

中医脾胃病专家、食疗专家
国际(香港)保健养生学会客座教授

马汴梁医师主编

马医生
保健
菜谱丛书

马汴梁
主编

夏季

菜谱



融汇中医医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对夏季特点精选药食两用菜谱
家庭养生保健的夏师益友

科学技术文献出版社

马医生**保****健**菜谱丛书

夏季**【菜谱】**

主 编	马汴梁				
副主编	马宏伟	毋 宁			
编 委	马汴梁	马宏伟	王 丹	毋 宁	
	刘 欣	刘心想	伍 翀	李长乐	
	宋秀梅	袁培敏			



田科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

夏季菜谱/马汴梁主编. -北京:科学技术文献出版社,
2007. 1

(马医生保健菜谱)

ISBN 978-7-5023-5507-4

I. 夏… II. 马… III. 保健-菜谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141026 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市海淀区西郊板井农林科学院农科大厦 A 座 8 层/100089
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 科 文
责 任 编 辑 丁坤善
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 富华印刷包装有限公司
版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 222 千
印 张 15.5
印 数 1~6000 册
定 价 24.00 元(4 册 96.00 元)

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

《马医生保健菜谱》丛书由中医脾胃病专家、食疗专家、国际(香港)保健养生学会客座教授马汴梁医师,积数十年行医经验编著而成。

本丛书将中医药保健食疗与家庭烹饪有机结合,针对四季养生特点、男女老幼的养生特点及美容、排毒养颜的要求,精心采撷众多既富含营养,又具保健祛病功效的食疗菜谱。

全书不仅为作者多年经验的总结,同时参考了大量古今文献,内容丰富,实用性强,通俗易懂,提示温馨,是家庭保健的有益读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



目 录

菜
谱

1

目
录

- | | |
|-------------|---------------|
| ■ 荷叶米粉排骨 /1 | ■ 花生米拌白干 /22 |
| ■ 荷叶凤脯 /2 | ■ 香干拌马兰头 /23 |
| ■ 凉冻绿豆肘 /3 | ■ 油菜叶拌豆丝 /24 |
| ■ 酸枣仁炖猪心 /4 | ■ 油吃茄子 /25 |
| ■ 菊花肉片 /5 | ■ 木耳黄瓜鲜对虾 /26 |
| ■ 珍珠鲍番茄盅 /6 | ■ 椒油炆茼蒿 /27 |
| ■ 凉拌五丝 /7 | ■ 麻辣茼蒿 /28 |
| ■ 炒蛋清番茄 /8 | ■ 五色扁豆 /29 |
| ■ 荷叶粉蒸鸡 /9 | ■ 麻辣豇豆 /30 |
| ■ 翠皮爆鳝丝 /10 | ■ 清拌茄子 /31 |
| ■ 大蒜烧茄子 /11 | ■ 多味茄泥 /32 |
| ■ 虫草金龟 /12 | ■ 什锦掐菜 /33 |
| ■ 枸杞肉丝 /13 | ■ 炆黄豆芽 /34 |
| ■ 菠萝鸡片 /14 | ■ 冬笋炆黄豆芽 /35 |
| ■ 荸荠狮子头 /15 | ■ 珊瑚金钩 /36 |
| ■ 木耳焖黄鱼 /16 | ■ 蜜汁西红柿 /37 |
| ■ 鱼香苦瓜丝 /17 | ■ 拌银耳 /38 |
| ■ 怪味苦瓜 /18 | ■ 红肠银耳 /39 |
| ■ 酸辣萝卜丝 /19 | ■ 银耳拌山楂 /40 |
| ■ 灯影萝卜 /20 | ■ 拌木耳 /41 |
| ■ 拌胡萝卜丝 /21 | ■ 葱白拌双耳 /42 |



菜谱

2

目录

- 西芹拌芝麻 /43
- 辣油粉丝海带 /44
- 拌肉丝海带 /45
- 葱油海带 /46
- 海带丝小菜 /47
- 拌辣菜 /48
- 炆腐竹鲜蘑 /49
- 红油粉皮 /50
- 炆柿子椒 /51
- 红油豇豆 /52
- 西法茄排 /53
- 西红柿冻 /54
- 泡菜 /55
- 香炆卷心菜 /56
- 玻璃樱桃肉 /57
- 芙蓉扁豆 /58
- 蘑菇炒冬瓜 /59
- 豌豆炒虾仁 /60
- 芦笋烩蘑菇 /61
- 蘑菇烧玉兰片 /62
- 蘑菇什锦 /63
- 蘑菇凉拌腐竹 /64
- 三菇烧什锦 /65
- 蘑菇炒菜心 /66
- 奶油烩五球 /67
- 番茄烧蘑菇 /68
- 双菇莼菜 /69
- 凉拌香菇莼菜 /70
- 蘑菇素鱼排 /71
- 蘑菇炒猪肝 /72
- 洋葱煎鲜蘑 /73
- 蘑菇鸡丁卤面 /74
- 鲜蘑粉皮饺 /75
- 蘑菇五丁包 /76
- 蘑菇虾仁饺 /77
- 草菇蒸鸡 /78
- 草菇虾仁冬瓜 /79
- 蟹黄草菇 /80
- 百花酿草菇 /81
- 荷包草菇鸭 /82
- 白菜拌荷鲜 /83
- 草菇水晶虾 /84
- 红菱草菇 /85
- 草菇炒番茄 /86
- 金菇绣球 /87
- 双鲜拌金菇 /88
- 金菇炒海参 /89
- 金针菇炒黄鳝 /90
- 金针菇炒腰花 /91
- 金平凤腿 /92
- 枇杷银耳 /93
- 八宝银耳 /94
- 醋椒银耳 /95
- 牡丹银耳 /96
- 杏仁蒸银耳 /97
- 拌什锦小菜 /98
- 椒油炆蒜苗 /99
- 清蒸人参鸡 /100
- 香菇炒荸荠 /101
- 芪蒸鹌鹑 /102



菜谱

3

目 录

- 龙眼纸包鸡 /103
- 软炸怀药兔 /104
- 紫云三仙 /105
- 丁香鸭 /106
- 山楂肉干 /107
- 姜汁菠菜 /108
- 川贝雪梨 /109
- 芥菜侧柏煲猪鼻 /110
- 薇菜鱼片 /111
- 苦菜素什锦 /112
- 马兰炒鸡蛋 /113
- 马兰炒鸭蛋 /114
- 马兰拌豆干 /115
- 紫苜蓿炒鸡蛋 /116
- 苜蓿鱼片 /117
- 落葵烤鸭条 /118
- 落葵尖烩豆腐 /119
- 黄豆刺儿菜 /120
- 委陵菜炒猪肝 /121
- 凉拌莼菜 /122
- 藕片炒肉丝 /123
- 藜叶炒肉丝 /124
- 尖椒水蓼 /125
- 珍珠鸡蛋 /126
- 炒珍珠菜 /127
- 鸭舌草炖猪肘肉 /128
- 野葱拌豆腐 /129
- 小根蒜炒鸡蛋 /130
- 野韭菜鲫鱼羹 /131
- 肉丝玉竹片 /132
- 东风三丝 /133
- 双黄三丝 /134
- 野萱草炒尖椒 /135
- 野胡萝卜珊瑚豆 /136
- 野菊花烧草鱼 /137
- 冬寒菜扒鸭 /138
- 海带炒野凉薯 /139
- 炆泥湖菜 /140
- 菊花脑炒肉片 /141
- 菊花草鱼 /142
- 绿苋炒鸡片 /143
- 绿苋烧猪肠 /144
- 凉拌榆钱 /145
- 炆西红柿 /146
- 蒲菜炒里脊丝 /147
- 荸荠烧香菇 /148
- 麻辣茭白 /149
- 茭白炒毛豆 /150
- 紫菜蛋卷 /151
- 五色紫菜 /152
- 地耳煨豆腐 /153
- 石莼炒肉丝 /154
- 昆布煮黄豆 /155
- 石耳烩三菇 /156
- 清炒仙鹤草 /157
- 马鞭草炒猪小肠 /158
- 股蓝三鲜 /159
- 何首乌炒鸡丁 /160
- 活血鸡片 /161
- 黄精炖鸡 /162



菜谱

4

目 录

- 凉拌藿香 /163
- 蘑菇烧茭白 /164
- 蘑菇烧螃蟹 /165
- 鸭包口蘑 /166
- 银耳鹌鹑蛋 /167
- 银耳炒鸡茸 /168
- 肉丝草菇片 /169
- 榆黄蘑烧猪肉 /170
- 鸡油菌炖鸡 /171
- 鸡腿蘑炖豆腐 /172
- 紫蘑炒鸡蛋 /173
- 四孢蘑炒鸡片 /174
- 牛肝菌炒鸡丝 /175
- 红菇炖鸡 /176
- 龙虾生彩盘 /177
- 明炉烧大响螺 /178
- 局蒜香螃蟹 /179
- 梅花白玉蟹 /180
- 素烧冬瓜 /181
- 韭黄炒沙虾 /182
- 炒通心菜鳝鱼 /183
- 莲藕炖宅鱿 /184
- 藕镶肉 /185
- 香煎牙带鱼 /186
- 鲜茄汁煮鲢鱼 /187
- 炒黄瓜鲳鱼片 /188
- 炒苦瓜东星鱼片 /189
- 炒沙茶牛肉 /190
- 生炒鸡片 /191
- 炒龙须鸡丝 /192
- 蒸金钱鸡 /193
- 白鹤归洞 /194
- 清白菜串鸭 /195
- 白菜拌海蜇头 /196
- 芥菜水鸭片 /197
- 酱爆田鸡 /198
- 八宝冬瓜盅 /199
- 斋八宝素菜 /200
- 五丝冬瓜卷 /201
- 五彩素丝 /202
- 焖酿黄瓜 /203
- 炖火腿芥菜 /204
- 金丝瓜烙 /205
- 茄子炒蛋 /206
- 柠汁豆腐 /207
- 凉拌海白菜 /208
- 奶汁芥菜 /209
- 南乳冬瓜丸 /210
- 蚕豆石螺肉煲 /211
- 莲藕猪肺煲 /212
- 南瓜板筋肉煲 /213
- 酿黄瓜煲 /214
- 菠萝西柠大虾 /215
- 蒜子烧鲫鱼 /216
- 冬瓜排骨 /217
- 大蒜烧羊肉 /218
- 蒜子滑肉丁 /219
- 香菇芙蓉鱼片 /220
- 拔丝马蹄 /221
- 荠香雪梨果 /222

- 香菇八仙 /223
- 草菇菜心煲 /224
- 青鱼豆腐煲 /225
- 芙蓉银鱼煲 /226
- 蒜泥拌茄子 /227
- 红油拌茄子 /228
- 酱汁拌茄子 /229
- 多味茄泥 /230
- 蘸茄子 /231

- 拌莴笋 /232
- 炆莴笋 /233
- 萝卜炖笋丝 /234
- 蛋黄拌莴笋 /235
- 糖醋莴笋丝 /236
- 猪肝拌豆芽 /237
- 绿豆芽拌干丝 /238
- 绿豆芽拌蛋皮丝 /239



菜谱

5

目
录



荷叶米粉排骨

原料>>>>

荷叶1张,排骨150克,大米60克,八角2粒,花椒2克,酱油5克,食盐2克,味精3克,生姜3克,大葱10克,白糖5克,绍酒6毫升。

制作>>>>

(1)将荷叶用开水煮透,分成4份;大米、八角、花椒放锅内炒香,碾成粗粉;排骨洗净,剁成4厘米长的段。

(2)将排骨放入盆内,加入绍酒、酱油、米粉、姜、葱、白糖、盐、味精拌匀(不要太稀)。

(3)将荷叶分成4份放在案板上摊平,再将排骨分成4份放在荷叶上,包紧成四方形,用绳扎牢,置武火大气蒸笼内蒸45分钟即成。

功效>>>>

此菜祛暑,减肥。适用于夏季肥胖患者食用。

温馨提示

荷叶味甘性平。能止渴、消暑,适用于夏季治疗产后口干、心肺烦躁。还能治腹胀、腹痛、产后胎衣不下。盛夏之时用鲜荷叶煮粥或煮茶食之,能防止中暑。排骨性平味甘咸,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等,具有补中益气、滋养脏腑、滑润肌肤的功用。



荷叶凤脯

原料>>>>

鲜荷叶2张,火腿30克,剔骨鸡肉250克,水蘑菇50克,食盐3克,白糖2克,味精3克,香油20毫升,绍酒15毫升,胡椒粉3克,玉米粉15克,生姜10克,鸡油20毫升,大葱15克。

制作>>>>

(1)将鸡肉、蘑菇切成2毫米的薄片;火腿切成10片;姜切薄片;葱切成1厘米长的节;荷叶洗净,用开水烫一下,去掉蒂根,切成三角形荷叶片10块。

(2)将蘑用开水焯一下捞出,用凉水冲凉,把鸡肉、蘑菇一起放入盘内,加食盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、芝麻油、鸡油、玉米粉、姜片、葱节,搅拌调匀,然后分放在三角形荷叶块上,再放火腿1片,包成长方形肉包,码在盘内,上笼约蒸2小时即成。

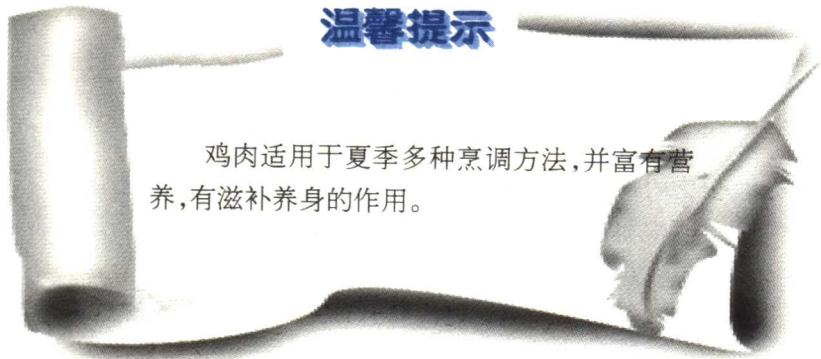
(3)将盘出笼后,可将原盘翻于另一干净的盘内,码整齐即成。

功效>>>>

清热解暑。适用于夏季心烦热渴、小便不畅、大便结燥等症。

温馨提示

鸡肉适用于夏季多种烹调方法,并富有营养,有滋补养身的作用。





凉冻绿豆肘

原料>>>>

猪肘子(去骨)1000克,姜块3克,绿豆500克,精盐6克,葱段3克,白矾0.6克。

制作>>>>

(1)将猪肘子刮洗干净。绿豆用水淘净。砂锅内倒入清水1000毫升,放入白矾,绿豆和猪肘子,用微火慢煮。待猪肘子煮到八成烂时(用筷子一扎即透)取出。

(2)将煮过的猪肘子(皮朝下)放在碗内,上面放上葱段、姜块和盐。再倒入原汤(过筛,不要绿豆),用旺火蒸到极烂后,取出,放在荫凉通风处。

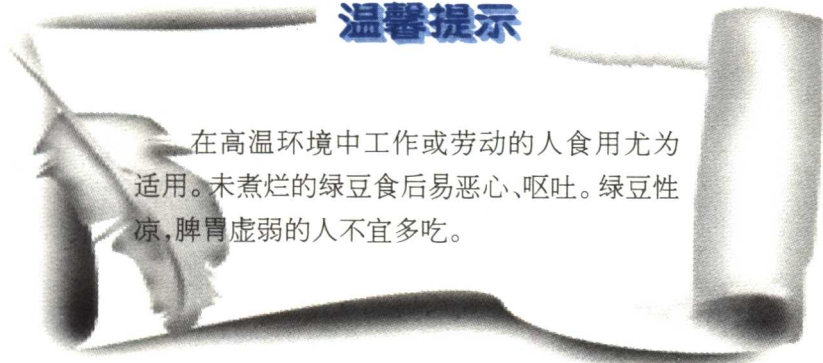
(3)将晾冷后的肘子(连汤)放进冰箱内,待凝结成冻后取出,切成4.5厘米寸长的薄片,摆在盘内即成。

功效>>>>

本品色泽微绿,肉烂如豆腐,味道醇美,清凉爽口,并有绿豆的香味。清热解暑,滋补生津。适用于夏季心阴亏虚而致口渴心烦的人食用。

温馨提示

在高温环境中工作或劳动的人食用尤为适用。未煮烂的绿豆食后易恶心、呕吐。绿豆性凉,脾胃虚弱的人不宜多吃。





酸枣仁炖猪心

原料>>>>

酸枣仁15克,猪心1只,大葱、生姜、料酒、食盐、味精各适量。

制作>>>>

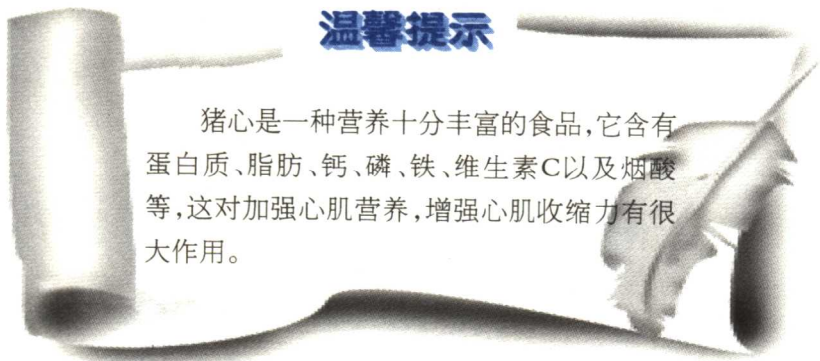
- (1)将酸枣仁洗净;猪心洗净去血水。
- (2)用尖刀从猪心中间开一孔,将酸枣仁放入猪心内。猪心放入碗内,加适量水,放入料酒、食盐、葱、姜等调料,隔水炖约1小时。
- (3)取出猪心,去酸枣仁,将猪心切成薄片,放入碗中,盛上原汤,加少许味精。

功效>>>>

养心安神,补血、润肠。适用于夏季心阴亏虚致心悸怔忡、失眠,大便干结等病症。

温馨提示

猪心是一种营养十分丰富的食品,它含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素C以及烟酸等,这对加强心肌营养,增强心肌收缩力有很大作用。





菊花肉片

原料>>>>

鲜菊花100克,猪瘦肉600克,鸡蛋3只,鸡汤150毫升,食盐3克,白糖3克,黄酒20毫升,胡椒粉2克,芝麻油3克,生姜20克,大葱20克,水豆粉50克,猪油1000毫升,味精适量。

制作>>>>

(1)将猪瘦肉去皮、筋后,切成薄片;菊花瓣用清水轻轻洗净,用凉水漂上;姜、葱洗净后,切成指甲片;鸡蛋去黄留清。

(2)将肉片用蛋精、食盐、绍酒、味精、胡椒面、淀粉调匀浆好。用食盐、白砂糖、鸡汤、胡椒粉、味精、湿淀粉、芝麻油(少许)对成汁。

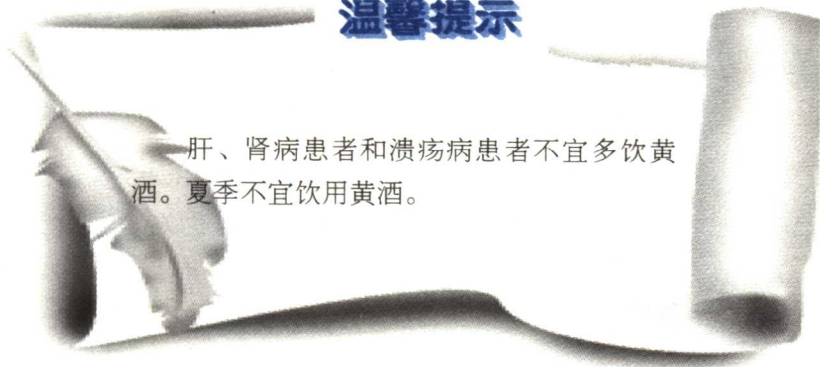
(3)将炒锅置武火上烧热,放入猪油1000毫升,待油5成热时,投入肉片,滑散后倒入漏勺沥油。将锅置火上,放熟油50毫升,待油温5成热时,放入生姜、大葱稍煸,即倒入网片,烹入绍酒炆锅,把对好的汁搅匀倒入锅内,先翻炒几下,放入菊花瓣,翻炒均匀,即可。

功效>>>>

此菜祛风,清热,平肝,明目。适用于夏季虚风上作之头昏头痛、眼涩等症。

温馨提示

肝、肾病患者和溃疡病患者不宜多饮黄酒。夏季不宜饮用黄酒。





珍珠鲍番茄盅

原料>>>>

珍珠鲍15粒约600克,番茄10个约800克,骨汤75毫升,熟鸡油50毫升,生姜1片,大葱1条,鸡精、胡椒粉、绍酒、精盐各适量。

制作>>>>

(1)将活鲍去壳、去肠、去掉表面黑衣,洗净,用牙签将鲍鱼肉刺几个小孔,保鲜待用(使肉质松软)。

(2)番茄放进开水锅焯水捞起,去皮、去籽,选取5个番茄切去顶部1/5的部分即成盅形。其余番茄用果汁机榨制成茸状。

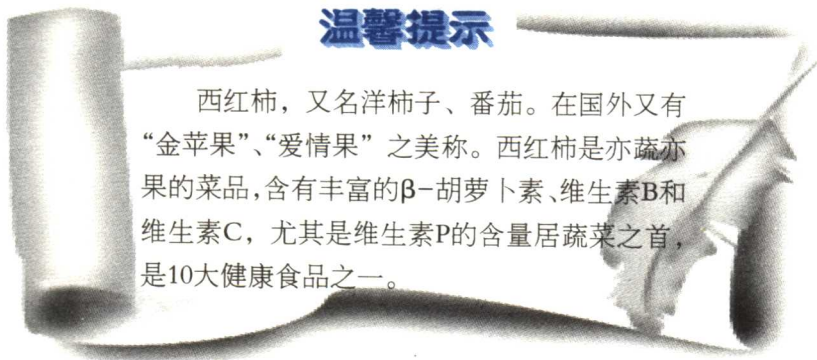
(3)烧热锅,下鸡油,放入姜葱爆香,加入鲍鱼、骨汤、番茄茸,调入鸡精、精盐、胡椒粉拌匀,略焖至八成熟,装入番茄盅里,加盖,摆成番茄原状(每份3粒鲍鱼)盛在碗中,上笼蒸6分钟即成。

功效>>>>

色红鲜香,酸甜极醇。有滋阴清热、明目益精的作用。适用于夏季肝肾阴虚,虚火上攻而致目赤生翳,视物模糊,手足心热,或早泄遗精,眩晕耳鸣等。

温馨提示

西红柿,又名洋柿子、番茄。在国外又有“金苹果”、“爱情果”之美称。西红柿是亦蔬亦果的菜品,含有丰富的 β -胡萝卜素、维生素B和维生素C,尤其是维生素P的含量居蔬菜之首,是10大健康食品之一。



凉拌五丝

原料>>>>

泡水海蜇皮丝150克,黄瓜丝50克,湿粉丝50克,熟瘦肉丝50克,鸡蛋薄丝20克,生葱丝20克,蒜头茸50克,虾米末30克,浙醋100克,芝麻油50克,精盐、味精、胡椒粉、辣椒油各适量(拌匀即可)。

制作>>>>

先将海蜇用沸水焯熟捞起,再放在清水中浸泡(让其泡水松软)。吃时,取海蜇丝和以上各种丝分别盛在盘中,堆成山形图案,密封保鲜待用,上桌时配上调料,淋在海蜇丝上面即成。

功效>>>>

五彩缤纷,凉爽可口,营养丰富。能够扩张血管,降低血压。适用于夏季高血压、高脂病。

温馨提示

黄瓜被称为“厨房里的美容剂”,经常食用或贴在面部皮肤上可有效地对抗皮肤老化,减少皱纹的产生。





炒蛋清番茄

原料>>>>

鸡蛋8个,番茄500克,瘦肉末50克,葱珠15克,鸡油50毫升,猪油80毫升,鱼露、胡椒粉各少许。

制作>>>>

(1)先将番茄放进开水锅中烫过捞起,去皮、去籽,切成小块状。

(2)把鸡蛋去壳,取其蛋清,盛在碗中,加入番茄块、瘦肉末、葱珠、鸡油、鱼露、胡椒粉,用筷子搅拌,使蛋清和食物混合,待用。

(3)炒锅下猪油80毫升,将拌好番茄蛋清下锅略炒,用慢火煎至两面熟透即成。

功效>>>>

蛋清味醇,鲜嫩滑香。有祛脂降浊之功。适用于夏季冠心病、脂肪肝、脑中风等。

温馨提示

胆固醇一旦附在血管壁上,就容易引起动脉硬化,而蛋白质丰富的蛋清,具有抑制胆固醇上升的作用。番茄含有一种特殊成分——番茄素,能减少血液中的胆固醇。