

黄德燧 编
<增订本>

滋补 中药保健菜谱

科学技术文献出版社重庆分社



7.1
2

R247.1

22=2

3

滋补中药保健菜谱

(增订本)

黄德燧 编 著

科学技术文献出版社重庆分社

B

526387

内 容 介 绍

我国药膳学誉享中外,历史悠久,系祖国医药宝库中的一朵奇葩。

本书着重介绍238种滋补药膳的功效、制作原料及方法,简明阐述了各种滋补法、营养学和烹饪学的基本知识,以及本菜谱所用滋补中药的药理作用。

本菜谱可供医院营养室技师、烹饪技术学校及培训班师生、旅游饮食行业专业人员学习参考,尚可供广大读者居家自制滋补药膳之用。

滋补中药保健菜谱(增订本)

黄德燧 编 著

责任编辑 陶思维

科学技术文献出版社重庆分社 出 版
重庆市市中区胜利路132号

新华书店重庆发行所 发 行
重 庆 新 华 印 刷 厂 印 刷

开本:787×1092毫米1/32 印张:8.375 字数:18万
1988年10月第2版 1988年10月第1次印刷
科技新书目:179-393 印数:1-16100

ISBN7-5023-0233-6/R·48 定价:2.10元

增订说明

《滋补中药保健菜谱》自1984年第一次发行以来，深受社会各界和海外侨胞的欢迎。

为了满足广大读者要求，本次增订博采各家之长，收集了清宫“御膳”、山东曲阜孔府中的“滋补名馐”以及北京人民大会堂国宴菜中的补膳部份；另外还将笔者在广东省侨乡国际公司任卫生技术顾问期间，指导厨师、营养师创新的数十个补膳菜式一并增补进去。修订本的补菜由原来的100个，增加到184个；甜点由20个增加到27个；补粥由20个增加到27个；总计达238个。从而使补膳品种更加丰富，内容也更臻完善。

为使本书质量不断提高，恳请广大读者对书中谬误给予批评指正。

黄德遂

1987年4月10日

目 录

第一章 营养及烹饪知识	(1)
第一节 吃补菜的好处	(1)
第二节 饮食与健康的关系	(4)
第三节 烹饪基本知识	(14)
一、使用味精的科学	(14)
二、菜肴的调味问题	(15)
三、炒菜用油的科学	(17)
四、料酒的使用	(19)
五、烹饪常用术语的解释	(19)
六、补菜的原料及其半成品的加工方法	(21)
第二章 不同人群使用的补法	(26)
第三章 滋补中药的作用	(33)
第一节 补菜、甜点及补粥中常用的补药	(34)
一、枸杞子	(34)
二、当归	(34)
三、红枣(黑枣)	(34)
四、制附片	(35)
五、桂圆肉	(35)

六、党参	(35)
七、玉竹	(36)
八、山药	(36)
九、黄芪	(36)
十、续断	(37)
十一、芝麻(白芝麻、黑芝麻)	(37)
十二、肉桂	(37)
十三、核桃仁	(38)
十四、砂仁	(38)
十五、柏子仁	(38)
十六、莲子	(38)
十七、苡仁	(39)
十八、芡实	(39)
十九、百合	(39)
二十、白果	(40)
二十一、银耳	(40)
二十二、虫草	(40)
二十三、麦冬	(40)
二十四、扁豆	(41)
二十五、人参	(41)
二十六、鹿茸	(42)
二十七、茯苓	(42)
二十八、天麻	(42)
二十九、黄精	(42)
三十、生地	(43)
三十一、阿胶	(43)
三十二、何首乌	(43)
三十三、肉苁蓉	(43)
三十四、海马	(44)

第二节 补菜、甜点及补粥中常用的补品	(44)
一、猪肉	(44)
二、獐肉	(44)
三、猪肘	(45)
四、猪肚	(45)
五、荔枝	(45)
六、兔肉	(45)
七、牛肉	(45)
八、羊肉	(46)
九、蛇肉	(46)
十、狗肉	(46)
十一、牛肚	(46)
十二、牛鞭	(47)
十三、猪腰	(47)
十四、鸡肉	(47)
十五、鸡蛋	(48)
十六、火腿	(48)
十七、蘑菇	(48)
十八、虾仁	(48)
十九、糯米	(49)
二十、豌豆	(49)
二十一、牛奶	(49)
二十二、鸭肉	(49)
二十三、海参	(50)
二十四、猪肝	(50)
二十五、猪脑	(50)
二十六、猪胰	(50)
二十七、猪心	(51)
二十八、甲鱼(团鱼)	(51)

二十九、鲍鱼	(51)
三十、鲫鱼	(51)
三十一、鲤鱼	(51)
三十二、鳝鱼	(52)
三十三、龟肉	(52)
三十四、熊掌	(52)
三十五、鹿鞭	(52)
三十六、鹿筋	(53)
三十七、鹿肉	(53)
三十八、燕窝	(53)
三十九、猪肺	(53)
四十、哈什蟆油	(54)
四十一、猫肉	(54)
四十二、鸽肉(鸽蛋)	(54)
四十三、鹌鹑肉(鹌蛋)	(55)
四十四、藕粉	(55)
四十五、葡萄干	(55)
四十六、羊肝	(55)
四十七、羊肾	(56)

第四章 滋补中药菜谱

第一节 补菜

一、肉食类(四十四种)

(一) 枸杞肉丝

(二) 杏仁蒸肉

(三) 黄精炖猪肉

(四) 莲子百合煨猪肉

(五) 当归獐肉

(六) 凉冻绿豆肘

(七) 红枣煨肘	(61)
(八) 砂仁肘子	(62)
(九) 药蒸肚片	(63)
(十) 八宝猪肚	(64)
(十一) 黄精煲猪胰	(65)
(十二) 天麻猪脑盅	(65)
(十三) 玉竹卤猪心	(66)
(十四) 参归炖猪心	(67)
(十五) 柏子仁炖猪心	(67)
(十六) 陈皮兔	(68)
(十七) 红枣炖兔肉	(69)
(十八) 陈皮牛肉	(69)
(十九) 豆蔻卤牛肉	(70)
(二十) 枸杞炖牛腰	(71)
(二十一) 红枣煨牛鞭	(72)
(二十二) 附片蒸牛鞭	(74)
(二十三) 双鞭壮阳汤	(74)
(二十四) 附片蒸羊肉	(75)
(二十五) 枸杞炖羊肉	(76)
(二十六) 归地烧羊肉	(76)
(二十七) 羊肉补阳汤	(77)
(二十八) 苁蓉炖羊肾	(78)
(二十九) 当归羊肉羹	(78)
(三十) 杞子炖羊脑	(79)
(三十一) 龙虎凤(蛇猫鸡)	(79)
(三十二) 三丝蛇羹	(80)
(三十三) 黄芪炖蛇肉	(81)
(三十四) 生焖狗肉	(82)
(三十五) 枸杞炒腊狗肉	(83)

(三十六) 参归炖狗肉	(84)
(三十七) 淮杞炖狗肉	(85)
(三十八) 附片炖狗肉	(85)
(三十九) 姜附烧狗肉	(86)
(四十) 夫妻肺片(卤牛肉、牛杂)	(87)
(四十一) 肉桂甘草牛肉	(88)
(四十二) 炸桃腰	(89)
(四十三) 归参山药炖猪腰	(90)
(四十四) 杜仲炒腰花	(90)
二、禽蛋类(四十一一种)	(91)
(四十五) 当归炖鸡	(91)
(四十六) 枸杞蒸鸡	(92)
(四十七) 枣菇蒸鸡	(92)
(四十八) 归参炖鸡	(93)
(四十九) 桂圆童子鸡	(93)
(五十) 核桃仁纸包鸡	(94)
(五十一) 丁香风干鸡	(95)
(五十二) 鲜荷叶包鸡	(95)
(五十三) 杏仁蒸鸡	(96)
(五十四) 陈皮鸡	(97)
(五十五) 人参蒸鸡	(98)
(五十六) 人参炖乌骨鸡	(98)
(五十七) 爆人参鸡片	(99)
(五十八) 生地蒸鸡	(100)
(五十九) 何首乌煨鸡	(101)
(六十) 归芪蒸鸡	(102)
(六十一) 龙马童子鸡	(102)
(六十二) 五元全鸡	(103)
(六十三) 八宝糯米鸡	(104)

(六十四) 八宝鸡	(105)
(六十五) 莲子鸡丁	(106)
(六十六) 核桃仁鸡丁	(107)
(六十七) 鸡肝明目汤	(108)
(六十八) 菊花炒鸡片	(108)
(六十九) 核桃仁鸡卷	(109)
(七十) 鸡泥银耳	(110)
(七十一) 茉莉花氽鸡片	(111)
(七十二) 枣圆蒸鸭	(112)
(七十三) 桃仁鸭方	(113)
(七十四) 八宝鸭	(114)
(七十五) 陈皮大鸭	(115)
(七十六) 荔枝蒸鸭	(116)
(七十七) 丁香鸭	(117)
(七十八) 当归鸭块盅	(118)
(七十九) 虫草鸭块汤	(118)
(八十) 白果全鸭	(119)
(八十一) 参芪闷鸭	(120)
(八十二) 虫草全鸭	(121)
(八十三) 柠檬汁煎鸭脯	(121)
(八十四) 枸杞麦冬蛋丁	(122)
(八十五) 昆布苡仁蛋汤	(123)
三、水产类(三十种)	(123)
(八十六) 虾子海参	(124)
(八十七) 京葱海参	(125)
(八十八) 肝膜扒海参	(125)
(八十九) 珍珠海参	(126)
(九十) 糟烧海参	(127)
(九十一) 灌海参	(128)

(九十二) 太狮海参	(129)
(九十三) 鸽脯海参	(130)
(九十四) 海参烧占肉	(131)
(九十五) 红参蒸鲫鱼	(132)
(九十六) 红杞炖鲫鱼	(133)
(九十七) 砂仁鲫鱼汤	(133)
(九十八) 鲫鱼羹	(134)
(九十九) 参芪烧鲤鱼	(135)
(一〇〇) 八宝红鱼	(135)
(一〇一) 天麻蒸鱼头	(136)
(一〇二) 虫草烤鲍鱼	(137)
(一〇三) 枣泥桂鱼	(138)
(一〇四) 归参鳝鱼羹	(139)
(一〇五) 参麦甲鱼	(139)
(一〇六) 枣圆蒸甲鱼	(140)
(一〇七) 贝母甲鱼	(141)
(一〇八) 清蒸甲鱼	(141)
(一〇九) 红烧甲鱼	(143)
(一一〇) 虫草红枣炖甲鱼	(144)
(一一一) 虫草炖金钱龟	(145)
(一一二) 潇湘五圆龟	(145)
(一一三) 参芪炖龟肉	(146)
(一一四) 龟羊汤	(147)
(一一五) 虫草炖海狗鱼	(148)
四、山珍海味类(六十九种)	(149)
(一一六) 清炖熊掌	(149)
(一一七) 扒熊掌	(150)
(一一八) 清蒸熊掌	(151)
(一一九) 红煨熊掌	(152)

(一二〇)	砂锅熊掌	(154)
(一二一)	鸡丝烩熊掌	(155)
(一二二)	红烧熊掌	(156)
(一二三)	参茸蒸熊掌	(158)
(一二四)	蘑菇鹿鞭	(159)
(一二五)	烤鹿肉	(160)
(一二六)	烩全鹿	(160)
(一二七)	滑熘鹿里脊	(161)
(一二八)	人参鹿肉汤	(162)
(一二九)	煨鹿尾	(163)
(一三〇)	红烧鹿肉	(164)
(一三一)	鹿头汤	(164)
(一三二)	三鲜鹿掌	(165)
(一三三)	葱烧鹿筋	(166)
(一三四)	红煨鹿筋	(167)
(一三五)	火方鹿筋	(168)
(一三六)	奶汤鹿筋	(169)
(一三七)	烧鹿筋	(170)
(一三八)	鸡泥鹿筋	(171)
(一三九)	攒丝燕窝	(172)
(一四〇)	扒燕脯	(173)
(一四一)	芙蓉燕窝	(174)
(一四二)	清汤燕窝	(175)
(一四三)	冰糖燕窝	(175)
(一四四)	燕窝捶鸡丝	(176)
(一四五)	酿清汤燕窝	(177)
(一四六)	烩银耳	(178)
(一四七)	凉拌银耳	(179)
(一四八)	云片银耳汤	(179)

- (一四九) 白扒银耳(180)
- (一五〇) 清汤银耳(181)
- (一五一) 月宫银耳(182)
- (一五二) 肺羹银耳(183)
- (一五三) 酒酿银耳(184)
- (一五四) 鲜莲银耳汤(184)
- (一五五) 杏仁桂圆炖银耳(185)
- (一五六) 鸡蓉蛤什蟆(186)
- (一五七) 清蒸蛤什蟆(187)
- (一五八) 冰糖蛤什蟆(188)
- (一五九) 黄芪虫草炖山甲(188)
- (一六〇) 枸杞桂圆炖猫(190)
- (一六一) 虫草炖野鸭(191)
- (一六二) 陈皮鸽松(192)
- (一六三) 扒五香仔鸽(193)
- (一六四) 荷叶乳鸽片(194)
- (一六五) 八宝鸽子(195)
- (一六六) 清蒸鸽子(196)
- (一六七) 杞圆蒸鸽(196)
- (一六八) 芪杞炖乳鸽(197)
- (一六九) 湘莲红煨鸽(198)
- (一七〇) 鸳鸯鸽蛋(199)
- (一七一) 海参鸽蛋(199)
- (一七二) 清汤燕窝鸽蛋(200)
- (一七三) 燕窝莲蓬蛋(201)
- (一七四) 众银耳鸭舌(202)
- (一七五) 银耳鸽蛋糊(203)
- (一七六) 桂髓鹌羹(204)
- (一七七) 芙蓉鹌片(205)

- (一七八) 麻辣鹌鹑(206)
- (一七九) 长春鹌鹑(207)
- (一八〇) 牛奶鹌鹑(207)
- (一八一) 箸头春(208)
- (一八二) 银耳鹌鹑(208)
- (一八三) 冬笋炒鹌鹑片(209)
- (一八四) 虫草炖黄雀(210)

第二节 甜点(二十五种)(210)

- (一八五) 山药茯苓包子(210)
- (一八六) 干蒸湘莲(211)
- (一八七) 核桃仁豌豆泥(212)
- (一八八) 一品山药(212)
- (一八九) 蜜枣扒山药(213)
- (一九〇) 核桃酪(214)
- (一九一) 什锦山药(215)
- (一九二) 八宝锅蒸(216)
- (一九三) 杏仁豆腐(217)
- (一九四) 山楂蛋白糕(217)
- (一九五) 杏仁茶(218)
- (一九六) 冰糖湘莲(219)
- (一九七) 人参莲米汤(220)
- (一九八) 双耳汤(220)
- (一九九) 三色甜会(221)
- (二〇〇) 拔丝山药(222)
- (二〇一) 枣糖糕(223)
- (二〇二) 八宝饭(223)
- (二〇三) 白果玫瑰球(224)
- (二〇四) 白果圆子羹(225)
- (二〇五) 糖熘白果(226)

(二〇六) 贝母酿梨	(272)
(二〇七) 桂圆淮药膏	(227)
(二〇八) 山药汤圆	(228)
(二〇九) 人参汤圆	(229)
(二一〇) 山楂云卷糕	(230)
(二一一) 淮山药糕	(230)
第三节 补粥(二十七种)	(231)
(二一二) 木耳粥	(231)
(二一三) 猪肾粥	(232)
(二一四) 羊肝粥	(232)
(二一五) 羊肾粥	(233)
(二一六) 苡仁粥	(233)
(二一七) 核桃仁粥	(234)
(二一八) 莲子粉粥	(234)
(二一九) 杏仁粥	(235)
(二二〇) 赤小豆粥	(235)
(二二一) 山药粥	(235)
(二二二) 红枣粥	(236)
(二二三) 芡实粥	(236)
(二二四) 狗肉粥	(237)
(二二五) 羊肉粥	(237)
(二二六) 燕窝粥	(238)
(二二七) 猪肚粥	(238)
(二二八) 山药鸡蛋黄粥	(239)
(二二九) 枸杞粥	(239)
(二三〇) 桂圆肉粥	(240)
(二三一) 荔枝粥	(240)
(二三二) 枸杞羊肾粥	(241)
(二三三) 人参粥	(241)

(二三四) 阿胶粥	(241)
(二三五) 生地粥	(242)
(二三六) 肉苁蓉粥	242)
(二三七) 八宝粥	(243)
(二三八) 珠玉二宝粥	(243)

【附录】补酒类	(245)
(一) 参茸双宝酒	(245)
(二) 人参酒	(246)
(三) 鹿茸酒	(246)
(四) 参芪酒	(246)
(五) 大连参茸多鞭酒	(247)
(六) 鹿筋补酒	(247)
(七) 熊掌药酒	(247)
(八) 蛤蚧大补酒	(247)
(九) 三鞭酒	(248)
(十) 资寿酒(又名虫草酒)	(248)
(十一) 当归童鸡酒	(248)
(十二) 当归酒(飞天牌)	(249)
(十三) 党参酒	(249)
(十四) 枸杞酒	(249)
(十五) 补益杞圆酒	(249)
(十六) 贵州天麻酒	(250)
(十七) 十全大补酒	(250)