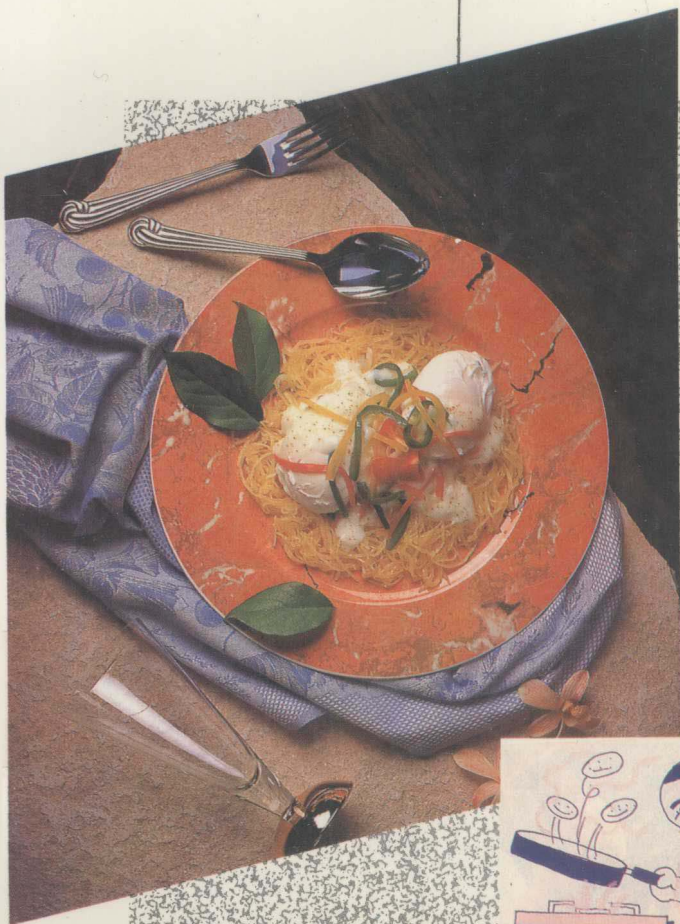


健身食品制作

JIANSHENSHIPINZHIZ

赵淑金 主编
中国林业出版社



健身食品制作

赵淑金 主编

中国林业出版社

(京)新登字 033 号

健身食品制作

赵淑金 主编

中国林业出版社出版

(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

香河胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

1995 年 2 月第 1 版 1995 年 2 月 第 1 次印刷

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:8.25

字数:184 千字 印数:6000 册

定价:9.00 元

ISBN 7-5038-1339-3/Z · 0157

编写人员名单

主 编	赵淑金	
编著者	赵淑金	艾印灵
	赵淑芝	陈宝玉
	赵保祥	

目 录

肉 类

红烧鹿肉	(1)	干炸狗肉	(11)
炸鹿肉排	(1)	生炆狗肉	(11)
榛蘑鹿肉	(2)	干切狗肉	(12)
麻仁鹿肉	(2)	芹黄炒狗肉片	(12)
香酥葱丝鹿肉卷	(3)	狗肉栗子粥	(13)
砂锅鹿膝	(3)	狗肉河虾粥	(13)
鸡茸鹿筋	(4)	羊肉火锅	(14)
清炖鹿鞭	(4)	红糟羊肉	(14)
鲜蘑鹿鞭	(5)	清汤羊肉	(15)
三鲜芙蓉鹿尾	(6)	香砂炖羊肉	(15)
烩什锦鹿尾	(6)	腐乳羊肉	(16)
人参鹿肉汤	(7)	豆瓣焖羊肉	(16)
人参鹿尾汤	(7)	羊肉烧胡萝卜	(16)
鹿鞭壮阳汤	(8)	蜜枣羊肉	(17)
鹿鞭粥	(9)	红枣焖羊肉	(17)
软熘狗肉	(9)	羊糕	(18)
甲鱼炖狗肉	(9)	酥炸羊腩	(18)
淡菜炖狗肉	(10)	苔干羊肉丝	(19)
香酥狗肉	(10)	杜仲爆羊腰	(19)
		韭菜炒羊腰	(20)
		焦炸羊腰	(20)

羊肉包	(21)	牛肉稀饭	(34)
羊肉水饺	(21)	五香牛肉面	(35)
羊肉脆皮饼	(22)	牛肉茸面	(35)
羊肉烙饼	(22)	枸杞叶牛肝粥	(36)
羊肉烩饭	(23)	牛腰粥	(36)
羊肉锅贴	(23)	滑牛肉粥	(36)
清汤羊肉面	(24)	归参炖牛鞭	(37)
羊肉杂面	(24)	杞鞭壮阳汤	(37)
羊肉鲫鱼面	(25)	香酥兔肉	(38)
羊肉萝卜汤面	(25)	椒盐兔肉	(38)
羊肉粥	(26)	玛瑙兔肉	(39)
枸杞羊腰粥	(26)	兔肉粥	(39)
当归生姜羊肉粥	(26)	家常田鸡	(40)
羊肉荔枝粥	(27)	椒麻田鸡	(40)
枸杞牛肉块	(27)	冬瓜干贝炖田鸡	(41)
桂花牛肉卷	(28)	芥兰炒田鸡	(41)
牛肉火锅	(28)	炸田鸡腿	(41)
煎牛扒	(29)	田鸡粥	(42)
炸小牛排	(29)	芥菜田鸡粥	(42)
炒牛骨髓油茶	(30)	海带烧肉	(43)
牛肉水饺	(30)	杏仁蒸肉	(43)
牛肉揪饺子	(31)	核桃仁酱炙肉	(44)
牛肉焦饼	(31)	红枣板栗扣肉	(44)
牛肉煎饼	(32)	枣泥拌方肉	(45)
牛肉馅饼	(33)	八宝肉	(45)
萝卜牛肉饭	(33)	元宝肉	(46)
咖喱牛肉饭	(34)	蜜炙一品肉	(46)

蜜炙桂花肉	(47)	鸡肉火锅	(61)
腐乳扣肉	(47)	清炖鸡	(61)
白果肉丁	(48)	清蒸整鸡	(62)
排骨饭	(49)	煎鸡脯通心面	(62)
冰糖扒肘子	(49)	煎鸡脯炒面	(63)
猪蹄炖莲藕	(50)	鸡脚炖甲鱼	(63)
菊花枸杞猪肝粥	(50)	枸杞蒸鸡块	(64)
猪肝汤面	(51)	陈皮鸡块	(64)
炒腰花	(51)	栗子烧鸡块	(64)
腰夹	(52)	鸡片莲子	(65)
腰片豆腐汤	(52)	鸡丝馄饨	(65)
白术猪肚粥	(53)	参茸鸡丝馄饨	(66)
爆肚仁	(53)	鸡丝蜇皮	(67)
猪肺粥	(54)	拌两鸡丝	(67)

禽、蛋类

十全大补鸡	(55)	白果鸡丁	(68)
清蒸人参鸡	(55)	鸡肝猪排	(68)
椒盐八宝鸡	(56)	鸡肝窝面	(69)
炸芝麻桃仁鸡	(56)	芙蓉鸡腰	(69)
杏仁蒸鸡	(57)	兰花鸡腰	(70)
冬果蒸鸡	(58)	沙参炖鸡面	(71)
莲子荷叶鸡	(58)	人参鸡粥	(71)
鸡肉黄瓜沙拉子	(59)	鸳鸯鸡粥	(72)
海带酥鸡	(59)	阳江鸡粥	(72)
五圆鸡	(60)	八宝鸭	(73)
龙马童子鸡	(60)	紫米八宝鸭	(73)
		薰鸭子	(74)
		樟茶鸭	(75)

发菜甲鱼·····	(103)	酱糟酥鱼·····	(118)
烧甲鱼·····	(104)	酿荷包鲫鱼·····	(118)
红烧甲鱼·····	(105)	余大鲫鱼·····	(119)
红烧甲鱼火腿·····	(105)	中式糟鱼·····	(119)
清蒸甲鱼·····	(106)	肉瓢鲫鱼·····	(120)
莲子蒸甲鱼·····	(106)	白转鱼·····	(121)
清炖甲鱼·····	(107)	奶汤鲫鱼·····	(121)
黄焖甲鱼·····	(107)	砂仁鲫鱼·····	(122)
罐焖甲鱼·····	(108)	香干鲫鱼·····	(122)
梅花珍珠甲鱼·····	(109)	奶汤萝卜丝鲫鱼·····	(123)
红柳甲鱼·····	(109)	萝卜丝余鲫鱼·····	(123)
砂锅甲鱼·····	(110)	淡菜萝卜煮鲫鱼·····	(124)
甲鱼鹌蛋·····	(110)	雪笋鲫鱼·····	(124)
霸王别姬·····	(111)	葱酥鱼·····	(125)
“年”字当归甲鱼·····	(112)	泡菜鱼·····	(125)
红烧裙边·····	(112)	豆腐烧鲫鱼·····	(126)
甲鱼粥·····	(113)	豆瓣鲫鱼·····	(126)
甲鱼汤·····	(113)	鲫鱼粥·····	(127)
龟肉地皮粥·····	(114)	鲫鱼大枣粥·····	(127)
龟肉莲子芡实汤·····	(114)	荠菜鲫鱼粥·····	(127)
淡菜甲鱼汤·····	(114)	鲫鱼山药粥·····	(128)
干烧鲫鱼·····	(115)	灯蕊花鲫鱼粥·····	(128)
焖蒸鲫鱼·····	(116)	鲫鱼汤面·····	(128)
麻辣鲫鱼·····	(116)	鲫鱼余丸汤·····	(129)
糖醋酥鲫鱼·····	(117)	鲫鱼汤·····	(130)
酥鲫鱼·····	(117)	粉蒸鳊鱼·····	(130)
鲫鱼烩·····	(118)	叉烧鳊鱼·····	(131)

鳊大烤·····	(131)	金钱海参·····	(146)
无锡脆鳊·····	(132)	绣球海参·····	(147)
麦穗鳊鱼·····	(133)	山东海参·····	(147)
网油扣鳊·····	(133)	红烧大乌参·····	(148)
芝麻鳊鱼·····	(134)	乌参藏白凤·····	(148)
红烧鳊鱼段·····	(134)	清汤大乌参·····	(149)
爆炒鳊鱼片·····	(135)	冬瓜大葱炖鲤鱼·····	(150)
豆豉炒鳊鱼·····	(135)	天麻鱼羹·····	(150)
鳊鱼面·····	(136)	糖醋太湖鲤·····	(151)
炒鳊鱼糊·····	(136)	红烧鲜鲤鱼·····	(152)
鳊鱼粥·····	(137)	赤豆鲤鱼羹·····	(152)
鳊鱼核桃粥·····	(137)	鲤鱼红焖栗子·····	(153)
鳊鱼香菜粥·····	(138)	菠菜鱼片汤·····	(153)
肝油海参·····	(138)	鲤鱼萝卜粥·····	(154)
三鲜海参·····	(139)	鲤鱼花生粥·····	(154)
芙蓉蒸海参四样·····	(140)	安胎鲤鱼粥·····	(154)
瓢玉海参·····	(140)	鲤鱼粥·····	(155)
葱烧海参·····	(141)	草鱼豆腐·····	(155)
红烧海杂拌·····	(141)	龙灯鱼卷·····	(156)
扒酿海参·····	(142)	炸熘黄鱼·····	(156)
猪蹄扒海参·····	(142)	松鼠黄鱼·····	(157)
豆瓣海参·····	(143)	珊瑚黄鱼·····	(158)
荷花海参·····	(143)	多宝脆皮黄鱼·····	(158)
酸辣海参汤·····	(144)	酸辣黄鱼豆腐·····	(159)
虾蛋刺参·····	(144)	白汁桂鱼·····	(160)
海参鹌鹑蛋·····	(145)	炸桂鱼卷·····	(161)
一品海参·····	(145)	蒸桂鱼卷·····	(161)

金银鱼丝卷·····	(162)	牡丹蜇头·····	(177)
煮鱼酸奶油鸡蛋少司 ·····		罗汉大虾·····	(178)
·····	(163)	软炸大虾·····	(178)
铁扒桂鱼·····	(164)	大虾沙拉子·····	(179)
串炸桂鱼·····	(164)	炸龙眼虾·····	(179)
天麻砂锅鱼头·····	(165)	炸三丝虾·····	(180)
八宝鲍鱼·····	(165)	水晶虾饼·····	(180)
肝油鲍鱼·····	(166)	炒虾腰·····	(181)
枸杞番茄鱼片·····	(166)	清炒银耳虾仁·····	(182)
通心河鳗·····	(167)	白果虾仁·····	(182)
红烧海鳗·····	(168)	炸虾仁·····	(183)
煮鱼黄少司·····	(168)	抓炒虾仁·····	(183)
干烧鲳鱼·····	(169)	蟹黄裙边·····	(184)
酱鲛鱼·····	(170)	蟹黄鲜菇·····	(184)
银鱼炒蛋·····	(170)	炸蟹盒·····	(185)
清蒸鲑鱼·····	(171)	香汁炒蟹·····	(185)
清蒸鳗鱼·····	(171)	烧全蟹·····	(186)
菠菜烤鱼虾·····	(172)	炸菊蟹·····	(186)
双色鱼卷·····	(172)	腌毛蟹·····	(187)
软炸鱼·····	(173)	干贝四宝·····	(187)
鸡皮鱼肚·····	(173)	玉带干贝·····	(188)
彩云鱼肚·····	(174)	绣球干贝·····	(188)
清汤芙蓉哈士蟆·····	(175)	贝汁珍珠豆腐·····	(189)
余蛤蜊肉·····	(175)	白炒鲜干贝·····	(190)
余海蛎子·····	(176)	干贝水晶鸡·····	(190)
番茄海蛎子·····	(176)	鸡汁干贝·····	(191)
苜蓿蛭子·····	(177)	干贝烩猪脑·····	(191)

熊猫干贝…………… (192)

蔬菜、豆制品、干果类

芙蓉猴头…………… (193)

猴头里脊…………… (193)

金腿猴蘑…………… (194)

砂锅猴头…………… (194)

清汤猴头蘑…………… (195)

冰糖莲子…………… (196)

挂霜莲子…………… (196)

百合捞莲子…………… (196)

香莲红樱…………… (197)

蝙蝠莲藕…………… (197)

珊瑚雪莲…………… (198)

桂花糖藕…………… (198)

桂圆莲子…………… (199)

酥皮莲茸包…………… (199)

莲茸蒸饺…………… (199)

莲茸柿子饺…………… (200)

莲茸喜字饼…………… (201)

芡实莲子饭…………… (201)

武汉莲子糕…………… (201)

炸藕卷…………… (202)

京糕藕丝…………… (202)

八宝莲子粥…………… (202)

海参莲子芡实粥…………… (203)

薏米莲子粥…………… (204)

白糖莲子粥…………… (204)

山药三七藕节粥…………… (204)

枸杞叶藕粥…………… (205)

莲藕南瓜粥…………… (205)

莲心汤…………… (205)

雪球银耳…………… (206)

雪白木耳…………… (206)

芙蓉银耳…………… (207)

风冠白木耳…………… (207)

玉莲拥金…………… (207)

冰糖炖银耳…………… (208)

凉拌银耳…………… (208)

酒酿银耳…………… (209)

豆瓣银耳…………… (209)

银耳山楂…………… (209)

蜜柑银耳…………… (210)

虾托银耳…………… (210)

银耳炒花生…………… (211)

银耳菜…………… (211)

银耳粥…………… (211)

银耳莲子汤…………… (212)

益寿银耳汤…………… (212)

红果拌菜花…………… (212)

红果素丸子…………… (213)

山楂粥…………… (213)

煮红果汁…………… (213)

五色杏仁…………… (214)

杏仁粥·····	(214)	枸杞叶绿豆汤·····	(225)
杏子西米布丁·····	(214)	绿豆桔子粥·····	(225)
杏仁饼·····	(215)	绿豆黄瓜粥·····	(225)
杏仁煎饼·····	(215)	蒲公英黑豆粥·····	(226)
杏仁茶·····	(216)	白扁豆粥·····	(226)
杏仁奶茶·····	(216)	自制豆汁·····	(226)
糖醋核桃·····	(216)	豆腐脑·····	(227)
黄酒核桃泥粥·····	(217)	豆腐·····	(227)
核桃仁酥饼·····	(217)	酥炸腰果·····	(228)
核桃芝麻煎饼·····	(218)	八珍板栗泥·····	(228)
核桃酪·····	(218)	麻红栗子·····	(229)
牛奶核桃酪·····	(219)	栗子烧白菜·····	(229)
桃仁“海棠果”·····	(219)	栗子肉粽·····	(230)
玻璃桃仁·····	(219)	荔枝粥·····	(230)
玻璃蜜枣·····	(220)	白果仁粥·····	(231)
枣泥白薯球·····	(220)	胡萝卜发糕·····	(231)
小枣豆粥·····	(220)	猪肉胡萝卜水饺·····	(231)
枣糕·····	(221)	蜇皮拌萝卜·····	(232)
糯米面小枣切糕·····	(221)	脆皮萝卜·····	(232)
百合红枣汤·····	(222)	三色萝卜丝饼卷·····	(233)
赤豆红枣汤·····	(222)	车前叶萝卜粥·····	(233)
红枣绿豆汤·····	(222)	霜打菠菜·····	(234)
红枣扁豆汤·····	(223)	干菠菜馅包子·····	(234)
黑芝麻粥·····	(223)	菠菜快餐饼·····	(235)
芝麻蜂蜜三明治·····	(223)	菠菜花生粥·····	(235)
紫米八宝粥·····	(224)	枸杞叶白菜粥·····	(235)
八宝绿豆汤·····	(224)	八宝冬瓜盅·····	(236)

枸杞叶茄子粥·····	(236)
松子仁烧香菇·····	(237)
三仁香菇汤·····	(237)
炸香椿鱼·····	(238)
香椿拌面·····	(238)
香椿煎饼·····	(239)

其它类

人参空心面·····	(240)
八宝饭·····	(241)
八宝荷叶饭·····	(241)
蜜汁八宝饭·····	(242)
猪油夹沙八宝饭·····	(242)
百果糯米饼·····	(243)
玫瑰白果蜜糕·····	(243)
客家八宝粽·····	(244)
五仁汤圆·····	(244)

白果汤圆·····	(245)
八宝什锦粥·····	(245)
补虚正气粥·····	(246)
丹参粥·····	(246)
党参粥·····	(247)
沙参粥·····	(247)
虫草粥·····	(247)
车前叶粥·····	(248)
芡实粉粥·····	(248)
白茯苓粥·····	(248)
藿香粥·····	(249)
枸杞子粥·····	(249)
贝母粥·····	(249)
干姜粥·····	(250)
蒲公英芦根粥·····	(250)
砂仁粥·····	(250)

肉 类

红 烧 鹿 肉

用料：瘦嫩鹿肉 1000 克，白汤 300 毫升，湿淀粉、酱油、料酒各 15 克，葱椒油 25 克，味精、白糖各 1 克，猪油 50 克，盐适量。

制法：（1）将鹿肉用清水泡 3 个小时捞出，用沸水氽透，换水煮九成熟时再捞出，切成滚刀块。（2）炒勺置武火上，加猪油烧至八成熟时，放料酒、白汤、味精、酱油、盐、白糖和鹿肉；沸后移文火上烧至酥烂时改用武火，勾入湿淀粉，翻勺淋入葱椒油出勺即成。

功效：温肾阳、益精血、滋补强壮。

炸 鹿 肉 排

用料：鹿肉 150 克，鸡蛋 2 个，面包渣少许，酱油、料酒、精盐、味精适量。

制法：（1）将鹿肉切成长形薄片，改花刀后放在酱油、姜汁、味精、料酒合成的汁中腌渍 10 分钟，然后将鹿肉挂鸡蛋糊后粘上面包渣，用刀轻轻拍平。（2）油烧至八成熟时，鹿肉下锅炸成金黄色，捞出切成细条上盘。食用时佐以椒盐，味道颇佳。

功效：滋补强壮，温肾壮阳。

榛蘑鹿肉

用料：净鹿肉 600 克，榛蘑 50 克，豆油 500 克，淀粉、姜、蒜、酱油、精盐和鸡汤适量。

制法：鹿肉切成 3 厘米块，下入八成热的油锅中，炸成浅红色捞出控油待用。（2）将炸好的鹿肉装碗，放入鸡汤、盐、酱油、姜、葱、味精等上屉蒸熟即可。（3）炒勺内加油，烧热后下葱、姜丝和榛蘑，煸炒后对入蒸肉的原汁，煨片刻出勺，浇在鹿肉上即成。

功效：温肾壮阳，补脾益气。

麻仁鹿肉

用料：鲜嫩鹿肉 250 克，鸡蛋黄 1 个，熟芝麻仁 50 克，湿淀粉 100 克，味精 1 克，酱油、葱、料酒、姜末各 10 克，豆油 1000 克（实耗约 50 克），咸菜松 50 克，椒盐 25 克，盐适量。

制法：（1）将鹿肉泡入清水中 2 小时后捞出，切成 10 厘米长、5 厘米宽、3 毫米厚的片，两面剞上花刀。再将鸡蛋黄与湿淀粉调成糊。（2）把鹿肉盛在碗内，加入味精、酱油、葱、姜末、料酒、盐拌匀，渍浸半小时，取出用毛巾搥净调料，然后逐片挂糊粘上熟芝麻仁。（3）炒勺置武火上，加豆油烧至七成热时，将挂好芝麻仁的肉逐片入油炸至金黄色时捞出，切成 1 厘米宽的条，码在盘中，周围摆上咸菜松，食时佐以椒盐。

功效：润肠和血，补脾益气。

香酥葱丝鹿肉卷

用料：嫩鹿肉 200 克，大葱 150 克，湿淀粉 50 克，葱姜汁 25 克，椒盐、酱油各 5 克，料酒 10 克，豆油 1000 克（约耗 50 克），味精 1 克。

制法：（1）将鹿肉放清水中浸泡 2 小时，沥干后片成长 4 厘米、宽 2 厘米的薄片，盛于碗内，调入料酒、葱姜汁、盐，渍浸 5 分钟；另将大葱切成 3 厘米长的丝，再将湿淀粉加适量清水调成糊。（2）炒勺置武火上，加入豆油烧热，投入葱丝，炸成浅黄色见酥捞出。（3）将每片鹿肉放上适量的葱丝，卷成直径 1 厘米的卷。（4）炒勺置武火上，加入豆油烧至八成热时，将鹿肉卷挂上糊入油炸成金黄色，熟后捞出，撒上椒盐即成。

功效：温肾阳，益精血，滋补强壮。

砂锅鹿膝

用料：水发鹿膝一对，母鸡净肉 500 克，水发干贝 50 克，水发玉兰片 100 克，熟火腿 50 克，香菇 100 克，菠菜心 5 棵，花生油 500 克，奶汤 1500 克，葱姜油 75 克，毛姜水 15 克，茵陈酒 25 克，味精 10 克，精盐适量。

制法：母鸡肉切成三角块，鹿膝切成 3 厘米长的段，玉兰片切成片，分别放入开水锅中氽透捞出，将香菇一切两半，火腿切成片，将菠菜心洗净。

炒锅置火上，倒入葱姜油烧热，加入料酒、奶汤，毛姜水、茵陈酒、精盐，然后把鹿膝，鸡肉块、香菇、冬笋片、干贝、火腿片放入锅中，待汤烧开后，撇去浮沫，盛入砂锅内，改用文火炖至鹿膝软烂时，放入菠菜心，味精，汤开后即成。