

FANYAO



美食家健康小丛书

创意策划: WHY 中国医疗中心

主编: 晨曦 江 澜

美食饭肴百例经典

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食饭肴百例经典/晨 曦, 江 澜主编. —上海:上海医科大学出版社,
1999.12

(美食家健康小丛书)

ISBN 7-5627-0506-2

I. 美… II. ①晨… ②江… III. ①食品 ②菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49587 号

责任编辑 王琰玫

责任校对 王 星

美食家健康小丛书
美食饭肴百例经典
主编 晨 曦 江 澜

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.75 字数 101 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0506-2/R·477

定价:11.30 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换
(地址:江苏省句容市春城集镇 邮编:212404)

美食家健康小丛书
编委会名单

主 编	晨 曦	江 澜	
副主编	毕丽云	党颖辉	
编 者	江 澜	华冬梅	华菊萍
	毕丽云	陈 雯	杨 霞
	宗文香	党颖辉	晨 曦
	曹庆霞		
审 校	沈敬永		
版 式	朱琳珺		

序

古人云：“民以食为天。”在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是美食的必要手段，从中所展现于人们的美食文化，将烹调技艺与食疗保健融为一体的理念，更加体现了生活时尚，为美食与健康创造了无限情趣。

烹调与美食，取决于原料搭配和烹调技艺，主要为：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣十大方面。质，丰富的原料，菜肴成

品的精华；香，菜肴成品后的诱人香味，能增进食欲；色，原料的本色，菜肴色彩搭配的源泉；形，菜肴成盘后艺术造型；器，装扮菜肴的器皿点缀；味，



菜肴味美，肴饌之精；适，各种原料搭配之舒适入口；序，上菜之序；境，食之环境；趣，菜肴之美名，食之乐趣。这些从而构成了烹调技艺和美食保健的特色。

作为菜肴的美食表现,由于人们思想感情及文化传统,常习惯用酸甜苦辣来表现,创造出无限的美味世界,加上丰富的原料色彩搭配,把菜肴的香与色,形与味推向新的、美的境界。那些让人眼花缭乱的色彩,造型生动味香的菜肴,把人们带进了色香与造型天地,使人浮想联翩。而保健美食新体验,则是美食与保健新概念。

美食家健康小丛书,是一套以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,把美食与烹调,食疗与健康,荟萃成为《美食饭肴百例经典》、《美食菜肴百例经典》、《美食米粥百例经典》、《美食豆类百例经典》、《美食调料百例经典》、《美食美酒百例经典》、《美食茶水百例经典》、《美食水果百例经典》、《美食花卉百例经典》、《美食冷饮百例经典》的家庭实用常备工具书。同时,人们在制作和感受美食菜肴色、香、味的同时,又能学到一些菜肴的食疗保健常识,让生活更加温馨。

愿此书能够成为家庭美食家菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

晨 曦

1999 年冬



三水

序/1

㊦美容保健/1

- 韭菜包子/1
- 玉兰花糕/1
- 鸡蛋羊肉面/2
- 羊肉鸡蛋饼/2
- 五白糖糕/3
- 姜乳饼/3
- 芝麻山药圆/4
- 长生不老饭/4
- 黄鸡馄饨/5
- 芝麻山药酥/5
- 芹菜猪肉包/6
- 马蹄山楂糕/6
- 咖喱牛肉饭/7
- 烤鱼饭/7
- 什锦饭/8
- 鼠肉饭/8

猪肉虾仁饭/9

羊肉蛋饼/9

㊦健脑益智/10

- 鸽蛋圆子/10
- 桂圆长寿面/11
- 猪肉饭/11
- 桂圆淫羊汁面/12
- 蔓荆子肉丝面/12
- 肉桂米饭/13
- 杏仁玉枣/13
- 花生桂圆脆饼/14
- 水蒸莲子饭/14
- 核桃仁豌豆泥/15

㊦抗衰延寿/16

- 玫瑰球/16
- 松子枣泥豆沙糕/17
- 三羊开泰面/17
- 金枣糕/18

莲子香肉饼/18

玫瑰莲子/19

羊杂面/20

☪ 防病保健/20

核桃枣酪/20

玫瑰芝麻糊/21

五滚汤团/22

什锦山药/22

☪ 养心安神/23

四丝蛋羹/23

冰糖莲子/24

菠菜饺/24

茯苓肉包/25

百合面/26

桂圆山药糕/26

茯苓糕/27

莲枣蛋糕/27

☪ 补气养血/28

鸡肉馄饨/28

荆芥猪肉馄饨/28

芝麻小米茶/29

糯米粽/29

藕粉糕/30

芝麻枣团/30

羊肉馄饨/31

荷叶粽/31

羊肉豆麦粉/32

羊肉豆粉/32

芡实羊骨羹/33

羊肉面/33

芡实饼/33

春盘面/34

八宝千层糕/34

枣泥糖包/35

玫瑰汤团/36

玫瑰脆皮/36

玫瑰糕/37

豆腐丁包子/37

蟠桃会/38

萝卜山芋蒸饺/39

☪ 补脾益胃/40

芡实莲子米糕/40

萝卜丝酥饼/40

山鸡馄饨/41

金不换冬菇肉饼/42

槐花玉米发糕/42

南瓜蒂米粉/43

芡实参苓糕/43

白术参苓糕/44
莲子参苓糕/44
白术枣饼/45
白术饭/45
茯苓莲子饼/45
羊肉面/46
鸡汤梅花饼/46
梅花汤团/47
乌梅杏枣饼/47
红糖米糠饼/48
花生红枣汤/48
小米饭/48
高粱饭/49
大麦饭/49
玉米饭/49
炒焦面/50
芹菜拌面/50
鸡蛋山药面/51
白术枣泥饼/51
草果羊肉汤/52
陈皮黄豆羊脚汤/52
山楂梨饭/52
樱桃沙粒/53
山楂蛋糕/54
猪肉萝卜丝饼/54

豆蔻馒头/55
槟榔莲子八宝饭/55
姜汁牛肉饭/56
鳝鱼松饭/56
椰子蒸鸡/57
八宝米糕/57
鲫鱼骨头汤面/57
眉豆煲饭/58

☯补肝益肾/59

肝肾饭/59
杜仲油煎饼/59
可可枣酥/60
猪肉海鲜烙饼/61
麦冬汤/61
女贞旱莲蛋糕/62
糯米饭/62
麦粒饭/63
栗子玉米糕/63
栗子糕/63
参蚬饼/64
八仙煎饼/64

☯滋阴壮阳/65

固精果脯包子/65
橘子汤团/66

地黄参姜饼/66

猪肉烧买/67

麻雀肉饼/67

鸡杂饼/68

莲茸糖包/68

栗子饼/69

素馅咸汤团/69

素馅甜汤团/70

乳鸽枣菇饭/70

羊肾面/71

☯ 血压平衡/71

罗汉蛋糕/71

芝麻参蛋糕/72

花生塞藕/72

玉米面发糕/73

☯ 咽喉肿痛/74

鸡粒慈姑饼/74

蛋白金球/75

荸荠奶糕/75

☯ 气管炎/76

三仁蜜枣糕/76

牛肺饭/77

牛蛙焖饭/77

桂花荸荠饼/77

橘红糕/78

灵芝香菇饺/79

蜜饯水果圆子羹/79

云豆橘红卷/80

酸枣糕/81

绿豆糕/81

梨豆饼/82

二仁柿饼/82

六味酿梨/83

健脾保肾饼/83

南瓜豆沙饼/84

☯ 胃病/85

猪蹄鸡汤面/85

健胃粉/86

健脾暖胃粉/86

和胃糕/87

赤豆莲子饭/87

香附蛋糕/88

开胃消食饼/88

☯ 肾病/89

桂花栗糊/89

薏米粉团/90

枸杞火腿饭/90

☯ 糖尿病/91

羊肉蛋汤面/91

羊肉瓠子面/91

什锦饭/92

水蛇蜗牛丸/92

山药汤团/93

葛粉白果汤团/93

炒米面粉/94

兔肉馄饨/94

蜜糖山药饼/95

茯苓莲子糕/95

韭菜饼/96

㊦ 疟疾/96

狗肉面/96

土常山蛋饼/97

猪脾馄饨/98

㊦ 中风/98

豆豉葛粉羹/98

黄芪地龙饼/99

炸虾饼/99

㊦ 癌症/100

芋泥糕/100

猪脑韭菜包/100

㊦ 关节痛/101

八仙糕/101

栗子甜糕/102

玫瑰酒酿饼/102

水晶包子/103

㊦ 失眠/103

柿饼蒸饭/103

㊦ 营养不良/104

枣泥饼/104

八宝糕/104

南烛叶饭/105

㊦ 贫血/105

玫瑰枣糖糕/105

枣圆炒米饭/106

参苓糕/106

当归炒猪肉/107

㊦ 食欲不振/107

山楂蛋卷/107

枣莢饼/108

豉汁鸡汤面/108

白术枣桃包/109

如意补脾糕/110

鸡蛋面/110

莲肉粳米膏/111

野鸡橘皮馄饨/111
山药芝麻汤团/112
椰子鸡肉饭/112

㊟消化不良/113

糯米糕/113
八宝糕/113
白术枣糕/114
白蔻馄饨/115
内金枣饼/115
莲花糕/116
荷叶饼/116
神曲面/117
萝卜丝饼/117
蚕豆甜糕/118
羊肉刀削面/118
白蔻抄手/119
消食饼/119
黑白消积饼/120
山楂汤团/120
油炸山楂糕/121
小米焦巴散/121
茯苓麦芽糕/122
茯苓甜包/122
参枣米饭/123

八宝糕/123
茯苓饼/124
山药蒸饼/125
红高粱饼/125
莲肉糕/126

㊟泄泻/126

糖藕/126
桂花糖藕/127
山药扁豆糕/128
莲子如意甜糕/128
红豆茯苓寿桃/129
健脾消食粉/129
豆沙山药泥/129
羊肉羹面片/130
白术枣饼/131
赤石云母面/131
扁豆花猪肉小馄饨/131
猪肾陈皮馄饨/132
荞麦饼/132
乳饼面条/133
香椿鱼/133

㊟便秘/134

桃花猪肉馄饨/134
栝楼饼/134

芝麻核桃糕/135

桑椹芝麻糕/135

螺汁面/136

桑椹饼干/136

玫瑰枣糕/137

㊦中暑/138

三角卷/138

荸荠糕/138

什锦扁豆糕/139

猪肉冬瓜饺/140

玫瑰绿豆糕/141

㊦小儿自汗及盗汗/141

淡菜饭/141

猪肉麦麸汤团/142

五倍子饼/142

红枣糯米肚/143

㊦小儿厌食/144

八宝糕/144

木香砂仁面/144

山药糕/145

锅焦饼/145

麦芽糕/146

㊦小儿疳积/147

健脾糕/147

藕头饼/147

板栗泥/148

使君子猪肉饼/148

㊦小儿泄泻/149

马齿菜包/149

芡实糕/149

豆蔻饼/150

车前子粉/150

消食饼/151

㊦小儿遗尿/151

鸡肠饼/151

韭菜子面饼/152

鸡杂饼/152

㊦癫痫/153

芫花糕/153

㊦小儿扁平疣/153

薏苡仁饭/153

㊦小儿流涎/154

摄涎饼/154

㊦男科/155

补肾强身糕/155

老鸭酥/155
虾仁烧买/156
淡菜饼/157
金钩汤团/157
红橘山药包/158
白雪糕/158
莲茸包/159
二仁寿桃/159
鳝丝面/160
三鱼肉汤面/161

ㄟ 妇科/162

青鱼馄饨/162
十全大补糕/163

银杏饼/163
芡实肉饺/164
扁豆桃泥/164
天仙面/165
姜汁炒糯米/165
参芪蛋糕/166
酒酿饼/166
荠菜馄饨/167
黄花菜肉饼/168
桂圆长面/168
豆豉炒饭/168
赞鸡儿/169
黄雌鸡饭/169

美容保健

韭菜包子

【原料】 韭菜、面粉、姜、葱、酱油、盐、熟猪油、味精、鸡蛋各适量。

【做法】 先将韭菜洗净，阴干，切成碎末，葱、姜切末，鸡蛋炒熟切碎；然后将韭菜与鸡蛋搅拌在一起，加上盐、酱油、熟猪油、味精、葱、姜末和馅；最后和面制成包子，放在蒸笼里蒸熟即可。

【用法】 当主食用。

【功效】 清热祛湿，散血解毒。预防斑秃、白癜风、银屑病及心血管病。

玉兰花糕

【原料】 鸡蛋 10 只，玉兰花 5 片，白砂糖 150 克，面粉 250 克，小苏打少许。

【做法】 将玉兰花切丝备用，再将鸡蛋磕破打散，加入面粉、白砂糖及小苏打，搅匀，用蒸笼蒸。蒸时先倒一半在蒸布上，摊平，上面撒满玉兰花丝；然后再



将另一半倒在上面,继续蒸 20 分钟。扣在案板上,上面再撒些玉兰花丝,切块即成。

【用法】 当主食用。

【功效】 滋补清火。适用于面色不华等。

鸡蛋羊肉面

【原料】 鸡蛋清 8 只,羊肉、面粉各 240 克,葱、姜等调料若干。

【做法】 先将羊肉洗净,切碎,煮羹;再以鸡蛋清和面擀成面条;然后在沸水中加适量的面条煮熟,最后加入调料及羊肉羹。

【用法】 空腹食用。

【功效】 健脾开胃,泽颜白面,益气补血。适用于面色不华等。

羊肉鸡蛋饼

【原料】 鸡蛋清 3 只,面粉 50 克,羊肉 200 克,豉汁适量。

【做法】 先将羊肉洗净,切碎,煮羹;再以鸡蛋清和面粉做成饼,放入豉汁内煮熟;最后加入调料及羊肉羹。

【用法】 空腹温服。

【功效】 益气补血。适用于虚损羸弱、腰膝酸软、皮

肤粗糙、面色不华等症。

五白糖糕

【原料】 白莲子、白茯苓、白扁豆、白山药、白菊花各 50 克，白砂糖 100 克，面粉 200 克。

【做法】 先将白莲子、白茯苓、白扁豆、白山药及白菊花磨成细面后加面粉调匀；然后加水和面，发酵，面发好后揉入白砂糖，上笼用旺火蒸 30 分钟。

【用法】 切块当主食。

【功效】 健脾除湿，增白润肤。适用于面部黄褐斑。

姜乳饼

【原料】 生姜、面粉适量。

【做法】 先将生姜捣碎，绞汁，倒入容器中，静置一段时间；接着取下层白而浓部分，阴干或微火烘干，刮取其粉；然后每日用适量姜粉和面，做成饼，蒸熟即可。

【用法】 空腹食用。

【功效】 美容驻颜，延缓衰老。适用于脾虚肾亏、未老先衰者。



芝麻山药圆

【原料】 鲜山药 350 克,黑芝麻 25 克,糯米粉 125 克,鸡蛋 1 只,干豆粉 15 克,白砂糖 150 克,菜油 500 克。

【做法】 先将鸡蛋磕破打散,加干豆粉调成稀蛋糊,黑芝麻洗净;然后将山药洗净,上蒸笼用旺火蒸熟后剥去皮,候凉后放容器中捣烂成泥,加白砂糖、糯米粉拌匀,做成汤团大小的圆子,滚上蛋糊、芝麻,待锅中油烧至八成热时下入,炸至浮起,捞出沥油即可。

【用法】 随量食用。

【功效】 补脾益胃,益肿补肾。适用于脾虚食少、肺虚喘咳、腰膝酸软、须发早白等。

长生不老饭

【原料】 柿叶、粳米各适量。

【做法】 将柿叶捣碎,绞汁,以汁浸粳米,九浸九蒸九曝(晒)后做饭食即可。

【用法】 顿食。

【功效】 驻悦容颜,强筋健骨,延缓衰老。适用于未老先衰、面色衰败、行走无力、须发早白等。