

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

秋季

菜谱



融合中医医药食疗保健与家庭烹饪精华
针对秋季特点精选药食两用菜谱
家庭养生保健的良师益友

科学技术文献出版社

马医生**保****健**菜谱丛书

秋季**【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

秋季菜谱/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. 秋… II. 马… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139671 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 梁桂芬
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 北京高迪印刷有限公司
版 (印) 次 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 640×960 特 16 开
字 数 215 千
印 张 15
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惟一——
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。



菜

谱

目 录

- | | |
|---------------|---------------|
| ■ 沙锅白菜粉 /1 | ■ 油菜叶拌豆丝 /22 |
| ■ 木耳海螺 /2 | ■ 油吃茄子 /23 |
| ■ 木耳清蒸鲫鱼 /3 | ■ 鱼沙拉 /24 |
| ■ 木耳炖泥鳅 /4 | ■ 酱油肉 /25 |
| ■ 木耳烧羊肉 /5 | ■ 白切肉 /26 |
| ■ 木耳炖鸡 /6 | ■ 蒜汁拌白肉 /27 |
| ■ 木耳大枣煨猪肘 /7 | ■ 粉皮拌白肉 /28 |
| ■ 黑木耳里脊片 /8 | ■ 菠菜番茄拌肉菜 /29 |
| ■ 绣球黑木耳 /9 | ■ 口蘑蒸鸭 /30 |
| ■ 木耳炒猪肝 /10 | ■ 五福口蘑 /31 |
| ■ 干贝木耳蛋 /11 | ■ 八仙口蘑 /32 |
| ■ 木耳黄瓜鲜对虾 /12 | ■ 口蘑煨猪肉 /33 |
| ■ 木耳红椒藕 /13 | ■ 芙蓉口蘑 /34 |
| ■ 木耳三鲜素海参 /14 | ■ 珍珠口蘑 /35 |
| ■ 黑木耳烧豆腐 /15 | ■ 口蘑炒豌豆 /36 |
| ■ 马蹄木耳 /16 | ■ 口蘑烩莲子 /37 |
| ■ 椒油木耳 /17 | ■ 香菇炒乌鱼 /38 |
| ■ 银耳炖团鱼 /18 | ■ 香菇蒸鲫鱼 /39 |
| ■ 花生米拌白干 /19 | ■ 香菇炒猪肚 /40 |
| ■ 香干拌马兰头 /20 | ■ 香菇清炖鸭 /41 |
| ■ 香干拌芹菜叶 /21 | ■ 香菇蒸乳鸽 /42 |

1

目

录



菜谱

2

目录

- 七彩香菇 /43
- 香菇虾仁笋 /44
- 香菇烧菜花 /45
- 清蒸香菇 /46
- 香菇三仙 /47
- 凉拌香菇茼菜 /48
- 香菇烩豆腐 /49
- 香菇炒荸荠 /50
- 香菇海鲜 /51
- 平菇烧肉丸 /52
- 平菇爆鸭丁 /53
- 平菇炖鲫鱼 /54
- 天鹅平菇 /55
- 平菇炖墨鱼 /56
- 平菇炒蛤蜊 /57
- 平菇煮鲫鱼 /58
- 平菇烧牛肉 /59
- 平菇炒蟹肉 /60
- 平菇蛋卷 /61
- 雪梅拌猴头 /62
- 麻辣猴头 /63
- 三色猴头片 /64
- 红扒猴头 /65
- 松仁猴头米 /66
- 红椒猴头丝 /67
- 海参扒猴头 /68
- 银耳桃仁鸽蛋 /69
- 银耳炒鸡茸 /70
- 银耳蒸干贝 /71
- 梅花银耳 /72
- 绣球银耳 /73
- 鸡茸菊花银耳 /74
- 雪耳蟹黄虾仁 /75
- 鲍汁松茸鳄鱼/76
- 银耳珍珠 /77
- 雪耳鲍鱼 /78
- 五味凤翅/79
- 清汤竹荪丸 /80
- 松茸猪肝 /81
- 松茸烧鸡 /82
- 松茸煨蹄筋 /83
- 榆黄蘑烧冬笋 /84
- 榆黄蘑菇猪肉 /85
- 榆蘑爆羊肝 /86
- 虫草红枣炖甲鱼 /87
- 葱姜炒螃蟹 /88
- 红枣螺狮螺 /89
- 鲜蘑鹿冲 /90
- 枸杞炸烹大虾 /91
- 白果全鸭 /92
- 枸杞葵花鸡 /93
- 虫草炖海狗鱼 /94
- 蟠龙戏凤 /95
- 核桃仁鸡卷 /96
- 核桃仁纸包鸡 /97
- 灵芝鸭 /98
- 核桃鸭子 /99
- 锅贴杜仲腰片 /100
- 虫草焖鸭 /101
- 兰花麦冬凤尾虾 /102



菜

谱

3

目

录

■ 清蒸羊肉 /103
■ 虫草焖鸡块 /104
■ 云片鹌鹑蛋 /105
■ 莲子百合煨猪肉 /106
■ 人参小麦团鱼 /107
■ 清蒸玉竹鸡 /108
■ 鳖煮猪脊髓 /109
■ 长春鹌蛋 /110
■ 地黄甜鸡 /111
■ 玉竹卤猪心 /112
■ 荸荠玉竹炒猪心 /113
■ 酸枣仁炖猪心 /114
■ 女贞子火锅 /115
■ 波菜银耳 /116
■ 滑炒银鱼片 /117
■ 红杞蒸鸡 /118
■ 芍地麻圆肉 /119
■ 芝麻兔 /120
■ 枸杞爆肝片 /121
■ 地骨爆两样 /122
■ 杞菊炸鸡肝 /123
■ 生地枸杞肉丝 /124
■ 枸杞麦冬蛋丁 /125
■ 清蒸三蘑 /126
■ 拔丝山药 /127
■ 银杏全鸭 /128
■ 枣圆蒸甲鱼 /129
■ 双蘑烩豆腐 /130
■ 口蘑鸭子 /131
■ 龟肉煲猪肚 /132

■ 蜜枣扒芋头 /133
■ 贝母炖兔肉 /134
■ 丁香梨 /135
■ 口蘑干贝鸡丁 /136
■ 虫草红枣炖甲鱼 /137
■ 荷叶荔枝鸭 /138
■ 山楂干 /139
■ 红烧龟肉 /140
■ 鲜蘑鹿冲 /141
■ 鸡蓉蛤士蟆 /142
■ 珍珠海参 /143
■ 枸杞蒸鸡 /144
■ 白果全鸭 /145
■ 百合腰花 /146
■ 干贝烩鹿鞭 /147
■ 人参小麦团鱼 /148
■ 百合茄汁肉片 /149
■ 生地玄参玉竹卤羊心 /150
■ 党枸附炖龟羊 /151
■ 百合炖乌龟 /152
■ 参麦甲鱼 /153
■ 凉冻绿豆肘 /154
■ 枸杞熟地炖鳖鱼 /155
■ 首乌煨鳖鱼 /156
■ 五圆全鸡 /157
■ 龙眼纸包鸡 /158
■ 参归鳝段 /159
■ 杞圆蒸鸽 /160
■ 桂圆淮药糕 /161
■ 参芪炖龟肉 /162



菜谱

4

目 录

- | | |
|--------------|---------------|
| ■ 灵芝心子 /163 | ■ 珍珠鲍番茄盅 /193 |
| ■ 红枣鸭子 /164 | ■ 土豆炒三宝 /194 |
| ■ 莲子鸡丁 /165 | ■ 炒桂花银鱼 /195 |
| ■ 天麻鱼头 /166 | ■ 香煎虾蚝烙 /196 |
| ■ 鲜蘑炒什件 /167 | ■ 蒜苗炒猪肝 /197 |
| ■ 龙眼淮药糕 /168 | ■ 芝麻猪脚筋 /198 |
| ■ 湘莲糯米饭 /169 | ■ 南瓜蒸排骨 /199 |
| ■ 珍珠银耳 /170 | ■ 豆豉油乳鸽 /200 |
| ■ 银耳豆腐 /171 | ■ 红焖白兔肉 /201 |
| ■ 首乌猪肝片 /172 | ■ 猴头菇兔肉 /202 |
| ■ 葱烧海参 /173 | ■ 炒蛋清番茄 /203 |
| ■ 芍地麻圆肉 /174 | ■ 方鱼炒豆干 /204 |
| ■ 红杞活鱼 /175 | ■ 豉汁洋葱 /205 |
| ■ 蒸龙眼燕窝 /176 | ■ 潮州一品煲 /206 |
| ■ 胡桃炖龟肉 /177 | ■ 玉米肉蟹煲 /207 |
| ■ 玄参炖猪肝 /178 | ■ 香芋鱼头煲 /208 |
| ■ 山药肉麻圆 /179 | ■ 乌豆泥鳅煲 /209 |
| ■ 枸杞肉丝 /180 | ■ 蒜头甲鱼煲 /210 |
| ■ 软炸鸡肝 /181 | ■ 松茸银鳕鱼煲 /211 |
| ■ 猪肚包茯苓 /182 | ■ 白果芋粒煲 /212 |
| ■ 法制黑豆 /183 | ■ 海蜇炖马蹄 /213 |
| ■ 银杏鸡丁 /184 | ■ 香炸萝卜鱼 /214 |
| ■ 芪烧活鱼 /185 | ■ 凤翅甲鱼 /215 |
| ■ 天麻鱼肉 /186 | ■ 山药枸杞羊肉 /216 |
| ■ 牛膝蹄筋 /187 | ■ 当归黄焖甲鱼 /217 |
| ■ 银杏蒸鸭 /188 | ■ 干贝冬瓜球 /218 |
| ■ 沙参炖心肺 /189 | ■ 人参银珠乌鸡 /219 |
| ■ 核桃鸭子 /190 | ■ 虫草炖甲鱼 /220 |
| ■ 九月鸡片 /191 | ■ 银耳烩鸡腰 /221 |
| ■ 菊花肉片 /192 | ■ 明炉片皮鸭 /222 |

- 洋参烩猪腰 /223
- 玉珠枸杞鸡 /224
- 枸杞肥鸭脯 /225
- 莲子蜜汁肉 /226
- 铁板鲜贝串 /227

- 黄精炖猪瘦肉 /228
- 阳春肘子 /229
- 栗子鸭 /230
- 冬瓜白鸭肉 /231



菜

谱

5

目

录



沙锅白菜粉

原料>>>>

白菜750克,粉条100克,水发蘑菇100克,精盐、酱油、花椒水、葱丝、姜末、味精各适量。

制作>>>>

(1)白菜洗净,切条,开水焯,捞出,沥干水分。蘑菇去蒂,一切为二,粉条剪成段,放温水中泡软,捞出,沥干水分。

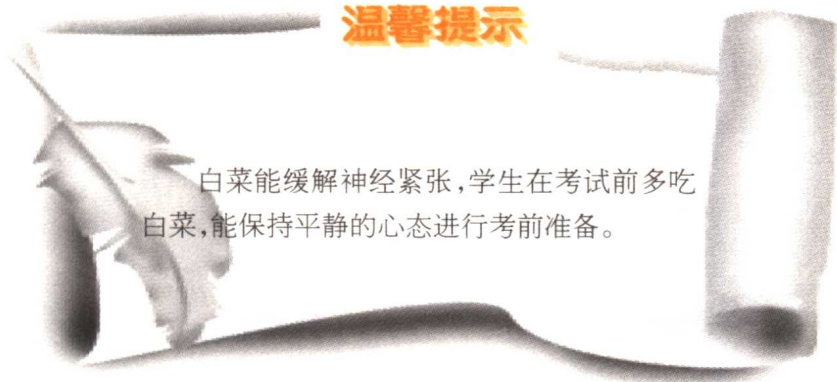
(2)沙锅洗净,擦干,放入白菜、粉条、蘑菇,添汤,再放入精盐、酱油、花椒水、葱丝、姜末,盖上盖,旺火上烧开,撇去浮沫,移文火上炖15分钟,放入味精,即可。

功效>>>>

此菜清淡适口,有降脂祛痰之功。适用于秋季痰温内盛而致肥胖症等症。

温馨提示

白菜能缓解神经紧张,学生在考试前多吃白菜,能保持平静的心态进行考前准备。





木耳海螺

原料>>>>

黑木耳10克,净海螺肉200克,黄瓜100克,肉汤500毫升,料酒、精盐、姜末、茺荑、味精等适量。

制作>>>>

(1)木耳用温水泡发洗净,手撕成片,海螺和黄瓜分别切成片,放入沸水锅中氽一下。按上层海螺、下层黄瓜次序放入碗中。

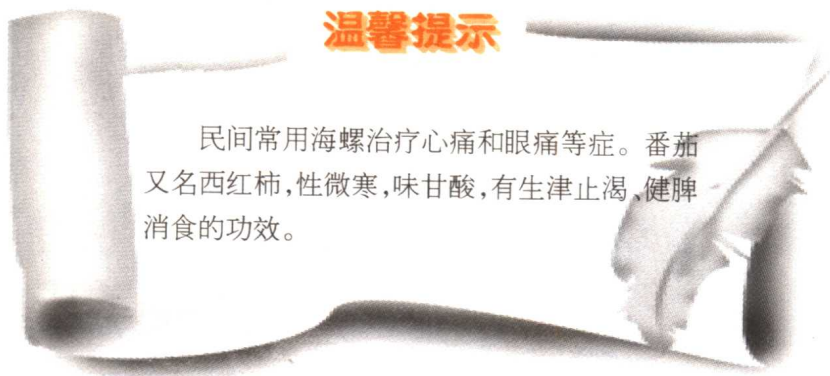
(2)肉汤倒入锅中烧热,加木耳、料酒和精盐烧开,撇去浮沫,加适量味精,趁热浇在海螺上,撒上茺荑末即成。

功效>>>>

此菜有清热解毒、明目养心等功效。常食此菜,对秋季恶心、吐酸水、急性结膜炎、眼睛肿痛等均有良好辅助疗效。

温馨提示

民间常用海螺治疗心痛和眼痛等症。番茄又名西红柿,性微寒,味甘酸,有生津止渴、健脾消食的功效。



秋

季

菜
谱

木耳清蒸鲫鱼

原料>>>>

黑木耳25克,香菇10克,鲜鲫鱼250~300克,猪油、白糖、生姜、大葱、料酒、食盐各适量。

制作>>>>

- (1)木耳、香菇用温水泡发洗净,撕成小片。
- (2)鲫鱼去鳞剖腹去内脏洗净,放入大碗中,加姜、大葱、白糖、料酒、食盐和猪油,撒上木耳和香菇片,上蒸笼蒸30分钟取出入席。

功效>>>>

此菜菇香鱼鲜。具有补气温中、健脾益胃、利水消肿等功效。对秋季久病体虚、气血不足而致脾虚水肿、小便不利等患者均有良好的食疗作用。

温馨提示

常食此菜尤对产后体虚、乳汁不下或乳少等效果更佳。适当食用白糖,有助于提高机体对钙的吸收,但不宜过多。



木耳炖泥鳅

原料>>>>

水发木耳20克,水发笋片50克,猪油、大葱、生姜、精盐各适量。

制作>>>>

(1)将泥鳅用热水洗去表面的黏液,清除内脏,洗净沥干,入油锅略炸,取出沥去余油。

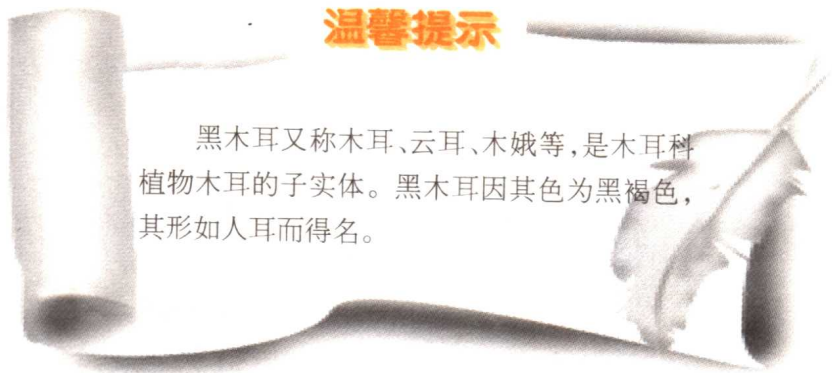
(2)加入黑木耳、笋片和调味料及适量清水,煮至泥鳅肉烂即成。

功效>>>>

此菜脆嫩爽口。具有补气养血、温中壮阳、祛风利湿、收痔解表等功效。对秋季营养不良性水肿、急慢性肝炎、肾虚所致阳痿、早泄及痔疮等均有良好疗效。

温馨提示

黑木耳又称木耳、云耳、木娥等,是木耳科植物木耳的子实体。黑木耳因其色为黑褐色,其形如人耳而得名。





木耳烧羊肉

原料>>>>

黑木耳15克,香菇50克,羊肉500克,料酒、素油、酱油、胡椒粉、白糖、精盐等各适量。

制作>>>>

(1)木耳、香菇用温水泡发洗净,木耳撕成小片,香菇切丝,羊肉切片。

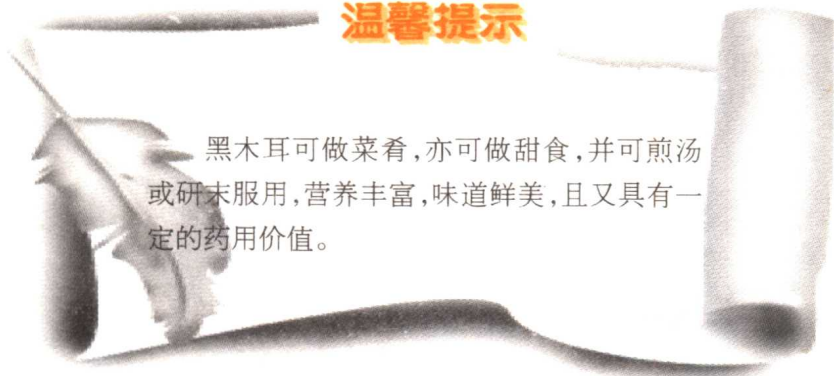
(2)在油锅上烧至七成热,放入羊肉片煸炒,烹入料酒、酱油、精盐、白糖和适量清水,加盖焖烧数分钟,再加入木耳、香菇炒至入味,撒上胡椒粉即成。

功效>>>>

此菜香脆可口。具有补气益血和温中壮阳之功效。对深秋寒至引起久病体虚,产后受寒腹痛及眩晕等均有良好食疗作用。

温馨提示

黑木耳可做菜肴,亦可做甜食,并可煎汤或研末服用,营养丰富,味道鲜美,且又具有一定的药用价值。





木耳炖鸡

原料>>>>

黑木耳100克,鲜香菇250克,母鸡肉500克,料酒、精盐、胡椒粉等调味粉。

制作>>>>

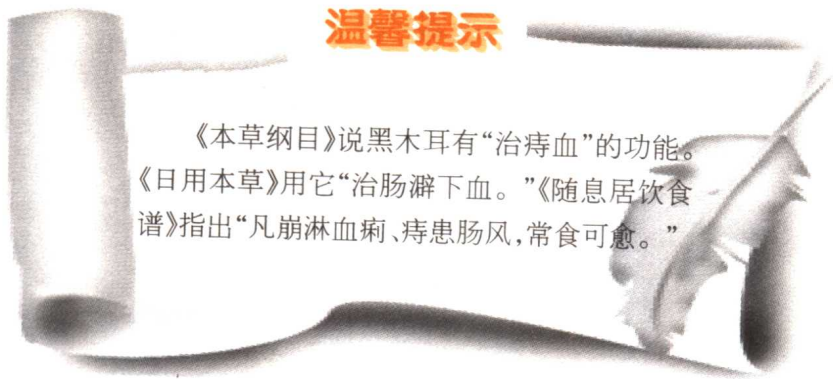
- (1)将黑木耳洗净撕碎、鲜香菇洗净切块,母鸡肉剁块。
- (2)将上料一起入沙锅加水适量,用文火炖酥,加料酒、精盐、胡椒粉等调味料,用旺火煮沸装盘上桌。

功效>>>>

此菜菇香鸡酥。有健脾、补肾、益气壮血等功效,对深秋寒至引起气血两亏的神疲乏力等症有良好食疗作用。

温馨提示

《本草纲目》说黑木耳有“治痔血”的功能。
《日用本草》用它“治肠澼下血。”《随息居饮食谱》指出“凡崩淋血痢、痔患肠风,常食可愈。”



秋

季

菜

谱

7

木耳大枣煨猪肘

原料>>>>

黑木耳20克,大枣500克,猪肘1000克,白糖、精盐、味精适量。

制作>>>>

(1)将猪肘刮毛洗净,在锅内加水煮开,除去腹味后取出剁成块。

(2)将猪肘放入沙锅内,加水适量,放入红枣及泡发的黑木耳,用文火煨煮,待猪肘熟烂、汤汁黏稠浓厚时,加入食盐、白糖、味精调味即成。

功效>>>>

此菜味甜鲜、肉糯软。具有健脾益痛、补虚健脑之功效,是秋季脑力劳动者进补强身的佳品。

温馨提示

黑木耳性平味甘,入胃、大肠经,可治疗久病体弱、贫血、腰腿酸软、肢体麻木、崩漏、痔疮出血、血管硬化、大便燥结不畅、冠心病等症。

秋

季

菜
谱

黑木耳里脊片

原料>>>>

水发黑木耳150克,里脊肉200克,鸡蛋清、淀粉、精盐、料酒、姜末、大葱、食油、清汤、味精各适量。

制作>>>>

- (1)将木耳洗净后在沸水中焯一下;里脊肉洗净切片,用盐、料酒、蛋清、淀粉等上味上浆。
- (2)炒锅上火,在五成热的油里将里脊肉片滑熟,然后控干油。
- (3)炒锅加油烧热,投入葱花姜末煸香,再加入黑木耳和里脊肉片,烹入各种调料入味,装盘即成。

功效>>>>

此菜香嫩滑爽。具有滋阴润燥,补肾益精、滋肝养血等功效。对秋季肾虚精亏、病后体弱、产后血虚或热症伤阴、液干血枯等症有良好食疗作用。

温馨提示

黑木耳在食用前需先用水浸软后再进行烹调,黑木耳以干燥、耳大、肉厚、无树皮、无泥沙等杂质者为佳,一般春耳优于秋耳。

