

菜谱系列·家常风味菜丛书

苏阳 编著

滋阴壮阳菜



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

滋阴壮阳菜/苏阳编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 2

(菜谱系列·家常风味菜丛书)

ISBN 7-80651-419-8

I. 滋… II. 苏… III. ①补阴-菜谱 ②补阳-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第001014号

责任编辑 黄初镇 黄捷生 吴伯衡
责任技编 汤卓英
策 划 韦 光
封面设计 莫晓林
摄 影 Raymond (香港专业摄影师)



滋阴壮阳菜

ZIYIN ZHUANGYANG CAI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年2月第1版 2005年2月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-419-8/TS·17

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)




菜谱系列·家常风味菜丛书

苏阳 编著

滋阴壮阳菜

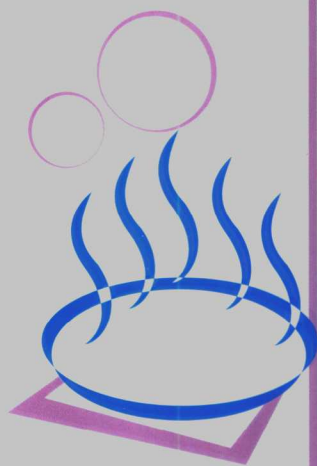


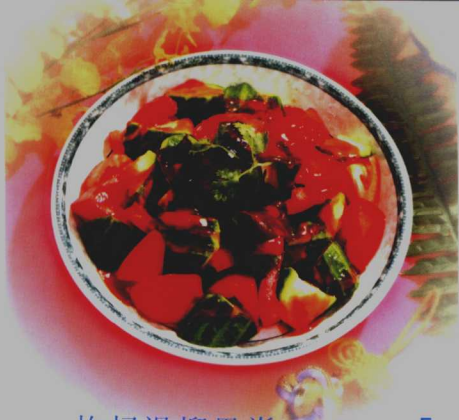
 羊城晚报出版社

前言

QIAN YAN

随着社会文明的进步，人们的物质生活水平在不断提高，但高强度的工作和生活压力，再加上缺少锻炼，使很多人的身体处于“亚健康”状态。如何在繁忙的生活中保养好身体？饮食补养是一个科学有效、省时省力的方法。《滋阴壮阳菜》以传统中医学补养理论为基础，精选中医补养菜谱，配上精美的图片与简单明了的文字，使人们通过日常饮食补养身体，改善体质，轻松告别“亚健康”。





目录



枸杞滑溜里脊	5
清蒸白花鸽	7
银耳鸡片	9
生煸枸杞叶	11
子姜焖狗肉	13
芥菜烧豆干	15
芡实煮老鸭	17
尖椒炒鸡杂	19
墨鱼炒韭菜花	21
酥炸生蚝	23
虾米炒肉丝	25
桂圆烧鹅肉	27
黑豆煮狗肉	29
蛋包蔬菜	31
番茄丝瓜	33
蒜苗炒虾	35
烩茄子	37
芫荽鸡肝	39
杞子煨大虾	41
红烧狗肉	43
韭菜鸡丝	45
黑大豆煮鱼	47
蚝豉焖韭菜	49
南瓜炒田鸡	51
清蒸白鳢	53
姜附烧狗肉	55

木耳炒猪肝	57
芥蓝炒明虾	59
山楂炒肉丝	61
胡萝卜烧羊肉	63
豉汁蒸塘虱鱼	65
香蒲肉丝	67
干煎蒜子中虾	69
炸核桃仁猪腰	71
菊花鲈鱼	73
银耳煨鸡蓉	75
虾仁炒腰花	77
蒜泥白肉	79
炒醉虾	81
炒腰花	83
莲子煨猪肉	85
桃仁炒腰花	87
冬菇炒肉丝	89
炸牛肉	91
猪腰炒韭黄	93
芥菜烧冬笋	95



MULU



Gouqihualuliji



枸杞滑溜里脊

用料

猪里脊肉	250克
枸杞子	50克
笋	30克
豌豆	50克
鸡蛋清	1只
料酒	适量
姜片	适量
葱段	适量



做法



1 枸杞子洗净；笋先用水发好，洗净切片；猪里脊肉抽去白筋，切成片，用蛋清、水淀粉、食盐抓匀浆好。



2 将肉片投入热油中滑开、滑透，捞出控油。锅留余油，油热时投入笋片和豌豆，加葱、姜、醋、料酒、食盐翻炒片刻。



3 加入枸杞子、肉片和清汤，翻炒片刻，加入流水芡，翻炒即成。

提示



滋阴补血，滋补肝肾，
抗老益寿。

Qingzhenbaihuage



清蒸白花鸽

用料

白花鸽	1只
冬虫夏草	3克
水发香菇	15克
竹笋	15克
火腿片	10克
料酒	适量

做法



1 将冬虫夏草洗净备用；竹笋用开水焯过切片；香菇切开；鸽子宰杀，去毛桩，剖腹，取出内脏，清洗干净，斩件。



2 将鸽肉放在大碗内，再将虫草、香菇、笋片、火腿片铺在鸽肉上。

提示



补肾滋阴。



3 加入适量料酒、味精、精盐和清汤，上笼蒸2小时左右，以鸽肉酥烂为度。

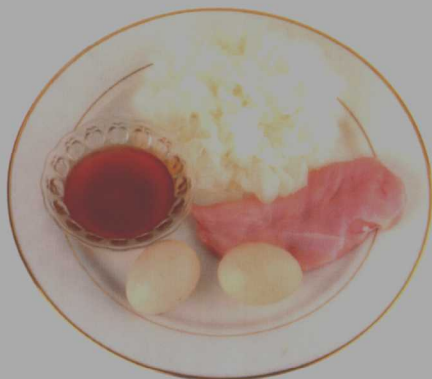
Yinerjihan



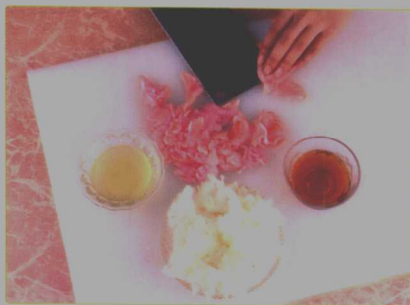
银耳鸡片

用料

水发银耳	30克
生鸡脯肉	120克
鸡蛋	2个
料酒	15克



做法



1 先将水发银耳摘去蒂头，洗净，捞出，挤干，分成小块；鸡脯肉洗净，切薄片；鸡蛋打入碗中。



2 将鸡脯肉用鸡蛋清浆拌匀；再将鸡脯肉同银耳下入锅内同炒。



3 加入适量鸡汤、调料，烧至鸡脯肉熟时，勾芡起锅即可。

提示



补虚滋阴，润肺养胃。适用于咳喘气短、心烦失眠、舌红无苔的阴虚者食用。健康人常食之，能增添精力，强健体魄。

Shengbianyouqizye



生煸枸杞叶

用料

枸杞叶	250克
冬笋	50克
水发香菇	50克

做法



1 枸杞叶摘洗净；冬笋、香菇洗净，切丝。



2 炒锅置武火上烧热，放入猪油，烧至油七成热时，把笋丝、冬菇丝放入锅内，略炒片刻。

提示



补肾益精，祛风明目。
适用于高血压、神经衰弱、气管炎及化脓性感染等病症。



3 将枸杞叶倒入锅，煸炒颠翻几下，加盐、味精、糖再翻几下，起锅装盘即成。

Zijiangmengourou



子姜焖狗肉

用料

狗肉	1000克
子姜	150克
豆瓣酱	适量
料酒	适量
葱段	适量
花椒	适量
桂皮	适量
八角	适量



做法



1 将狗肉洗净，斩方块；嫩姜洗净后切成厚片。用花生油起锅，下蒜头、花椒、桂皮、八角炒至黄色时捞出。



2 将葱、姜片略炒，加入狗肉，炒干水分，加豆瓣酱、料酒、精盐、胡椒粉、白糖炒匀。



3 加入适量清水，武火煮沸后，盖上锅盖，转用文火焖至肉熟烂时，转武火收浓汤汁，淋上麻油、味精搅匀即可。

提示



补中益气，温肾助阳。

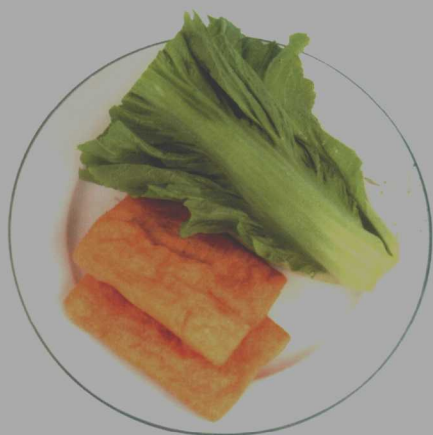
Jiecaishao dougan



芥菜烧豆干

用料

芥菜 100克
豆腐干 2大块



做法



1 将豆腐干切成丝，放入盘中；芥菜摘洗好，洗净，切细。



2 锅置火上，放入花生油，烧至八成热时，将芥菜下入锅内，稍煸炒几下。



3 放入豆腐干丝，洒上香油、味精、酱油，炒匀即可。

提示



适用于慢性肾炎合并
高血压、尿血者。