

现代饮食养生系列

补益菜谱

编著 颜春连 张 华



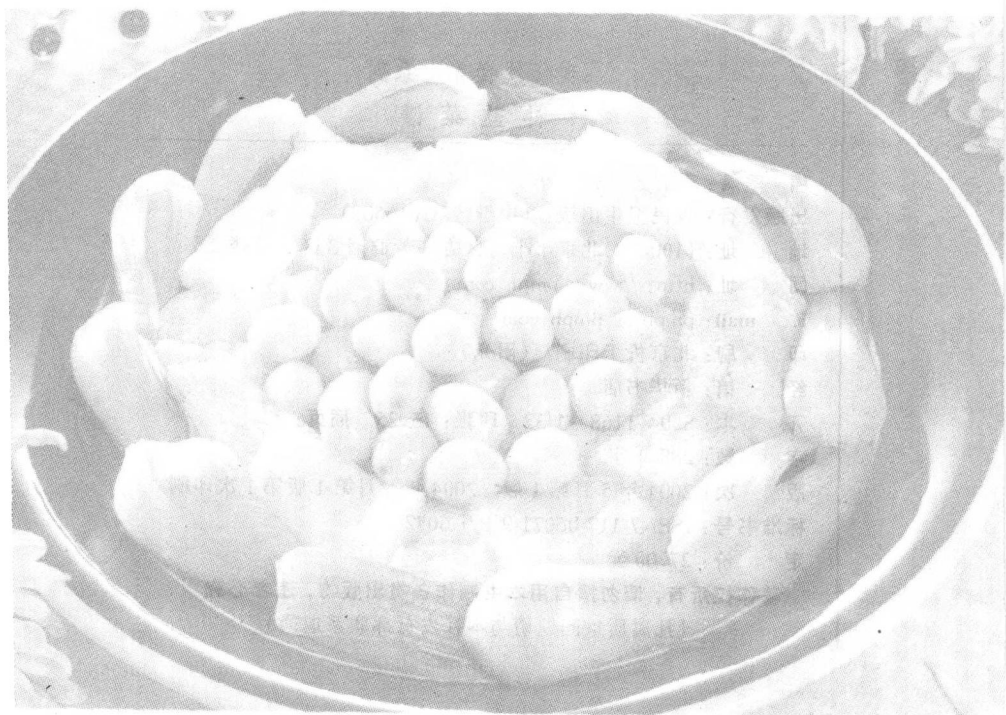
品味菜的形色味香
防病强身益寿

人民卫生出版社

现代饮食养生系列

补益菜谱

编著 颜春连 张 华



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补益菜谱/颜春连等编著. —北京: 人民卫生出版社,
2004. 5

(现代饮食养生系列)

ISBN 7-117-06071-9

I. 补... II. 颜... III. 保健—菜谱

IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 033153 号

现代饮食养生系列

补 益 菜 谱

编 著: 颜春连 张 华

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京机工印刷厂(阳光)

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 15.25 插页: 2

字 数: 288 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN7-117-06071-9/R·6072

定 价: 27.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

滋补菜肴是运用具有滋补作用的食物，配合相应的药物制成的各种美味菜肴，它既是适口爽心的美食，又是延年益寿的良药，在防病治病、滋补强身、抗老延年等方面具有独到之处。它是我国传统医药知识和烹调经验相结合的产物，“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”。滋补菜肴既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的菜肴，它将丰富的烹饪技术、营养卫生、食疗保健等融为一体，使食用者在感受“饮食文化”博大精深的同时，在轻松愉快的享用中达到强身健体、延年益寿的保健作用。

在很长的历史时期，我国中医学认为“药食同源”，对“药”和“食”并没有严格的区别。随着社会的发展，人们认识的提高，我们的祖先把性味平和而无毒，能够适口充饥的作为食物，而性味有偏或有毒，能够治疗疾病的作为药物。滋补菜肴也就因此应运而生。记载滋补菜肴类方剂最早的是在《黄帝内经》中，其中有13首方剂。医圣孙思邈在所著《千金要方》中提出先食治后药治的治疗原则，把滋补菜肴推到一个新的历史阶段。因为滋补菜肴中的食物大多性味平和，与人之脏腑相宜，副作用小，能悦神志，滋气血，却老养生，也能疗疾。宋代大型方书《圣济总录》，在食治门中，记载药膳方剂285首，其中不少属于滋补菜肴类方剂。元

代御医忽思慧所著《饮膳正要》，保存了大量的滋补菜肴。随后的李时珍在《本草纲目》中总结了明代以前本草学的成就，记录的滋补菜肴方剂更为丰富。在我国历史发展的长河中，类似的记载，枚不胜数。

我国滋补菜肴具有不同的流派，如皇帝与宫廷滋补菜肴、官府与贵族滋补菜肴、平民百姓滋补菜肴、各民族滋补菜肴、各地区滋补菜肴、风味特色滋补菜肴和宗教滋补菜肴等。各流派的形成和发展，与我国的地域、气候、民族习惯、宗教信仰、经济基础、物产条件、历史文化和政治有着密切的关系，这些因素是形成滋补菜肴各种流派的直接原因。

中国菜的特征是色、香、味、形、器具佳和品种繁多，风味独特。烹饪技术变化多端，运用灵活，集中表现在选料讲究，刀工精细，配料巧妙，方法多样，滋味丰富，精于火候，讲究器皿等几个方面。这些特征也都一一体现在滋补菜肴中。

滋补菜肴的烹调、制作是以通常的烹饪技术为基础，融中医理论、营养知识、中药炮制技术于一体，其中滋补凉菜的制作方法有：炆、拌、腌、卤、冻、酥、酱、卷、腊、挂霜、灌等；滋补热菜的制作方法有：炒、爆、炸、烹、熘、煎、贴、扒、焖、烧、炖、蒸、酿等几十种；滋补药物的炮制方法有：烤制、水制、火制、水火共制；提取方法有：煎煮法、蒸馏法等。

选食滋补菜肴应注意协调人体内部、人体与自然环境间的相互关系，保持、稳定人体内外环境的统一性，这是选食滋补菜肴最基本、最重要的原则。为此，在选食滋补菜肴时，应努力做到调整阴阳、协调脏腑、

适应气候、照顾地域、因人制宜、讲究药性、掌握宜忌。根据不同需要、不同药性合理食用，这样才能收到理想的效果。

为此，我们编著了这本《补益菜谱》，共收集补益菜方 569 个，其中补心菜方 81 个，补肝菜方 85 个，补肺菜方 120 个，补肾菜方 135 个，补脾胃菜方 103 个，补五脏菜方 45 个。书中介绍了滋补菜肴的相关知识，并以五脏为中心，重点介绍了不同滋补菜肴对人们脏腑器官的补养情况和作用。所列菜方以滋补健身、防病疗疾、制作方便、功效突出为原则，对具体滋补菜方的原料、制作、食法、功用、注意事项等作了详细介绍。读者可以根据自己的体质和需要，选用其中的菜方，作到寓养生、疗疾于菜补之中，达到亦食亦养、亦养亦治的目的，从而使自己实实在在地感受到生活的乐趣。

最后需要说明的是：所列菜方如对多种脏腑器官有作用，凡书中前面章节已作介绍者，后面不再重复，望读者阅读时多加注意。另外，菜方中涉及到的国家保护动物、植物，均以人工饲养者代之，如无人工饲养者本书概不收入。

由于时间仓促和知识所限，本书还有不尽如人意之处，我们十分欢迎广大读者批评指正。本书在编写过程中参考了一些医药期刊和书籍，恕不一一注明，借此谨向有关作者表示深深谢意和歉意。

编著者

2003 年 12 月

目 录

一、日常膳食中的滋补菜肴

滋补菜肴的形成和发展	1
滋补菜肴的特点	4
烹调与合理营养	6
调味	9
滋补菜肴的制作方法	10

二、补心菜谱

心虚及其表现	11
补养方法及补品	13
菜谱	15
1. 芝麻莲子羹	15
2. 冰糖湘莲菠萝	16
3. 冰糖莲子	17
4. 蜜饯山楂	17
5. 花粉番茄酱	18
6. 冰糖蒸银耳	18
7. 灌藕方	19
8. 糖渍龙眼	19
9. 桂圆姜枣蜜方	20
10. 八珍酥盒	21
11. 莲子百合煨猪肉	22
12. 猪肉干煸平菇	22

13. 天麻猪脑盅	23
14. 山药枸杞猪脑羹	24
15. 豆豉酱猪心	24
16. 笋菇炒猪心	25
17. 莲子猪心	26
18. 二仁龙眼猪心	26
19. 柏子仁炖猪心	27
20. 灵芝心子	27
21. 参归炖猪心	28
22. 荸荠玉竹炒猪心	29
23. 酸枣仁炖猪心	30
24. 玉竹卤猪心	30
25. 玄参玉竹猪心	31
26. 五圆蒸肚片	32
27. 参归山药炖腰片	33
28. 二花烤羊心	33
29. 玫瑰花烤羊心	34
30. 红枣炖羊心	34
31. 地参玉竹卤羊心	35
32. 杞子炖羊脑	36
33. 灵芝兔肉	36
34. 天麻香菇烧鹿筋	37
35. 鹿茸笋菇菜心	38
36. 菇笋爆鹿心	39
37. 桂圆童子鸡	40
38. 笋菇玉竹蒸鸡	40
39. 鸡泥银耳	41

40. 地黄桂圆饴糖鸡	42
41. 参杞鸡棒	43
42. 黄芪乌骨鸡	44
43. 五圆全鸡	45
44. 龙眼核桃纸包鸡	45
45. 莲子香菇鸡丁	46
46. 天麻焖鸡	47
47. 茉莉花氽鸡片	48
48. 参精山药蒸鸡	48
49. 鸡肉天麻川芎鱼头	49
50. 母鸡参芪炖龟肉	50
51. 青蒜鲜蘑炒什件	50
52. 神仙鸭	51
53. 红枣鸭子	52
54. 五加丹参焖鸭	53
55. 当归丹参炖光鸭	54
56. 湘莲煨乳鸽	54
57. 五圆蒸鸽	55
58. 三七蒸鹌鹑	56
59. 桂髓鹌鹑羹	57
60. 鹌脯桂圆藕粉羹	57
61. 笋菇红花焖鹌鹑	58
62. 葱丁百合花煎蛋	59
63. 榆花炒鸡蛋	60
64. 莲子煲鸡蛋	60
65. 杞子南枣煲鸡蛋	61
66. 桂圆鹌鹑蛋	61

67. 参精大枣鹌鹑蛋	62
68. 莲子百合煮鹌鹑蛋	63
69. 天麻口蘑蒸鱼头	63
70. 天麻芎芩蒸鲤鱼	64
71. 姜菇二冬蒸鲤鱼	65
72. 柏子仁芹菜烩鱼片	66
73. 红参虾腿蒸鲫鱼	66
74. 山稔子煲塘虱鱼	67
75. 参归火腿鳝段	68
76. 归参鳝鱼羹	69
77. 墨鱼山药包莲肉	69
78. 参麦茯苓团鱼	70
79. 枣圆莲子蒸甲鱼	71
80. 参麦甲鱼	72
81. 灵芝枣姜龟煲	73

三、补肝菜谱

肝虚及其表现	74
补肝方法及补品	75
菜谱	77
1. 腐竹炒苋菜	77
2. 黑木耳炒黄花菜	77
3. 决明子烧茄子	78
4. 山茱萸甜胶	79
5. 杜仲银耳羹	80
6. 首乌炒素鳝	80
7. 芹菜炒肉丝	81
8. 口蘑肉	82

9. 苦瓜炒肉丝	83
10. 夏枯草煲猪瘦肉	83
11. 枸杞炒肉丝	84
12. 猪肉枸杞麦冬蛋丁	84
13. 猪肉炖青鱼	85
14. 火腿笋蘑鱼肚	86
15. 黄豆煨排骨	87
16. 胡椒蒸猪脑	88
17. 凤尾菇炖猪脑	88
18. 淮山杞子炖猪脑	89
19. 续断杜仲煲猪尾	90
20. 韭菜木耳炒猪肝	90
21. 胡萝卜炒猪肝	91
22. 苦瓜肝片	92
23. 首乌肝片	92
24. 贞杞猪肝	93
25. 玄参炖猪肝	94
26. 夜明砂蒸猪肝	95
27. 牛肝炖胡萝卜	95
28. 虫黄陈皮煲骨髓	96
29. 枸杞子羊肉	96
30. 补药羊肝方	97
31. 酱醋羊肝	98
32. 苍术炖羊肝	98
33. 当归羊肝	99
34. 枸杞羊脊骨方	100
35. 淮杞炖狗肉	100

36. 枸杞笋蒜炒腊狗肉	101
37. 芝麻兔	102
38. 枸杞炖兔肉	102
39. 菊花炒鸡片	103
40. 苦瓜焖鸡翅	104
41. 茉莉花茶白菜鸡肉	105
42. 枣菇蒸鸡	106
43. 椰肉杞枣鸡	107
44. 气锅参精虫乌鸡	107
45. 枸杞桃仁鸡丁	108
46. 红杞蒸鸡	109
47. 红杞三七鸡	110
48. 归参炖母鸡	111
49. 五子鸡	112
50. 生地饴糖蒸乌鸡	113
51. 鸡肝羹	113
52. 烤五香鹅	114
53. 草菇炖乳鸽	114
54. 鳖甲炖白鸽	115
55. 莲米杞圆蒸鸽	116
56. 杞头糖耳蛋清	116
57. 菟丝子煎蛋	117
58. 何首乌煮鸡蛋	118
59. 桑寄生煲鸡蛋	118
60. 芍药花鸡蛋干贝	119
61. 桑寄生煲鸭蛋	120
62. 冰糖三味鸽蛋	120

63. 银耳核桃鸽蛋糊	121
64. 桑寄生煲雀蛋	122
65. 牡丹花笋熘鱼片	122
66. 菠菜炒生鱼片	123
67. 三味鲤鱼	124
68. 香菇蒸带鱼	125
69. 姜葱茺荑蒸带鱼	126
70. 蒜菇芹菜塘虱鱼煲	126
71. 黑豆煲塘虱鱼	127
72. 芹菜翠衣炒鳝鱼	128
73. 菟黄鳝鱼	129
74. 二母三味元鱼	130
75. 首乌姜枣炖水鱼	131
76. 龙眼淮山炖水鱼	131
77. 枸杞熟地炖鳖鱼	132
78. 玉米须炖乌龟	133
79. 虾仁海参芍药豆脯	133
80. 芹菜姜蒜炒淡菜	135
81. 韭菜炒淡菜	135
82. 芹菜炒蛤蜊肉	136
83. 冰糖炖海参	136
84. 首乌红枣炖海参	137
85. 火腿蒸哈士蟆	138

四、补肺菜谱

肺虚及其表现	138
补养方法及补品	139
菜谱	142

1. 香菇炒茼蒿	142
2. 蘑菇烧豆腐	142
3. 笋片口蘑豆腐	143
4. 榆钱塌豆腐	144
5. 松子豆腐	145
6. 木耳炖豆腐	145
7. 菠萝甜杏仁豆腐	146
8. 奶油苦杏仁豆腐	147
9. 糖醋银耳	147
10. 白烧银耳豆苗	148
11. 酒酿白糖银耳	148
12. 樱桃银耳	149
13. 清暑银耳冻	150
14. 杏圆荸荠炖银耳	150
15. 糖桂蜜汁仙人掌	151
16. 花生煲冰糖	152
17. 冰糖丁香梨	152
18. 水晶桃	153
19. 杞子冰糖燕窝	154
20. 白及冰糖燕窝	155
21. 鸡汤燕窝	155
22. 百合藕羹	156
23. 白果圆子果羹	157
24. 糖馏白果	158
25. 百果玫瑰球	158
26. 冰糖天烛子	159
27. 生姜大蒜炖红糖	159

28. 贝母酿梨	160
29. 蜂蜜蒸川贝	161
30. 黑豆酿梨	161
31. 花椒煨梨	162
32. 蜂蜜萝卜	163
33. 蜜饯双仁	163
34. 金瓜餐	164
35. 灵芝水蜜桃银耳羹	164
36. 栗子煮肉	165
37. 杏仁蒸肉	166
38. 凉拌银耳火腿丝	167
39. 玉竹油豆腐肉	167
40. 黄精炖瘦肉	168
41. 凉冻绿豆肘	169
42. 参精大枣煨肘	169
43. 节瓜三丝羹	170
44. 菜包地黄肉圆	171
45. 黄精川贝杏仁猪肉	172
46. 瘦肉参草蒸金龟	173
47. 葱姜炒猪肺	174
48. 川贝雪梨炖猪肺	174
49. 罗汉果煲猪肺	175
50. 虫草杏仁煨猪肺	175
51. 猪肺蘸白及苡米散	176
52. 银耳肺羹	177
53. 参贝煨猪肺	177
54. 雨久花烧猪胰	178

55. 猪胰蘸山药末	179
56. 虫草核桃炖猪胎	179
57. 枸杞山圆蒸牛肉	180
58. 香辣牛肉	181
59. 萝卜杏仁煮牛肺	182
60. 黄精杏仁蒸驴肉	182
61. 二皮神曲爆两羊	183
62. 红参虫草蒸羊肉	184
63. 参归黄芪羊肉羹	185
64. 山药羊肉羹	186
65. 山药炖羊肚	186
66. 生地羊髓羹	187
67. 川贝母炖兔肉	187
68. 黄瓜银耳炒鸡茸	188
69. 柚子肉炖鸡	189
70. 陈皮油烫鸡	190
71. 杏仁蒸鸡	190
72. 栗子核桃焖鸡	191
73. 沙参气锅鸡	192
74. 太子鸡	193
75. 口蘑干贝鸡丁	194
76. 白果炒鸡丁	195
77. 鸡泥银耳	196
78. 虫草气锅鸡	197
79. 二荷二莲蒸鸭子	197
80. 参玉全鸭	198
81. 虫草炖雄鸭	199

82. 黄瓜芥末鸭掌	200
83. 参芪虫草乳鸽	201
84. 虫草姜葱蒸鹌鹑	201
85. 党参口蘑炖鹌鹑	202
86. 冰糖麻雀	203
87. 黄花炒鸡蛋	204
88. 野蔷薇花炒鸡蛋	204
89. 茶叶煲鸡蛋	205
90. 白果蒸鸡蛋	205
91. 银耳蛋糖羹	206
92. 白及蛋花	207
93. 沙参煲鸡蛋	207
94. 龙衣炒鸡蛋	208
95. 燕窝莲蓬蛋	208
96. 攒丝燕窝	209
97. 芙蓉猴头豌豆苗	210
98. 芙蓉燕窝	211
99. 火腿银耳鹌蛋	211
100. 牛奶枸杞鹌蛋	212
101. 鸽蛋烩银耳	213
102. 银耳核桃仁鸽蛋羹	213
103. 虫草炖胎盘	214
104. 南瓜大蒜煮田鸡	215
105. 丝瓜炒鱼片	216
106. 笋炒生鱼片	216
107. 黄芪笋菇鲤鱼	217
108. 菇笋双参炖鲤鱼	218