购联系电话：84042153 64065413)

印刷者：北京建筑工业印刷厂

经销者：新华书店总店北京发行所

开本：889×1194毫米 24开

字数：184千字

印张：8½

版次：2005年1月第1版

印次：2005年1月第1次印刷

册数：4000

书号：ISBN 7-900115-29-3/R·69

定价：48.00元

如有质量问题，请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

# 序 言

为中国药膳的发展共同努力

—— 焦明禄

中国烹饪源远流长，药膳作为中国烹饪的一支奇葩，日益体现着其独特的魅力。

药膳是祖国传统中医理论与高超烹饪技法的有机结合。它以“四季五补”的“广谱药膳”和辨证施膳的“功能药膳”，逐渐被人们接受并在提高人类健康方面起着不可替代的作用。如果把烹饪作为文化遗产的一部分，那么药膳则堪称继往开来。《美味药膳》图文并茂，既有详细的制做工艺，又有食疗食补，功效简析，是一本学习药膳的入门之作，可喜可贺。

应新东方烹饪学校汪老师（作者）之邀作序，实感惶惶，欣然数笔，补白而以。

# 目录

## 【健脑益智系列】

- 银耳桂圆鲜果羹 ..... (2)
- 枸杞松仁鱼米 ..... (4)
- 百合西芹溜鸡片 ..... (6)
- 芝麻凤尾虾球 ..... (8)
- 灵芝桃仁爆腰花 ..... (10)
- 竹荪枸杞鱼丸 ..... (12)
- 天麻汽锅鸡 ..... (14)
- 红枣冰糖肘子 ..... (16)
- 拔丝山药 ..... (18)
- 铁板牛骨髓 ..... (20)
- 莲子猪手煲 ..... (22)
- 蜜汁糯米藕 ..... (24)
- 益智长鱼煲 ..... (26)

- 鸽蛋烧海参 ..... (28)
- 党参烧鳗鱼 ..... (30)
- 参杞炖乌鸡 ..... (32)
- 安神烤鸭羹 ..... (34)
- 芝麻炸鸡排 ..... (36)
- 蜜汁南瓜蒸百合 ..... (38)

## 【延年益寿系列】

- 菊花炒鸡丝 ..... (42)
- 虫草炖甲鱼 ..... (44)
- 翡翠枸杞蹄筋 ..... (46)
- 清蒸天麻鲜鱼 ..... (48)
- 蚝油烧双冬 ..... (50)
- 桃仁鱼香鸡丁 ..... (52)
- 淮山鲤鱼炖豆腐 ..... (54)
- 灵芝黄豆炖猪手 ..... (56)
- 丁香桂圆仔排 ..... (58)
- 豉椒苦瓜炒肉丝 ..... (60)
- 杜仲红枣猪尾 ..... (62)

- 芙蓉雪花鱼羹..... (64)
- 软炸玫瑰花..... (66)
- 玫瑰肉丝涨蛋..... (68)
- 山楂烧瓜球..... (70)
- 党参炒软兜..... (72)
- 天麻醋椒鱼..... (74)
- 虫草柴把鸭子..... (76)
- 参杞爆鞭花..... (78)

## 【养颜美容系列】

- 玫瑰溜鱼片..... (82)
- 莲花鸡茸百合..... (84)
- 枸杞炖鸡胗..... (86)
- 芪花咕佬肉..... (88)
- 荷香粉蒸鸡..... (90)
- 菊花芙蓉鸡片..... (92)
- 双笋扒瓜球..... (94)
- 桂圆一品肉..... (96)
- 松仁牛肉粒..... (98)

- 首乌桃仁虾花..... (100)
- 人参炖土鸡..... (102)
- 鲜果椰奶羹..... (104)
- 玫瑰鸡茸吐司..... (106)
- 芝麻香酥翅..... (108)
- 银耳炒肝花..... (110)
- 清蒸银杏甲鱼..... (112)
- 养神药膳鸡..... (114)
- 太极美容羹..... (116)
- 百合西芹牛柳..... (118)
- 八宝酿雪梨..... (120)

## 【补气养血系列】

- 银杏炒鸡丁..... (124)
- 参杞爆鸭心..... (126)
- 洋参山楂烩三鲜..... (128)
- 大枣牛腩煲..... (130)
- 豉椒爆腰花..... (132)
- 当归爆鱿鱼卷..... (134)

黄精汽锅甲鱼 .....	(136)
灵芝参须炖鹌鹑 .....	(138)
荔枝红烧肉 .....	(140)
当归苡蓉豆腐羹 .....	(142)
菊花里脊卷 .....	(144)
菠菜豆腐丸子 .....	(146)
灵芝木耳炒肚片 .....	(148)
陈皮香辣牛肉 .....	(150)
归芪鲫鱼蒸蛋 .....	(152)
花生红枣炖猪手 .....	(154)
枣生桂子汤 .....	(156)
香炸五香翅 .....	(158)
香酥桃仁鸡排 .....	(160)

## 【滋阴壮阳系列】

虫草枸杞甲鱼盅 .....	(164)
苡蓉红枣炖猪尾 .....	(166)
参茸鹌鹑煲 .....	(168)
枸杞爆双脆 .....	(170)

桃仁韭菜炒虾球 .....	(172)
麦冬马蹄狮子头 .....	(174)
芪参板栗烧鸡公 .....	(176)
枸杞葱爆羊肉 .....	(178)
枸杞鸡茸酿海参 .....	(180)
苡蓉山药炖仔排 .....	(182)
人参炖乳鸽 .....	(184)
杜仲蚝油大虾 .....	(186)
参芪葱烧黄鱼 .....	(188)
天麻虫草鸭 .....	(190)



◆ 健脑益智系列

# 健脑益智系列



JIAN NAO YI ZHI XI LIE



# 银耳桂圆鲜果羹

YIN ER GUI YUAN XIAN GUO GENG

**特点** 色泽分明，香甜可口，营养丰富。  
**功效** 益智安神，润肺生津。



选

料

水发银耳 100 克，  
桂圆肉 100 克，  
菠萝、桔子、  
猕猴桃、苹果各 25 克，  
蜂蜜、冰糖、糖桂花、  
湿淀粉各适量。

制

作

- 1、将水发银耳去根部用手撕成小花朵状，各种鲜果削皮，去核切成小丁。
- 2、将桂圆、银耳、适量水、冰糖放入锅中，烧开后煮约 20 分钟，加入少许蜂蜜、糖桂花，用湿淀粉勾薄芡盛入容器即可。

◆ 银耳桂圆鲜果羹



试读结束：需要全本请在线购买。

JIAN NAO YI ZHI XI LIE

# 枸杞松仁鱼米

GOU QI SONG REN YU MI

**特点** 造型美观，色泽洁白，口味咸鲜。  
**功效** 添精补髓，健脑明目。



选

料

黑鱼一条净鱼肉400克，  
枸杞25克，松仁25克，  
黄瓜2~3根，  
鸡蛋1个，葱、姜、  
料酒、盐、鸡精粉、  
湿淀粉各少许，  
植物油适量。

制

作

- 1、将黄瓜切成段，刻成小船，焯水备用。
- 2、鱼肉切成粒，用清水浸泡，枸杞用温水浸泡，松仁用油炸熟，葱、姜切成末。
- 3、将鱼肉挤干水分，加料酒、盐、蛋清，用湿淀粉上浆，下入3~4成热油中划至成熟，倒入漏勺沥油。
- 4、葱、姜炆锅，下少许鲜汤、盐、鸡精粉，用湿淀粉勾芡，下入鱼粒、枸杞、松仁，淋少许油翻炒均匀，分别装入小船中即可。

◆ 枸杞松仁鱼米



# 百合西芹溜鸡片

BAI HE XI QIN LIU JI PIAN

**特点** 色泽洁白，鸡片滑嫩，口味咸鲜。  
**功效** 清心安神，凉血平肝。



选

料

鸡脯肉 300 克，  
鲜百合 100 克，  
西芹 50 克，鸡蛋 1 个，  
葱、姜适量，料酒、  
盐、鸡精粉、  
白糖、湿淀粉、  
植物油各适量。

制

作

- 1、将鸡脯肉批成片，用清水浸泡，百合用手掰开，西芹摘洗干净切成片。
- 2、鸡片挤干水分，用葱姜汁、料酒、盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀上浆，入 3~4 成热油中划熟，捞入漏勺沥油，西芹、百合焯水。
- 3、葱、姜炒香，兑少许水，过凉待用，下入适量盐、鸡精粉、白糖调好味，用湿淀粉勾芡，下入划好的鸡片、百合、西芹，淋少许明油翻炒均匀，装盘即可。

◆ 百合西芹焗鸡片



# 芝麻凤尾虾球

ZHI MA FENG WEI XIA QIU

**特点** 造型美观，虾排外酥里嫩，虾球洁白鲜嫩。  
**功效** 乌发悦颜，补肝益肾。



选

料

大基围虾10个，虾仁400克，马蹄25克，猪肥膘40克，白芝麻50克，黑芝麻50克，葱、姜适量，鸡蛋2个，料酒、盐、味精、胡椒粉、植物油、淀粉各适量。

制

作

- 1、将10个大虾挤成“凤尾虾”，用牙签挑去虾线。虾仁背部片一刀，用刀轻拍一下，码味、拍粉、拖蛋液、粘上黑、白芝麻下5~6成热油中炸至酥香，捞出沥油，码在大盘四周。
- 2、虾仁挤干水分，加猪肥膘剁成虾茸，加入拍碎的马蹄、葱花、姜末、盐、料酒、胡椒粉、味精、蛋清、淀粉搅拌均匀上劲，用手挤成虾球，入水锅中煮熟，捞出沥水，放盘中，浇白汁即可。



◆ 芝麻凤尾虾球

