



中国传统

上卷



保健菜谱

赵利民 主编



天津古籍出版社



中国传统保健菜谱 上

赵利民 主编



 天津古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国传统保健菜谱 / 赵利民主编. — 天津: 天津古籍出版社, 2009.10

ISBN 978-7-80696-706-5

I. 中... II. 赵... III. 保健—菜谱—中国 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 082306 号

中国传统保健菜谱

主编 / 赵利民
出版人 / 刘文君

出 版: 天津古籍出版社

(天津市西康路 35 号 邮编 300051)

经 销: 全国新华书店

制 作:  济南文化

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/16

印 张: 28

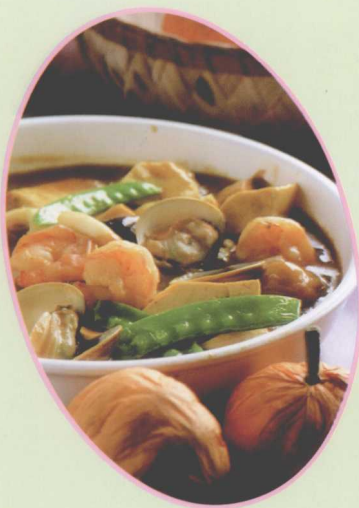
字 数: 660 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80696-706-5

定 价: 210.00 元 (全二卷)



中国菜 是中国各地区、各民族各种菜肴的总称，是中国烹饪数千年发展的结晶，是中华美食文化的重要组成部分，在世界上享有盛誉。

早在 5000 多年前，中国已有烤肉、烤鱼等食品。周代出现称为“八珍”的名饌，对后世很有影响。汉魏南北朝时期，中国菜肴迅速发展，名菜大增。汉代蒯彻发明的“五侯鲭”，即是中国最早的杂烩菜。北魏贾思勰撰写的《齐民要术》中，载有 200 多种菜肴。隋唐五代，中国的花色菜、食疗菜也有新的发展。宋代，中国菜的发展出现了一个高潮，汴京（今河南开封市）和临安（今浙江杭州市）的市肆中，冷菜、热菜、羹汤和花色菜名目繁多，数以百计。当时市场上已有标明南、北、川味的菜点和素菜。这表明中国菜肴的主要风味流派在宋朝时已具雏形。元明清三代，中国菜肴又得到较大的发展，菜肴品种数以千计。晚清至中华民国初期，随着外国人来华，中国菜肴又融合了某些西菜。中华人民共和国成立后，在菜肴的继承与创新上取得了令人欣喜的成果，各种经典名菜层出不穷。

中国菜主要有八大菜系，分别为鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜，代表了各地色、香、味、形俱佳的传统特色烹饪技艺。除了这八大菜系外，京、沪、豫、晋以及东北等地菜系近年来也有长足的发展，各具特色，并形成了一定的规模和体系，大大丰富了中国菜的品种，促进了民族文化的繁荣与发展。



中国菜不仅是一种简单的食品，而且也表达了人们对于健康生活不懈地探索与追求。中国菜比较讲究色、香、味、意、形、养。其中的“养”，是讲究食物的营养体现，要荤素搭配的合理等。俗话说“药补不如食补”，它强调的是饮食调剂对健康的重要。饮食是人类维持生命的基本条件，要使人活得健康愉快，充满活力和智慧，仅仅满足于吃饱肚子不行，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需要的各种营养。

中医的饮食疗法就是利用“药食同源”的原理，通过食物的药理作用来养生保健、治疗疾病。饮食疗法在我国源远流长，《神农本草经》就将红枣、莲子、蜂蜜、山药、龙眼肉、盐、葱白等列入药物，用来治病；《黄帝内经》也记载了用药膳治病；汉末著名的医学家张仲景先生，把生姜、红枣、羊肉、小麦等列入治疗的方剂之中；唐代名医孙思邈还在《千金要方》中简述了饮食疗法，介绍了100多种食物的医疗作用。

本书参考历史上各时期保健养生著作，深入研究各大菜系传统菜品，并结合现代中医营养及烹饪原料的研究，按各大菜系、各类烹饪原材料分类，选用保健菜品900余例，并详尽介绍每一菜品的烹调制作方法和养生保健功用，使人们在享受生活之余兼以达到补充营养、保健养生、强体益寿之目的。本书还附有各类菜品及食材图片千余张，图片丰富生动，生活趣味浓厚。

由于编者知识水平所限，书中的错漏之处，请读者批评指正！





目录

第一章 中国菜综述

一、中国菜概说	1
二、中国菜的特色	2
三、中国菜的食材	3
粮谷	3
蔬果	3
肉蛋	4
水产	4
干货	5
四、中国菜的制作	5
选料	5
刀工	6
烹饪	13
火候	15
调味	16

第二章 中国传统菜系

一、鲁菜	18
蟹黄鱼翅	19
芙蓉干贝	19



葱烧海参	19
红烧大虾	20
炸蛎黄	20
清蒸加吉鱼	21
奶汤蒲菜	21
糖醋黄河鲤鱼	21
油爆双脆	22
锅塌豆腐	22
翡翠虾环	23
海米珍珠笋	23
扒肘子	23
元宝肉	23



五香酱肉	24
奶汤核桃肉	24
芡爆里脊丝	25
滑熘里脊	25
糖醋里脊	26
爆炒肉片	26
火爆燎肉	26
炒木樨肉	27
炒腰花	27
炸油肝尖	28



目

录



琉璃肉	28
炒松肉	28
糖醋排骨	29
四喜丸子	29
黄葱烧蹄筋	30
九转大肠	30
葱烧大肠	31
汤爆肚头	31
糟煎肚片	31
炸脂盖	32
扒羊肉条	32
红烧牛肉	32
炒芙蓉鸡片	33
炒辣子鸡	33
油淋鸡	33
黄焖鸡块	34
油爆鸡丁	34
柴把鸡	35
炸八块	35
布袋鸡	36
奶汤鸡脯	36
扒笋鸡	37
雪花鸭肝	37
鸳鸯蛋	38
家常熬加吉鱼	38
醋椒活鱼	39
赛螃蟹	39
醋烹黄花鱼	40
干蒸鳊鱼	40
煎转鲤鱼	40
松鼠鱼	41
酿荷包细鱼	41
清炖甲鱼	42
奶汤鲫鱼	42
三彩大虾	43

炸板虾	43
炒虾仁	43
清燕报蟹盒	44
雪衣银鱼	44
油爆乌鱼花	44
油爆海螺	45
七星子蟹	46
炒鸡茸全蟹	46
韭青炒蛭子	46
酱汁鱼条	47
红烧干贝	47
干贝四宝	47
扒鲍鱼芦笋	48
蟹黄鱼肚	48





目 录



烩乌鱼蛋	48
红烧鹿筋	49
什锦西瓜盅	49
冰糖银耳	50
挂霜莲子	50
水晶桃	50
炒红果	51
玫瑰锅炸	51
琉璃桃仁	51
拔丝苹果	51
蜜汁山药	52
脯酥油菜心	52
二、川菜	53
四川腊肉	53

夫妻肺片	53
麻辣小龙虾	54
泡菜鱼	54
毛血旺	55
水煮肉片	55
麻婆豆腐	56
家常豆腐	56
宫爆鸡丁	56
鱼香茄子	57
水煮鱼	58
蚂蚁上树	59
榨菜肉丝	59
英雄兔头	59
麻辣土鸡	60
飘香盆虾	60
蒜泥白肉	61
陈皮牛肉	61
红油耳丝	61
虾须牛肉	62
麻酱腰片	62
广汉缠丝兔	63
花仁兔丁	63
毛牛肉	64
麻辣牛肉条	64
火鞭牛肉	64
东坡肘子	65
一品酥方	65
坛子肉	66
盐煎肉	67
鱼香肉丝	67
干煸牛肉丝	68
豆渣猪头	69
炸扳指儿	69
毛肚火锅	70
牵花围碟	71





目

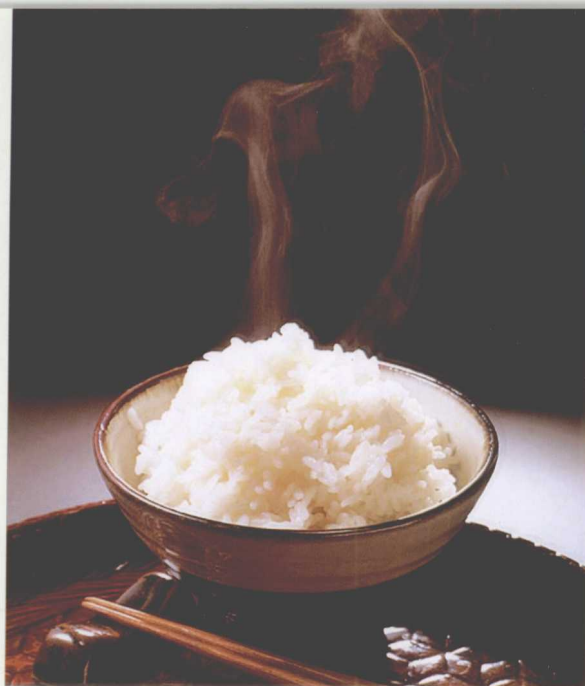
录



攒丝杂烩	72
红烧什锦	73
原笼玉簪	73
清炖牛尾	74
软炸蒸肉	74
泡菜炒肉末	75
京酱肉丝	75
皱皮烧肉	76
软炸子盖	76
白油肝片	77
银针兔丝	77
三下锅	78

三、苏菜 79

蟹黄扒鱼翅	80
扒鲜翅	80
原焖鱼翅	81
牛乳鲜鱼唇	81
红烧鱼皮	82
蟹粉鲜鱼皮	82
烩青鱼鲜肚	83
白烩鲢鱼肚	83
天下第一鲜	84
双皮刀鱼	85
一品罗汉菜	85
龙戏珠	86
酥鲫鱼	87
双皮鲫鱼	87
凤尾虾	88
葫芦虾蟹	89
葱蒸干贝	89
雪花蟹斗	90
清蒸大闸蟹	90
松鼠鳊鱼	91
掌上明珠	92
软兜长鱼	92



炖生敲	93
无锡脆鳝	93
大烧马鞍桥	94
清炒三虾	94
老烧鱼	95
锅塌银鱼	95
香脆银鱼	96
爆乌花	96
拆烩鲢鱼头	97
金腿炖水鱼	98



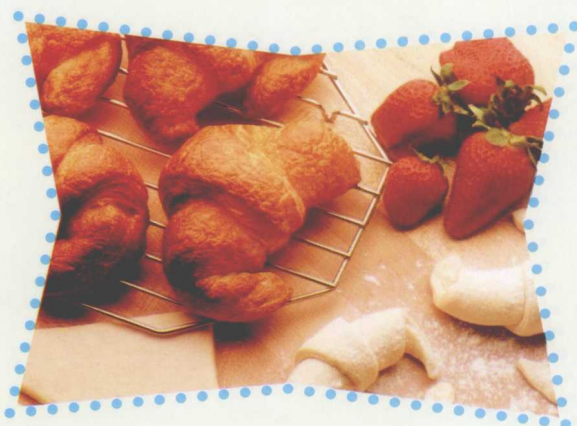


蟹子豆腐	98
金蒜鳊鱼	99
五柳居	99
干风春鱼	100
清烩鲈鱼片	100

四、粤菜 101

糖醋咕嚕肉	102
荔浦扣肉	102
煎猪排	103
纸包排骨	103
油泡腰花	104
菜心炒猪肝	104
烧元蹄	104
炒猪大肠	105
冬笋炒牛肉	105
豉汁蒸排骨	105
松子鱼	106
红扣水鱼	106
西湖全鱼	106
鲜菇鱼片	107
葱油鱼块	107
油浸鲜鱼	107
鸡脚炖水鱼	108
红烧海狗鱼	108
家乡酿全鱼	109
余鱼腐	109
鲜菇滑鱼球	110
清炒马鞍鳝	110
网油扣鳝	110
白菜扣虾	111
翠绿酿虾扇	111
夜香虾仁	111
香汁炒蟹	112
扫把鱿鱼	112
油泡干鱿	113

清汤鱼肚	113
蟹肉一品瓜	113
蚝油虾球	114
瓦罉焗水鱼	114
杏元鸡脚炖海狗	114
燕大红羔蟹	115
蟹肉扒鲜菇	116



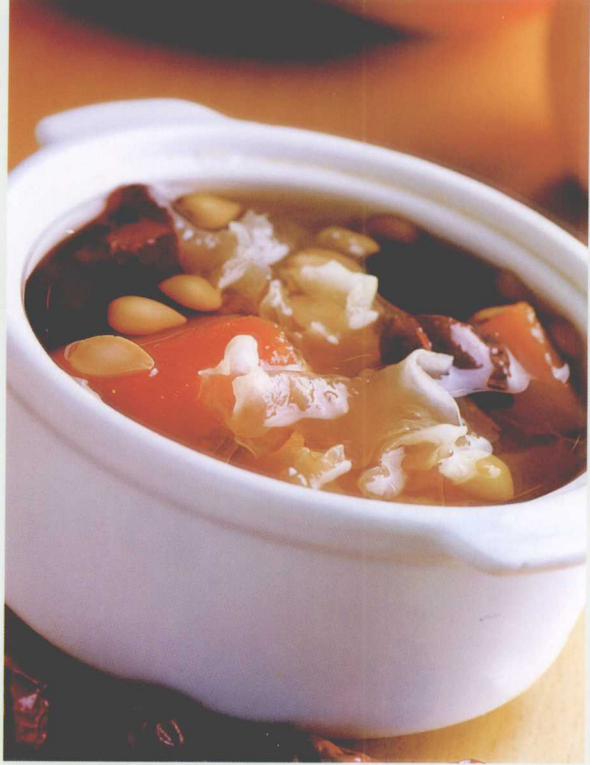
酥炸西湖鱼	116
蒜心生鱼片	116
白汁海棠鱼	117
八宝全鸡	117
蚝油煎软鸡	117
铁扒仔鸡	118
蚝油鸡菇	118
菜胆扒鸡	118
核桃鸡丁	119
百花仔鸡	119
碧绿鸡球	120
茄汁鸡球	120
西露童鸡	120
脆肉片皮鸡	120
东江盐焗鸡	121



目录



荷包鸡	121
砂锅炆鸡	121
东江窝全鸭	122
荔荷大鸭	122
柱候大鸭	123
八珍扒鸭	123
蚝油鸭脚	124
潮州烧雁鹅	124
菠萝拼火鹅	124
蚝油乳鸽	125
云腿鸽片	125
柠汁焗鹌鹑	126
凤眼鹌鹑蛋	126
鲜菇炆鸡	126
香菇炖鸡	127
白切鸡	127
花雕肥鸡	127
鸡吞翅	128
扒穿鸡翼	128
荷叶乳鸽片	129
燕入凤巢	129
红烧海参	129
虾子扒海参	130
什锦烩参丝	130
桂花干贝	130
蚝油扒肚	131
蒜子瑶柱	131
五、闽菜	132
淡糟香螺片	132
醉糟鸡	133
梅菜扣肉	134
沙茶焖鸭块	134
东壁龙珠	135
酸菜梅鱼	135
太极芋泥	136



软溜珠帘鱼	136
炒西施舌	136
冰糖燕窝	137
尤溪卜鸭	137
鹭岛卷筒鱼	137
三色蒸蛋	138
合菜盖被	138
白炒响螺	138
蒜茸鱼皮	139
石码肉干	139
垫江肉干	139
厦门黄金香肉脯	140
明溪肉脯干	140
荷包鱼翅	140
红烧荷包鱼翅	141
通心河鳗	141
肝花	142
红烧金钱鲍	143
素鸡	143
生扒八宝甲鱼	143
炸熘童子鸡	144



目 录



汕头牛肉脯	144	绍式小扣	153
板栗烧肥鸭	145	白字焖肉	154
六、浙菜	146	火踵蹄膀	154
龙井虾仁	146	家乡南肉	155
虾爆鳝背	146	南肉春笋	155
西湖醋鱼	147	鸡火蹄筋	156
新风鳗鲞	147	张一品酱羊肉	156
咸菜大汤黄鱼	148	蝴蝶腰花	157
冰糖甲鱼	148	烩金银丝	157
蛎黄跑蛋	149	杭三鲜	158
蜜汁江米藕	149	绍什锦	159
干菜焖肉	150	七、湘菜	160
蜜汁火方	150	焦盐子芋	161
一品南乳肉	151	红烧寒菌	161
冰糖排骨	151	酿发菜	162
荷叶粉蒸肉	152	板栗烧菜心	162
薄片火腿	153	冰糖湘莲	163



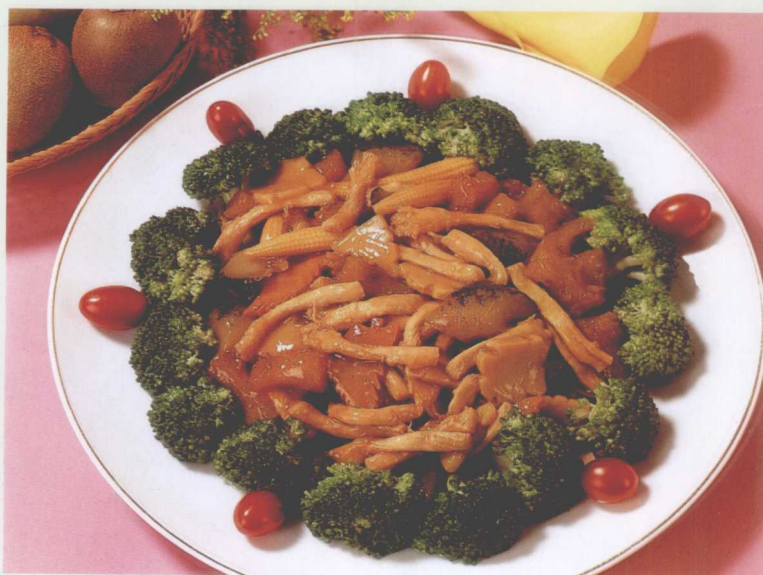


目

录



油辣冬笋尖	163
焦盐菠菜心	164
组庵豆腐	164
虾蛋一品豆腐	165
凉拌香椿	165
焦炸香椿芽	166
火腿蚕豆	167
桃园三结义	167
八宝果饭	168
糖醋黄雀	169
油炸臭豆腐	169
煎焖苦瓜	170
冲菜	170
梅苏拌藕	171
油炆板栗	171
焦香辣椒	172
油吃麻辣茭瓜	172
辣白菜	173
老妈子带鱼	173
潇湘猪手	174
八、徽菜	175
古井醉鸡	176
符离集烧鸡	176
茶叶熏鸡	178



茶干鸡丁	178
生熏仔鸡	179
姜干鸡丝	179
无为熏鸭	180
金腿凤翼	181
百花朝凤	182
捶鸡	183
炸鸡丝卷	183
清香沙焙鸡	184
徽州蒸鸡	184
椒盐米鸡	185
荷叶包鸡	185
雪淋鸡	186
酥炸凤翼	186
核桃鸡	187
珍珠鸡	188
菊花鸡丝	188
风味鸡	189
纸包鸡	189
荷花鸡	190
翡翠鸭	191
烧鹅掌	191



目 录



酒卤鸭	191
饽饽鸭	192
叉烤鸭	193
馄饨鸭子	194
糯米鸭条	194
鸭味三件	195
鸭双味	195
雪冬山鸡	196
绣球鸡蛋	197
银鱼煎蛋	197
椿芽焖蛋	198
八宝蛋	198
双燕还巢	199
菊花锅	199
三河酥鸭	200
冬菇煲老鸭	201
油炸麻雀	201
筒子肉	202
九、京菜	203
干煎鱼	203
酱爆鸡丁	203
奶芥银鳕鱼	204
焦熘大肠	204
三丝豇豆	204
芥末鸭掌	205
杏干肉	205
白水羊头肉	206
天福酱肘子	206
酱牛肉	206
马莲肉	207
涮羊肉	208
烤肉	209
炸佛手卷	209
荷包里脊	210
如意卷	210

芡爆百叶	211
三元烧牛头	211
金银鹿肉	212
焦熘肉片	213
沙锅羊头	213
苏造肘子	214
炒肉末	214
樱桃肉	215
炸鹿尾	215
糊肘	216
沙锅散丹	216
干炸里脊	217
炖吊子	217
焖羊肉	218
十、豫菜	219
银珠扒熊掌	219
烧臆子	220
槐店熏羊肉	220
开封腊羊肉	221
商丘羊肉垛	221
熏石首	222
炸紫酥肉	222
固始风鸡	223





目录



汴京烤鸭	223
郑州烧牛肉	224
白扒海参	224
道口烧鸡	225
锅贴豆腐	226
洛阳燕菜	227
扒广肚	228
肉丝烧拳菜	228
盘兔	229
通式炒和菜	229
麒麟洛鲤	229
爆三脆	230
烩鸭四宝	231
磨盘茄子	231
早蒸南瓜	232
糖拌三鲜	232

油爆白鱼片	232
金银满坛	233
十一、沪菜	235
沪江排骨	235
松鼠鳜鱼	236
红烧圈子	236
糟钵头	236
生煊草头	237
盐水肫花	237
猪头方肉	237
八宝鸭	238
红烧肚档	238
老烧青鱼	239
下巴划水	239
沙锅大鱼头	240
滑鲳鱼	240
水晶虾仁	241
生焖大虾	241
葡汁鸡	242
八宝鸡	242
麻酱海参	243
蒸青蟹	243
红烧河鳗	243
茄汁茭白	244
虾子蹄筋	244
冬菇盒子	244
桂花肉	245
贵妃鸡翅	245
蚝皇海螺	245
一绝红焖鸡	246
清蒸龙虾	246
银芽炒鸡丝	247
咖喱牛肉干	247
十二、鄂菜	248
清蒸武昌鱼	249





目 录



皮条鳝鱼	249	过油肉	262
红烧野鸭	250	干扣肉	263
千张肉	250	酱爆肉条	264
太和蘸鸡	251	醋熘肉片	264
扣蒸酥鸡	251	糖烧肘子	265
米酒蒸鸡	252	糖醋佛手卷	266
板栗烧仔鸡	252	烤白菜卷	266
琵琶鸡	253	油纳肝	267
翰林鸡	253	虎皮肘子	267
油泼仔鸡	254	醉蜈蚣腰丝	268
八宝脆皮鸡	254	忻州蒸肉	268
楚乡鸡	255	小烧肉	269
炖全鸡	255	燎肉	269
玉米鸡茸	256	襄汾蒸盆	270
鸡粥花菜	256	九味白肉	270
网衣三丝	257	吴家熏肉	270
去骨鸡酥	257	山西酱猪肉	271
凤姜仔鸭	258	福荣肉	272
龙凤配	258	白猪头肉	272
糖醋麦啄	259	胡扒肉	272
熏鹌鹑蛋	259	杏梅肉	273
箭穿五禽	260	万字扣肉	273
十三、晋菜	261	胡辣肘	274
头脑	261	红烧驼蹄	274



目 录



炒三色驼峰	275
扒五丝熊掌	275
芝麻羊肉丝	276
红烧舌尾	276
琵琶蹄筋	277
党参煨羊肉	278
羊头肉拌粉	278
葱爆柏籽羊肉	279
拖羊尾	279
阳城肉罐肉	279
炆闹香草	280
葱油散丹	280
酿粉肠	281
平遥熟牛肉	281
长治腊驴肉	282

十四、东北菜 283

酱骨架	284
酱大棒骨	284
小鸡炖蘑菇	284
纸锅八珍菌	285
小鸡炖榛蘑	286
雪里蕻炖豆腐	286
农家杀猪菜	287
炒肉渍菜粉	287

地三鲜	288
得莫利炖活鱼	288
狗肉火锅	289
猪肉炖粉条	289
猪肉酸菜炖粉条	290
东北拉皮	290
锅包肉	291
白肉血肠	291
尖椒干豆腐	291
清蒸蛤士蟆	292
长春罐焖鸡	292
炸铁雀	292
猴头过江	293
香皮松仁	293
东北乱炖	294
火腿白菜	294
酸菜粉丝冻豆腐	294
红烧肘子	295
滑蛋牛肉片	295
白松大马哈鱼	295
三鲜鹿茸羹	296

第三章 中华保健菜谱

畜肉类 297

桂花蒸肉	297
菊花肉片	297
扒烧蹄筋	298
猪腰炒韭黄	298
木耳炆腰花	298
香菇里脊肉	299
芦笋炒肉片	299
烩酸辣肚丝	299
芋艿焖肉煲	299
薇菜里脊片	300
肉珠烩豌豆	300

