



SHIQU · SHIPU · SHILIAO

食趣·食谱·食疗

主编 张 弘



蓝天出版社

主编简介 张弘，1983年毕业于长春中医学院，现为北京某医院主治医师，北京中医药学会会员、中国针灸学会会员、北京针灸学会会员。在国内外医学刊物发表论文10余篇，在国内报刊发表饮食健身类文章30余篇。

内 容 提 要

也许，您曾品尝过这些美食佳肴。然而，您知道这些美味佳肴的来历吗？您知道食用过这些美味佳肴之后对您身体的营养作用吗？

中国的饮食，有着源远流长的发展史。它既讲究色、香、味、形俱佳，又讲究投料的营养搭配，还有着浓郁的地域、民族特点的文化。走进新华书店，各式食谱可以说是目不暇接。但要想买一本既能学做，又能知道其历史由来，还能知道其营养作用的还很难找到。为此，我们特别推出《食趣·食谱·食疗》这本书，以满足广大读者的需要。

该书包括菜肴和小吃一共介绍了 91 种美味佳肴的制作方法。在编排体例上，我们分食趣、食谱、食疗三部分。食趣是文化，食谱谈制作，食疗介绍营养作用。该书既适于家庭使用，又适于宾馆饭店的厨师、服务人员。同时还是商业、游旅院校的教学参考书。来了客人，不管是在家庭用餐还是到饭店设宴，如果能够在品尝美食佳肴的同时，还能听到有人对其历史渊源及营养作用的介绍，当是锦上添花，情趣陡生，为宴会凭添喜庆气氛。

目 录

[第一部分]

- | | |
|------------|-------------|
| [1] 红棉虾团 | 寒地藏归 |
| [4] 皎月香鸡 | [68] 鹤鹿同春 |
| [8] 嫦娥知情 | [71] 红梅珠香 |
| [12] 黄金肉 | [76] 龙抱凤蛋 |
| [15] 湛香鱼片 | [80] 全家福 |
| [19] 龙舟鱼 | [85] 游龙绣金钱 |
| [23] 蟠龙黄鱼 | [89] 玉凤还朝 |
| [26] 龙舟报信 | [92] 罗汉菜心 |
| [30] 四喜鲜片 | 罗汉鲫鱼 |
| [33] 骨酥香味鱼 | [98] 葵花献肉 |
| [36] 脯雪黄鱼 | 金钱虾饼 |
| [39] 宫门献鱼 | 松鼠桂鱼 |
| [43] 金凤卧雪莲 | [105] 寒门造福 |
| [47] 枯木回春 | 金月照魏兵 |
| [50] 红娘自配 | 酥烂脆香凤 |
| [54] 雪梅伴黄葵 | [113] 百鸟朝凤 |
| [59] 雪夜桃花 | 美园声春 |
| [62] 雪度寒冬 | [118] 雏凤卧翠池 |

〔122〕 秋雨春风
鱼龙变化
巧对鸳鸯
玉带飘凌
〔133〕 风雪飘凌
龙凤赏月
白云胭片

玉石青松
春暖秋光
〔146〕 象牙鸡条
芝麻鸭肝饼
酥雪蛋饺
网油烤香鸡

〔第二部分〕

〔156〕 芸豆卷 豌豆黄
〔161〕 大救驾
〔164〕 吴山酥油饼
〔167〕 富平太后饼
〔170〕 马蹄烧饼
〔173〕 “耳朵眼”炸糕
〔176〕 西安黄桂稠酒
〔179〕 “狗不理”包子（猪肉
馅）
〔182〕 “狗不理”包子（三鲜
馅）
〔186〕 “狗不理”包子（肉皮
馅）
〔188〕 岐山臊子面
〔192〕 羊肉泡馍

〔196〕 黄桥烧饼
〔199〕 青团
〔202〕 开花馒头
〔205〕 巧果
〔207〕 炒疙瘩
〔210〕 苏造肉
〔214〕 汀州豆腐干
〔216〕 枣泥粗饼
〔220〕 鸡肉线粉
〔222〕 什锦包子
〔225〕 艾窝窝
〔228〕 渭北石子馍
〔231〕 西安老关家元宵
〔234〕 牛肉烧麦（清真马家
馆）

〔236〕 八宝莲子粥
〔239〕 小凤饼
〔243〕 小红头
〔246〕 光饼
〔248〕 西安蜂蜜凉粽子
〔251〕 蒲城椽头蒸馍
〔254〕 乾州锅盔
〔257〕 西安馄饨

〔260〕 西安糝糕
〔263〕 羊眼儿包子
〔266〕 白蛇烧饼
〔269〕 灌肠
〔272〕 薄饼
〔276〕 重阳栗糕
〔278〕 小窝头

红棉虾团

食趣

相传，此菜出自汉初（公元前 202 年）。刘邦在乌江一举打败西楚霸王项羽，得了天下，登基称帝时，要给皇后吕雉绣件红衫，还要用红色棉花纺线绣成，但缺少红色棉花，无处去找。于是，刘邦下了一道圣旨，责令地方大小官员各地寻找，有谁找到红色棉花，赏银万两。时间如流水，一年过去了，也没查找出红色棉花的下落。后来，一个商人途经“红花村”，偶然发现一家小院里开放着一朵朵旺盛的桃形红棉。这一发现乐得他手舞足蹈，最后，他答应以 300 两银子的高价，买下这家院子里的红色棉花。

这个小村，当时只有十来户人家，村里村外到处开放着红的、粉红的花朵，尤其这家院落里的花朵与众不同，格外鲜艳。此村是个半农半商的地方，全村有 7 分人家依靠卖花赚钱或换些东西过活，有 3 分人家种田度日。

话说这个人姓尹，是位儒生，据说此人是秦始皇焚书坑儒时，逃到此地的。每年他都要种上几十棵棉花，留作纺线卖钱，年年如此，开花时雪白一片，长势很好。

奇怪的事情发生了。今年所有的棉桃突然全都变成了红色，当时人们议论纷纷，有的说是大祸临头，有的说要有喜事降临。果然，红色棉花经商人献给高祖后，刘邦高兴万分，视为珍宝，除奖赏进贡者外，又把红花村封为红棉村，并永久种植红棉供宫廷使用。

次年，高祖刘邦在一次宴请吕皇后等贵妃时，下旨膳房御厨要以红棉桃的形状，烹制一盘菜。御厨们精心琢磨，做出了一盘“红棉虾团”端上席面，颇得刘邦赞赏。吕后等贵妃品尝之后，更是赞不绝口。打那以后，“红棉虾团”就成了一种名菜流传下来了。

食谱

主料：太湖产的珍珠虾（净仁）1斤。

配料：金华火腿（熟瘦肉）1两，益兰松1两，黄金肉松1两，黑芝麻0.3两，青绿菜叶12片。

调料：猪油2两，绍酒0.2两，纯花椒粉0.2两，精盐0.5两，葱泥少许，香油0.2两，蛋清2个，荸荠粉0.4两。

做法：1. 先把珍珠虾洗涮干净，挤出虾仁，再用宽水洗净杂质，控净水分，加入精盐、绍酒、味素、葱泥、香油拌和均匀，然后再把蛋清抽打成泡沫，加进荸荠粉搅成糊状，再把虾仁放入粉糊中搅拌均匀，分成20份。

2. 把绿菜叶切成二分斜菱形片，用五个菜叶对成五星形状，把虾团放在五星菜叶上，再把火腿切成细末撒在虾团上，

使其呈现出棉桃形状。

3. 事先选好一个一尺六寸的平盘，把肉松和益兰松分别圈放在大平盘的里线一圈，再把黑芝麻炒熟，撒在益兰松上。

4. 炒勺放在火上，加猪油二斤半，烧至六成多热，下摆好的棉桃形虾团，炸到虾团全部漂浮在油面上，即可捞出，码在双松圈内，即可上桌。

特点：色形象红棉桃，鲜嫩松软。

食疗

主料珍珠虾属甲壳纲十足目动物。

虾味甘，性温，入肝、肾经。其成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾、硒、维生素（A、B₁、B₂、尼克酸）。其中干海米含蛋白质量占58.1%，对虾占20.6%，含有多多种氨基酸，如缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、赖氨酸、胱氨酸。其作用：（1）补肾壮阳，治疗肾阳虚阳痿、体倦、腰膝酸软等病症。（2）补虚增乳，治疗产后乳少。（3）托毒，治疗丹毒、痈疽、疔疮等病症。（4）对虾因含有丰富的微量元素硒，故有防癌作用。

注意：（1）水田沟渠中的虾不宜食。（2）有的人食虾起荨麻疹，此为过敏反应，可用中药苏叶15克水煎服之，有效。（3）阳盛有热或阴虚有热者忌用，以虾性温热助热之故。

皎月香鸡

食趣

据传，此菜是由宋太祖赵匡胤所传。匡胤青年时是一个风流人物，吃喝玩乐、舞枪弄棒无所不好，更善结交天下豪杰。匡胤又是一个棋迷，玩高兴了，可以不吃饭，不睡觉。

一天，匡胤在河水中畅游了一会儿上来，觉得浑身轻松，头脑清晰。于是，信步来到岸边一个最要好的棋友陈平家。陈平一见匡胤满脸堆笑，兴致勃勃的样子，不用问又是来下棋的，二话没说，摆开战场，真是棋逢对手，从中午一直下到掌灯时分才见分晓，两好友握手言和。匡胤推开棋子，抬腿就要走，陈平哪里肯放，定要留他吃饭，匡胤再三不肯，并说：若不胜你，我不在你这儿喝酒。

匡胤告辞棋友出得门外，抬头一看，啊，好一个明亮的月夜，月亮明晃晃地象一只大银盘挂在天空，照得四下里亮堂堂。他本应向北走回家，可是，由于他走在路上，仍在思考着刚才的棋局，不知不觉又来到了河边。望着眼前平如镜面，泛着银光的河水，匡胤想，多么美丽的佳夜良宵，何不到水中清醒清醒头脑，再找棋友陈平决一雌雄。想罢，他一

下子跃入水中，奋力向前游去，将到河心，突然，腿抽筋了，怎么也不听使唤。正在危急之时，只见一叶小舟由远驶来，匡胤赶紧呼救，驾舟的人听到喊声，迅速过来将他救起，匡胤感谢船夫救命之恩那是后话。

单说匡胤被救起后，又回到棋友陈平家，陈平一见笑着问：胤兄，莫非你想起了什么新招法，这么快又转了回来找我？当匡胤向陈平述说了刚才发生的事情后，二人相视捧腹大笑。接着又摆开阵势酣战起来，这次匡胤果真赢了。

于是，陈平赶紧命家人摆上酒宴，一则祝贺匡胤赢棋；二则也为他刚才的遭遇压惊。酒过三巡又上来一个菜，匡胤吃得非常香，……“老弟，此菜唤作何名？”

“胤兄，此菜叫‘虎皮鸡饼’。是我家新来的厨师做的，做得不好，请多多包涵。”

“哪里哪里，做得太好吃了。只是——”匡胤放下酒杯继续说，“只是菜名不太好，我给改个名字如何？”

“当然好，当然好，有劳赐教。”

匡胤走到窗前，指着外面万籁俱静的月夜说：“你们看，今晚儿的月亮多么圆、多么亮、多么大、多么美呀，我看就叫‘皎月香鸡’吧。”

“好好——”在场的人异口同声地称赞道。

后来，当赵匡胤做了皇帝时，特将此菜选入宫中。

食谱

主料：嫩母鸡 1 只，重 2 斤左右，鸡腿 10 只。

配料：鲜虾仁 4 两，肥猪肉 2 两，鸡蛋清 5 两，火腿 1 两。

调料：花生油 3 两，淀粉 8 钱，绍酒 0.5 两，精盐 2 钱，味素 1 钱，葱椒泥、面粉少许，肉桂 3 钱，白糖 0.5 两，酱油 8 钱，香油 0.5 两，葱姜各 1 块，猪油 2 斤（约耗 2 两）。

做法：1. 把鸡由背开膛，取出内脏，洗干净，剥去鸡头和鸡爪，放入锅内煮烫透，捞出控净水分，抹上糖色，放入油勺炸成虎皮色，备用。

2. 把鸡腿洗净，放入开水中煮烫透，捞出控净水分，下开油勺中炸成淡黄色，捞出。和以上整鸡一同加调料在一锅里焖烂。取出整鸡，拆尽鸡骨，备用。

3. 把虾仁和肥肉剁成细茸，加入绍酒、盐、花椒粉、味素、一个半鸡蛋，搅和成干糊状。

4. 把鸡肉撕碎，放入虾茸中拌和均匀，放在平盘中，压成烧饼形，上屉蒸十分钟，取出备用。

5. 把鸡蛋清抽打成泡沫状，加淀粉和少许面粉，搅成雪花糊。将蒸好的鸡饼，先撒上一层面粉，再抹上一层蛋泡糊，用香菜和火腿末摆呈花草。勺中放宽油，烧至四成熟时，放入鸡饼慢炸透，捞出控净油，放在大盘中，再把鸡腿上火收汁，待汁浓取出摆放在鸡饼外一圈。浇上汁，淋上香油，即可上桌。

特点：色如皎月，酥烂味浓。

食疗

鸡属雉科动物。以黄色、黑色羽毛的鸡补益作用佳。鸡古称为烛夜、角鸡、家鸡。这里讨论的鸡肉指除外乌骨鸡其它家鸡之肉。

鸡肉味甘，性温，黄雌鸡：味甘、酸、咸、平、入脾、胃、肝经。其成分含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、钠、氯、硫、氧化镁、氧化铁、氧化钙、维生素（A、B₁、B₂、C、E、尼克酸）。其中蛋白质占23.3%，脂肪含多不饱和脂肪酸，是老年人的很好食品。其作用：（1）补益脾胃，用于脾胃气虚或阳虚所致的纳少、乏力、四肢无力、胃脘隐痛、浮肿等症的补养。（2）补益血液，用于产后乳少、虚弱及头晕等症的调补。（3）补肾填精，用于肾精气不足所致的小便频数、耳聋、精少精冷等症。鸡肉对劳伤所致诸症皆有补益的功效，故体弱的人皆可用。

注意：（1）阉鸡能啼者及抱窝的鸡，皆不宜食用。李时珍《本草纲目》说：“阉鸡能啼者有毒。四月勿食抱鸡肉，令人作痲成漏，男女虚乏。”（2）不宜过食，过食则生热动风。（3）因鸡肉补而性温，故外感发热，或热毒未清者忌食。疟疾、痢疾、疝积、黄疸，肝火或肝阳亢所致的头痛、头晕、目赤、烦躁、便秘等病症者忌食。（4）鸡尾部有一淋巴器官（法氏囊），它可能有各种细菌及癌细胞聚结，故不宜食用。

嫦娥知情

食趣

据传，此菜出自清朝道光年间。清朝的统治者，深知政权来之不易，要想永远统治天下，必须有能治服他人的本领。所以，严令其子孙必须做到能骑善射，精通刀枪剑戟等十八般武艺。可是，道光皇帝的第四个儿子奕訢，不遵祖训，每日只知吃喝玩乐，东游西逛，不读诗文，也不练刀枪。但是，由于家法严厉，又深居深宫大院，不敢过于放纵。他好比笼中之鸟，难于外出，闷得他终日无精打采，愁眉不展。

有一天，忽然有太监传旨，万岁要召见他。什么事呢？原来父亲要出外巡视，要他在家好好练习武艺。这可把奕訢乐坏了。他表面答应，心里却盘算着如何玩乐。因此，道光皇帝前脚一走，他就后脚带领一个心腹太监也溜出了宫院。

京城街上，做买卖的、卖唱的、练艺的无所不有，到处都是熙熙攘攘的人群，吆三喝四此起彼伏。奕訢在宫中哪里见过这些景象，他大瞪双眼东瞅瞅西瞧瞧简直看呆了眼。游逛多时，方觉得口干舌燥，抬头一看不远处有一个茶店，高挑的幌牌随风摇晃。主仆二人就走了过去，一个老妈妈满面

春风的迎出，又是让坐，又是擦桌子，当奕沅落了座，老妈妈就对里屋高声吆喝：“娥儿，端茶来！”

“来了！”随声音，门帘一挑，从里面走出一位姑娘。这姑娘不高不矮，不胖不瘦，长得非常秀气。

奕沅接过茶水，就边喝边和老妈妈说话，在谈话中，方知此店只有这母女二人，姑娘叫嫦娥。老妈妈看奕沅也一表堂堂，非同凡人，更不敢怠慢，用心侍候着。用过茶，奕沅又要吃饭，这一下可难坏了老妈妈，她只终日卖茶，还从来没卖过饭菜呢！不卖吧，又不敢得罪眼前这位不速之客，无奈只好让女儿给做了一个菜端上来，奕沅一吃，拍案叫绝，连连称赞道：“民间竟有这么好吃的菜，那帮御厨真都该杀。”老妈妈一听吓得面如土色，赶紧跪下请罪，奕沅方知说走了嘴，于是，告诉嫦娥母女不准传出此事，临走掏出一锭银子赏给嫦娥。从此，奕沅经常来此喝茶，点名要嫦娥给他做菜。一次吃完饭，奕沅方才想起不知这个菜叫啥名呢，于是便问老妈妈：“此菜唤做何名？”

“此菜是家中便菜，还不曾起名。”老妈妈答道。

“原来如此，那么就叫‘嫦娥知情’吧。”

母女俩赶紧跪下谢恩。

一晃半年有余，当道光皇帝巡视回来后，奕沅就不敢随便出宫了。后来，由于农民起义，帝国主义列强又在边境、沿海一带挑起战火，杀我百姓，占我国土，报急的消息一个接一个传入宫中，搞得道光饭吃不好，水喝不下，整日忧心忡忡，最后终于病倒了，奕沅每日守护在左右，就更不能出宫了。道光三十年，皇帝驾崩，便立他为帝，改国号咸丰。这时，奕沅又想起了嫦娥，便派人去打听，去的人回来说，嫦

娥姑娘在半年前就得病死了，她妈妈还在。奕訢听后非常伤心，于是，又派人去向嫦娥老母学习炒菜技术，学回来照样做给奕訢吃，奕訢总是摇头，说没有嫦娥做的好吃。后来咸丰在临死前，又想起了嫦娥，派人去请嫦娥的母亲来给做菜，回来的人说老妈妈也早已不在人间，无奈只好传旨御膳房烹制“嫦娥知情”这个菜，奕訢吃后仍是不住摇头，叹息地说，“还是嫦娥理解我的心情啊！”从此“嫦娥知情”这个菜便流传下来了。

食谱

主料：鲜虾仁 0.5 斤。

配料：生猪肥膘肉 2 两，生鸡脯肉 4 两，熟瘦火腿 1.5 两，嫩芹菜 4 两，水发香菇 1 两，南芥 0.5 两。

调料：鸡蛋清 3 两，淀粉 6 钱，绍酒 0.5 两，精盐 2 钱，味素 1 钱，猪大油 3 两，姜葱少许，醋 3 钱。

做法：1. 先把虾仁和猪肉剁成细茸，收在小盆里，加入绍酒、盐、味素、姜汁、二两半鸡蛋清、四钱淀粉、南芥末搅和成稠糊状。用一个大平盘，在盘里抹上一层油，把虾茸挤成二十四丸子备用。

2. 把鸡肉切成一寸半长、二分粗的条，用蛋清和少许淀粉浆拌好。芹菜撕去筋皮，摘去叶，切一寸二分长的段，火腿、香菇全切细条。

3. 用两把勺进行操作。先用一把勺煎虾球，采用半煎半

炸的方法，先用小火煎，并用手勺将虾球压扁，注意不要煎成黄色，要保持本色，煎时要不断往里加热油。

4. 另用一把炒勺倒入油，烧温倒入鸡肉条，而后把芹菜心、火腿、香菇一起倒入勺内，同鸡条一起炒透，倒出。勺内少留底油，烧热后下葱丝略炸一下，再将炒好的配料倒入勺中，先用醋烹一下，再加入盐、味素和少许汤，炒入味后，用水淀粉勾芡，加鸡油，出勺堆在盘中心，再把煎好的虾饼码在四周即可上桌。

特点：鲜嫩滑润，清爽适口，香鲜味美。

食疗

虾有补肾壮阳，滋阴，养胃，通乳，托里解毒之功效。猪肥膘肉味甘、咸，性平。有补益养气，滋阴润燥之功效。鸡肉，味甘、性温。有温中补气之功效。芹菜，味甘、性凉。有清热利水，祛脂降压之功效。食用此菜，可以辅治高血压、高血脂、失眠、头痛，气短自汗等症。

注意：严格按配料要求，特别是猪肥膘肉宁少勿多。