

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

冬季

菜谱



融会中医药食疗保健与家庭烹饪精华

针对冬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

冬季**【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

冬季菜谱/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. 冬… II. 马… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139618 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 唐 炜

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 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

- | | |
|-------------|---------------|
| ■ 干香风鸡 /1 | ■ 枸杞牛鞭烧鸡 /22 |
| ■ 辣油拌鸡 /2 | ■ 归芪烩鸡 /23 |
| ■ 冰冻鸭方 /3 | ■ 虫草乌鸡 /24 |
| ■ 麻酱腰片 /4 | ■ 红枣莲子苡仁鸡 /25 |
| ■ 酱香牛肉 /5 | ■ 归芍乌鸡丸 /26 |
| ■ 灯影牛肉 /6 | ■ 天麻鸡翅 /27 |
| ■ 蒜拌狗肉 /7 | ■ 虫草鸭丝 /28 |
| ■ 干贝韭松 /8 | ■ 参芪烧鸭 /29 |
| ■ 辣香白菜 /9 | ■ 莲苡烧鸭 /30 |
| ■ 黄焖全鸡 /10 | ■ 贝母银杏燻鸭 /31 |
| ■ 桂圆母鸡 /11 | ■ 人参鲫鱼 /32 |
| ■ 汽锅鸡块 /12 | ■ 川白鲢鱼 /33 |
| ■ 汽锅甲鱼 /13 | ■ 虫草甲鱼 /34 |
| ■ 酒巴焖甲鱼 /14 | ■ 首乌芝麻肝 /35 |
| ■ 枸杞牛鞭 /15 | ■ 山药烩猪肝 /36 |
| ■ 枸杞炖羊肉 /16 | ■ 杜仲猪腰 /37 |
| ■ 野鸭掠水 /17 | ■ 沙苑牛鞭 /38 |
| ■ 活鲫火锅 /18 | ■ 附片羊肉 /39 |
| ■ 虫草雀阳 /19 | ■ 苁蓉羊腰 /40 |
| ■ 锁阳虾鸡 /20 | ■ 附姜狗肉 /41 |
| ■ 双参烧鸡 /21 | ■ 乾坤狗肉 /42 |



菜

谱

2

- 锁阳鱼翅 /43
- 举阳什锦 /44
- 圆盅鸡块 /45
- 炸土豆条 /46
- 香炸羊肉串 /47
- 炸山药 /48
- 铁板鳝片 /49
- 明炉枸杞山药 /50
- 明炉白果猪肚 /51
- 明炉清汤甲鱼 /52
- 明炉奶汤鲫鱼 /53
- 明炉虫草鸭 /54
- 明炉龙眼羊肉 /55
- 明炉鳊鱼 /56
- 辣椒炒羊肚 /57
- 酥烧狗肉 /58
- 炸蒸狗肉 /59
- 青椒狗片 /60
- 辣味狗肉 /61
- 鲫鱼镶肉 /62
- 干烧鲤鱼 /63
- 核桃虾珠 /64
- 鸽蛋海参 /65
- 烧辣鸡条 /66
- 爆鸡核桃 /67
- 鸡粥桃仁 /68
- 虫草鸭子 /69
- 桂圆糯米蒸肉 /70
- 炆西红柿 /71
- 炆黄瓜 /72
- 炆莴笋 /73
- 炆鸡肝 /74
- 炸酥鱼 /75
- 海带酥肉 /76
- 油爆鱼 /77
- 风鸡 /78
- 香糟肉片 /79
- 羊糕 /80
- 卤花生 /81
- 菜卤豆 /82
- 雪菜笋肠 /83
- 肉松 /84
- 鱼松 /85
- 酱牛肉 /86
- 白蘸鸡 /87
- 美味核桃仁 /88
- 五香花生 /89
- 泡菜肉末 /90
- 凉吃狗肉 /91
- 葱头咖喱牛肉丁 /92
- 雪菜炖肉丝 /93
- 鲜白菜炖牛肉 /94
- 葱头牛肉末 /95
- 酸白菜煮牛肉 /96
- 香菜豌豆瓣 /97
- 黄汁煮鸡块 /98
- 五色紫菜 /99
- 五香豆腐干 /100
- 德式鲜蘑烩鸡丝 /101
- 法式鱼虾鱼蘑少司 /102



- 意大利烤蘑菇 /103
- 美式红酒少司蘑菇 /104
- 口蘑烧牛肉 /105
- 椒油口蘑鸡片 /106
- 口蘑羊肉汤丸 /107
- 口蘑乳鸽 /108
- 口蘑烩羊蹄 /109
- 香菇人参清蒸鸡 /110
- 香菇盒 /111
- 鸡茸香菇 /112
- 香菇三丝黄雀 /113
- 冬菇烩兔丝 /114
- 香菇焖凤翅 /115
- 香菇蒸鸡 /116
- 香菇炒松仁 /117
- 香菇炒核桃仁 /118
- 冬菇烤麸 /119
- 龙须香菇 /120
- 酥炸香菇 /121
- 虾仁烧平菇 /122
- 清蒸平菇羊肉 /123
- 鲍菇龙脑 /124
- 鲍菇爆双脆 /125
- 鲍鱼三宝羹 /126
- 平菇炖仔鸡 /127
- 双菇烩兔丝 /128
- 枣香平菇 /129
- 松树猴头 /130
- 猴头炒猪肚 /131
- 猴头鸡片 /132
- 猴头炖鸡 /133
- 鸭腿猴头 /134
- 碧绿猴头 /135
- 猴头烩三鲜 /136
- 猴头烧鸡块 /137
- 金耳鸽蛋 /138
- 石耳烩三菇 /139
- 石耳炒花菜 /140
- 石耳炒冬笋 /141
- 石耳炒荷兰豆 /142
- 竹荪鸡片 /143
- 竹荪烩鸡腰 /144
- 芫爆腰花 /145
- 竹荪凤爪 /146
- 鲍鱼松茸 /147
- 松茸烩腰花 /148
- 松茸牛肉丝 /149
- 松菇烧兔肉 /150
- 松茸炖山鸡 /151
- 松茸冬笋 /152
- 归芪蒸鸡 /153
- 参芪焖鸭 /154
- 鸽脯海参 /155
- 黄芪海参烧肉 /156
- 参芪烧鲤鱼 /157
- 参芪烧熊掌 /158
- 酿冬菇 /159
- 鸡茸香菇 /160
- 冬菇煊鸡 /161
- 鸡爪炖冬菇 /162



- 香菇玉米鸡骨 /163
- 花菇烧菱角 /164
- 烧三冬 /165
- 炒菇笋 /166
- 香菇桃仁里脊肉 /167
- 炒香菇笋菜 /168
- 凤吞花菇 /169
- 香菇面筋羹 /170
- 冬菇烧豆腐 /171
- 五味烧菇笋 /172
- 马蹄冬菇 /173
- 香菇萝卜肉 /174
- 香菇焖肘 /175
- 蒸香菇鲫鱼 /176
- 焖香菇海带鸡 /177
- 香菇酥桃仁 /178
- 香菇煨瓜菜 /179
- 香菇发菜 /180
- 虫草炖野鸡 /181
- 冬虫夏草煲羊肉 /182
- 丁香鸭子 /183
- 金鱼大虾 /184
- 核桃仁鸡丁 /185
- 蒸浇海参 /186
- 生焖狗肉 /187
- 淡菜炖野鸭 /188
- 海红扒鱼翅 /189
- 虫草金龟 /190
- 虫草全鸭 /191
- 参麦甲鱼 /192
- 枸杞炖羊肉 /193
- 红烧蛤士蟆 /194
- 鸳鸯虾仁 /195
- 新疆炮肉 /196
- 白汁桂鱼 /197
- 御酱铁雀 /198
- 红杞乌参鸽蛋 /199
- 法制黑豆 /200
- 黄芪炖蛇肉 /201
- 芝麻兔 /202
- 烩全鹿 /203
- 炒虾腰 /204
- 冰糖蛤士蟆 /205
- 熘核桃肉 /206
- 归附烧仔鸡 /207
- 五香牛肉 /208
- 酿百花海参 /209
- 红烧大粒参 /210
- 荷包猪脚 /211
- 生炒羊肉丝 /212
- 红焖羊蹄 /213
- 烧童子鸡 /214
- 乳鸽吞燕腿 /215
- 川椒鹌鹑 /216
- 炒姜丝田鸡 /217
- 生滚狗肉 /218
- 草菇烧芦笋 /219
- 尖椒毛蟹煲 /220
- 大蒜羊肉煲 /221
- 豆腐牛骨髓煲 /222

- 丁香鱼 /223
- 虫草球化乌鸡 /224
- 菟丝子炖鹿肉 /225
- 杞红百花鱼糕 /226
- 莲子茄汁大虾 /227
- 沛公狗肉 /228
- 鹿茸鸡球花 /229
- 群龙戏珠 /230
- 虾子海参 /231

- 杜仲烧野鸭 /232
- 鹿茸鹌鹑脯 /233
- 黄焖栗子鸡 /234
- 熟地烧狗肉 /235
- 鹿茸香菇菜心 /236
- 青虾炒韭苔 /237
- 葱爆羊肉 /238
- 香酥鲜虾饼 /239



菜
谱

干香风鸡

原料>>>>

活鸡1只(约1500克),花椒15克,精盐85克,大葱15克,生姜20克。

制作>>>>

(1)将活鸡割开气管放血,先在颈下食袋(嗉囊)处划开皮,取出食袋,再从翅下划一小口,掏出内脏。

(2)花椒、精盐入锅炒出香味即成花椒盐。

(3)将花椒精盐由翅下开口处放进鸡肚内,用手指伸向鸡肝搓擦,颈下开口处和嘴都要用花椒盐擦到,然后把鸡头扭到翅下,用翅膀夹住,用绳子捆扎起来,刀口朝上(以防漏卤),挂于通风处风干约20天。

(4)食用时去绳子,拔去毛,用水洗净,加大葱、生姜上笼蒸(或水煮)1个多小时,成熟,取出斩成块装盘即成。

功效>>>>

补气健脾养血,适用于冬季久病脾胃气虚亏虚所致面色少华、食欲不振、全身乏力者。

温馨提示

鸡肉的烹调方法多种多样,不但适用于冬季热炒、油炸、红酱、熏烤、炖汤,而且适用于冬季冷荤凉拌、拼盘。



菜
谱



菜

谱

2

辣油拌鸡

原料>>>>

熟鸡肉250克,五香豆腐干50克,炒熟花生米50克,辣油(红油)15克,酱油5克,醋5克,白糖10克,精盐10克,味精5克,麻油10克,鲜汤50毫升。

制作>>>>

(1)熟鸡肉切成5厘米长的丝。五香豆腐干切成丝。炒熟花生米剥成细粒,与鸡丝、香干丝装一碗中。

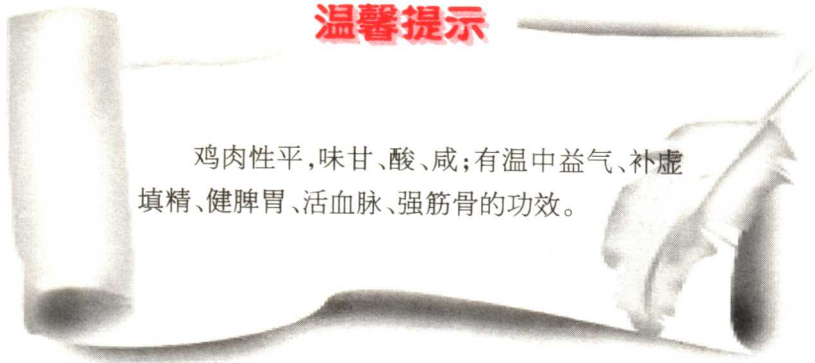
(2)辣油、酱油、醋、精盐、白糖、味精、鲜汤、麻油、熟花生米粒一起调和,倒入鸡丝、香干丝碗中,拌匀装盘即成。

功效>>>>

补气血,健脾胃,适用于冬季脾胃虚弱、气血不足而致食少倦怠、形体瘦弱、面色少华者。

温馨提示

鸡肉性平,味甘、酸、咸;有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。





冰冻鸭方

原料>>>>

光鸭1只(约1500克),鲜肉皮250克,香菜50克,精盐20克,味精10克,绍酒15克,胡椒粉10克,大葱15克,生姜20克。

制作>>>>

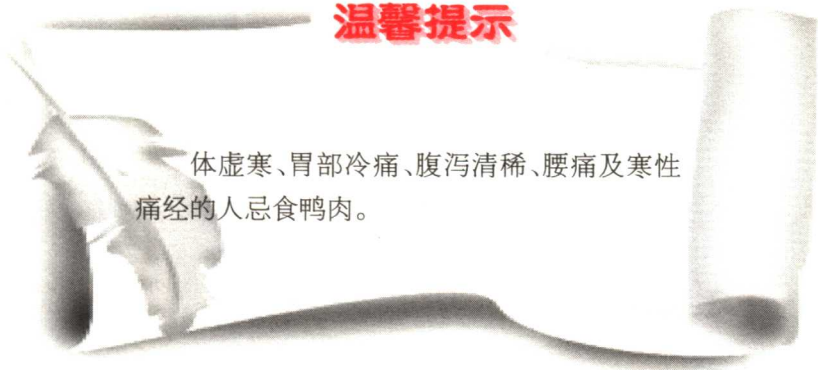
- (1)将光鸭洗净;大葱打结;生姜切片;香菜洗净。
- (2)将光鸭、鲜肉皮入开水锅炉烫透,断生后,捞出洗净。
- (3)净锅炉内放入光鸭、鲜肉皮,加开水漫平鸭身烧开撇去浮沫,加葱结、生姜片、绍酒、胡椒粉、精盐、味精,小火煮熟透,捞出稍凉;由鸭背脊处顺长划一刀,轻轻剥下鸭皮、肉(要求皮不破、肉不碎)。

功效>>>>

有滋阴清热作用,适用于冬季阴虚胃热所致口干乏津,食欲不振,倦怠乏力者。

温馨提示

体虚寒、胃部冷痛、腹泻清稀、腰痛及寒性痛经的人忌食鸭肉。





麻酱腰片

原料>>>>

猪腰750克,芝麻酱50克,生姜15克,大葱10克,蒜10克,胡椒粉5克,精盐50克,白糖15克,味精5克,鲜汤50毫升,麻油15克。

制作>>>>

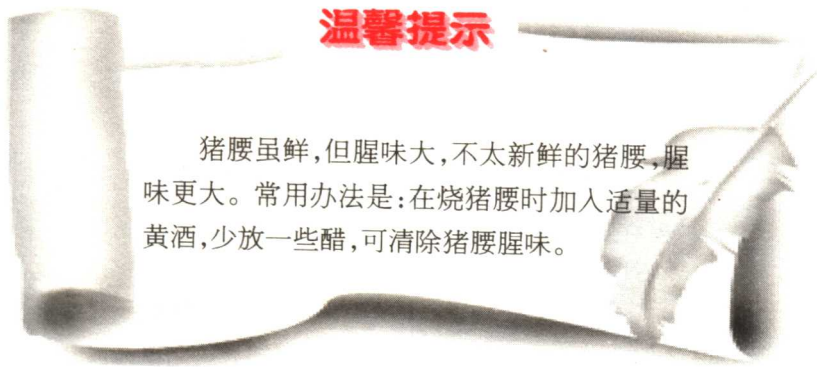
- (1)生姜、大葱、蒜分别切成细丝。
- (2)芝麻酱用鲜汤调和,加精盐、白糖、味精、胡椒粉、麻油调匀成芝麻酱调料。
- (3)猪腰剥去薄膜,须长平剖成两,片去腰臊,斜剞刀纹,切成3厘米长、2厘米宽的片,下开水锅氽熟后捞起,沥去水分,装入盘内浇上芝麻酱调料,放入生姜、大葱、蒜丝拌匀即成。

功效>>>>

补肾壮腰,健脾开胃,适用于冬季脾肾两虚所致腰膝酸困,食欲不振,面色无光泽者。

温馨提示

猪腰虽鲜,但腥味大,不太新鲜的猪腰,腥味更大。常用办法是:在烧猪腰时加入适量的黄酒,少放一些醋,可清除猪腰腥味。





酱香牛肉

原料>>>>

牛腿肉500克,豆瓣酱50克,大葱、生姜10克,桂皮5克,绍酒15克,白糖15克,芝麻15克,精盐5克,鲜汤250毫升,精制油500毫升。

制作>>>>

(1)牛腿肉切成整齐的两块。大葱剖开切成段。生姜切成片,把豆瓣酱用刀剁细。

(2)将牛肉用大葱、生姜、精盐(3克)拌匀,腌2天,洗净牛肉,放入开水锅烧透,捞出,洗净,放入水锅,加大葱、生姜、绍酒、桂皮煮熟。取出牛腿肉晾凉。切成4厘米长、1厘米宽的条。

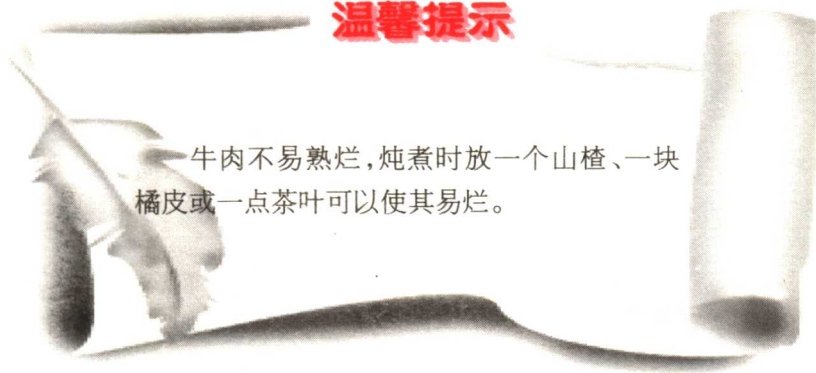
(3)净锅放入精制油至八成热,下牛肉条炸干水分,捞出,盛起锅中油。

功效>>>>

补气健脾,清食化滞,适用于冬季脾胃虚弱、中气不足所致食欲不振、脘腹不适、周身乏力、面色无华者。

温馨提示

牛肉不易熟烂,炖煮时放一个山楂、一块橘皮或一点茶叶可以使其易烂。





灯影牛肉

原料>>>>

牛腿肉500克,精盐10克,味精5克,绍酒15克,白糖20克,五香粉15克,辣椒粉10克,花椒粉10克,精制油1000毫升。

制作>>>>

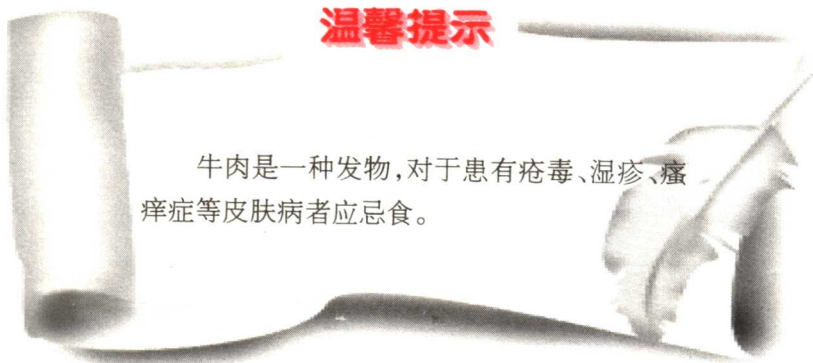
- (1)将牛腿肉片成大薄片(不能破)。
- (2)将牛肉片铺平,撒精盐抹匀,卷成筒状后放在干净的菜篮内(功筛子上),晾4天,牛肉呈鲜红色。
- (3)将晾干的牛肉片逐片放入盘中,入烤箱或微波炉烘干(也可用电吹风烘干)。
- (4)将烘干的牛肉片放入盘中,蒸1小时,取出待凉。
- (5)净锅放精制油烧至六成熟,下牛肉片炸至浮起,捞出沥油,入盆中,加绍酒、辣椒粉、花椒粉、五香粉、白糖、味精,拌匀即可食用。

功效>>>>

健脾开胃,适用于冬季久病脾胃虚弱而致食欲不振,口淡无味,腿脚无力者。

温馨提示

牛肉是一种发物,对于患有疮毒、湿疹、瘙痒症等皮肤病者应忌食。





蒜拌狗肉

原料>>>>

狗肉750克,萝卜250克,大蒜头50克,麻油15克,花椒10克,八角5克,大葱段15克,生姜片20克,甜面酱20克,绍酒15克,食醋50克,精盐15克,味精10克。

制作>>>>

(1)狗肉洗净,切成8厘米长的方条,用清水泡半天,放入水锅烧开,去血污,捞出洗净。萝卜洗净,切块。大蒜头剥去皮膜,洗净,剁成泥。

(2)狗肉放进锅中,加清水平淹,投入萝卜块、八角、花椒、绍酒、大葱段、生姜片、精盐、烧开后撇去浮沫,小火烧1小时左右,肉烂即可。

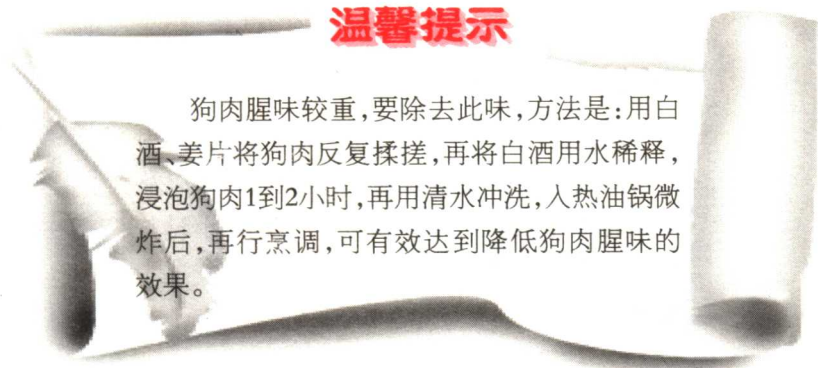
(3)将狗肉切成丝,放入盆中,加大蒜泥、甜面酱、味精、醋、麻油拌和,装盘即成。

功效>>>>

补脾健胃, 益肾壮阳, 适用于冬季脾胃阳虚所致腰膝酸困冷痛, 腿脚无力, 阳事不举者。

温馨提示

狗肉腥味较重,要除去此味,方法是:用白酒、姜片将狗肉反复揉搓,再将白酒用水稀释,浸泡狗肉1到2小时,再用清水冲洗,入热油锅微炸后,再行烹调,可有效达到降低狗肉腥味的效果。





干贝韭松

原料>>>>

干贝200克,韭菜500克,精盐15克,味精10克,绍酒15克,白糖20克,大葱段10克,精制油750毫升。

制作>>>>

(1)干贝用水洗净,放碗内,加绍酒、大葱段、精盐、味精、白糖、清水,入蒸笼蒸1.5小时,干贝软烂后取出,沥水,稍冷,搓成细丝。

(2)韭菜去黄叶、老茎,洗净后沥干水分,切成4厘米长的段。

(3)锅中放精制油烧至八成热,下干贝丝炸成老黄色且酥脆时捞出沥油,将韭菜段分批入油锅炸至墨绿、酥脆,捞起沥油,装入干贝盆中拌匀即成。

功效>>>>

有滋肾壮阳作用,适用于冬季阴阳两虚所致腰膝无力,阳事不举、口干乏津者。

温馨提示

涨发前先把干贝边上的一块老肉去掉,用冷水清洗后放在容器内,加入料酒、葱、姜以及适量的水(以淹没干贝为好),上笼蒸1小时左右,用手捏得开即可。

