



现代流行滋阴壮阳食谱

晓明 一江 圣亚 编著

中国轻工业出版社

(京)新登字 034 号

图书在版编目 (CIP) 数据

现代流行滋阴壮阳食谱/万晓明等编著. —北京: 中国
轻工业出版社, 1994. 12

ISBN 7-5019-1708-6

I. 现… I. 万… III. 食谱 N.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 13064 号

晓明 一江 圣亚 编著

栗健 责任编辑

*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街 6 号)

北京交通印务实业公司印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

787×1092 毫米 1/32 印张: 10.25 字数: 200 千字

1994 年 11 月 第一版第一次印刷

印数: 1—5000 定价: 6.70 元

ISBN 7-5019-1708-6/TS·1098



简 介

电影《红高粱》中的插曲“酿酒歌”流行一时，男人唱，女人唱，甚至未谙人事的孩子也跟着唱，把个滋阴壮阳喊得震天响。滋阴壮阳确是人们生活保健很重要的内容。不过，红高粱酒能否滋阴壮阳，未曾有过经验，不敢妄自断言。本书在编写过程中，坚持条条有根据，款款查出处，所以凡收入本书之食谱和配方其滋阴壮阳之功效，都经过了长期实践的检验。本书收入的600个品种中的菜、饭、粥、汤、药酒、药膳的原料都易得到，制作方法也人人可学会。其实，本书所提供的大多数品种就是家常便饭，只不过您过去不知道它的药性。华夏饮食“医食同源”的特点很独到，滋阴壮阳对于提高生活的质量是必须的。本书适应90年代家庭保健的大趋势，如果您想强身健体，根据本书的内容，买菜做饭时有目的选择一下就行了。如果您及家人能从本书中受益，也就达到了我们编写此书的目的。

编著者

尊敬的读者：

欢迎您购买中国轻工业出版社出版的图书。希望此书能够对您的工作和生活有所帮助。恳切欢迎您阅读此书后，对该书做出评价，特别是就书中存在的问题（如选题、内容、编辑、校对、装帧设计、印刷装订、出版格式等）提出宝贵的意见。我们将非常感激。对提高质量有重要贡献者，本社将酌情奖励。

来信请寄：北京市东长安街6号（邮编：100740）

中国轻工业出版社总编办公室

目 录

菜肴类	(1)	爆炒三羊	(9)
羊肉菜肴 28 款	(1)	羊肉奶花羹	(10)
羊肉煨大蒜	(1)	烤羊肉	(10)
清炖羊肉	(1)	羊糕	(11)
红烧羊肉 (1)	(2)	酱肉	(11)
红烧羊肉 (2)	(2)	鸡头粉雀舌剂子 ...	(12)
油爆羊肉	(3)	软熘丸子	(12)
葱爆羊肉	(3)	肉丸子	(13)
东坡羊肉	(3)	涮羊肉片	(13)
白汤羊肉	(4)	博士汤	(13)
桂花羊肉	(4)	鸡肉菜肴 14 款	(15)
香砂炖羊肉	(5)	核桃仁鸡丁	(15)
芙蓉羊肉	(5)	脆皮鸡	(15)
酸辣红烧羊肉	(6)	炸熘童子鸡	(16)
羊肉烧胡萝卜	(7)	烧鸡罐	(17)
蜜枣羊肉	(7)	红糟鸡	(17)
爆炒两样	(8)	醉糟鸡	(18)
山口羊肉	(8)	荷叶米粉鸡	(19)
滑熘里脊	(9)	八块鸡	(19)
红糟羊肉	(9)	果莲炖乌鸡	(20)
		龙马童子鸡	(20)

鸡茸金丝笋	(21)	炸鹿肉排	(35)
日照芙蓉鸡	(21)	锅塌鹿肉	(36)
干贝凤胆	(22)	榛蘑鹿肉	(36)
干贝水晶鸡	(22)	麻仁鹿肉	(37)
鸭肉菜肴 11 款	(24)	香酥葱丝鹿肉卷	(37)
核桃鸭子	(24)	大葱爆鹿肉丁	(38)
银耳炖鸭	(24)	蒲棒鹿肉	(38)
清蒸鸭子	(25)	炒辣子鹿肉丁	(39)
生煨鸭块	(25)	鹿鞭菜肴 3 款	(40)
白扒鸭条	(26)	烧鹿鞭	(40)
炸熘烧鸭片	(26)	清炖鹿鞭	(40)
糟鸭片	(27)	鲜蘑鹿冲	(41)
鸭肉海参汤	(28)	鹿尾菜肴 5 款	(43)
酥皮夹心鸭	(28)	扒鹿尾白蘑	(43)
芽姜炒鸭片	(29)	煨鹿尾	(43)
酥皮鸭卷	(29)	鹿尾炖鸡	(44)
狗肉菜肴 4 款	(31)	烩什锦鹿尾	(44)
软熘狗肉	(31)	三鲜芙蓉鹿尾	(45)
生焖狗肉	(32)	鹿茸菜肴 2 款	(47)
红煨狗肉	(32)	什锦鹿茸羹	(47)
狗肉炖红薯	(33)	鹿茸炖鸡	(47)
鹿肉菜肴 10 款	(34)	牛鞭菜肴 4 款	(49)
滑熘鹿里脊	(34)	红烧牛鞭 (1)	(49)
红烧鹿肉	(35)		

红烧牛鞭 (2) (49)
冰糖炖牛鞭 (50)
烩牛鞭 (50)

哈士蟆菜肴 6 款 ... (52)

冰糖哈士蟆 (52)
水果哈士蟆 (52)
清汤哈士蟆 (53)
清炖哈士蟆 (53)
余鸡茸哈士蟆 (53)
烧哈士蟆油 (54)

麻雀菜肴 5 款 (55)

炸麻雀丸子 (55)
鸭肝酿煨禾花雀 ... (55)
炸麻雀 (56)
红烧麻雀 (56)
酱麻雀 (57)

鹌鹑菜肴 10 款 (58)

桂皮烧鹌鹑 (58)
丁香脆皮鹌鹑 (58)
炒鹌鹑丝 (59)
五缕鹌鹑丝 (60)
酥香鹌鹑 (60)
五香鹌鹑 (61)
烹鹌鹑卷 (61)

焦熘鹌鹑肉 (62)
茄汁鹌鹑 (62)
肉串鹌鹑 (63)

猪腰子菜肴 18

款 (64)

火爆腰花 (64)
炆腰片 (65)
炒腰花 (65)
爆炒腰花 (66)
软酥猪腰 (66)
熘猪腰花 (67)
银杏腰花 (68)
余三片 (68)
拌腰片 (69)
豉椒腰花 (69)
生炒双鲜 (70)
鱼香腰花 (71)
炆腰子片豆腐 (71)
腰片豆腐汤 (72)
腰片汤 (72)
糖醋麻酱拌腰片 ... (73)
金钱腰花 (73)
盐水腰片 (74)

猪蹄菜肴 11 款 (75)

炖猪蹄 (75)

薏仁米焖猪蹄	(75)	干贝鱼丁	(88)
猪蹄扒海参	(76)	牡蛎菜肴 5 款	(89)
煮猪蹄	(76)	牡蛎豆腐汤	(89)
红枣煲猪蹄	(77)	烩牡蛎盖韭	(89)
南乳猪爪	(77)	鸡茸蛎糊	(90)
水晶肴蹄	(77)	豆腐烧蛎肉	(91)
金钱全蹄	(78)	一品蛤抱蛎	(91)
酸梅爪尖	(79)	海参菜肴 33 款	(93)
砂锅炖猪蹄	(79)	凉拌海参	(93)
糟猪爪	(80)	拌三鲜	(93)
干贝菜肴 16 款	(81)	红烧海参 (1)	(94)
扒鲜干贝	(81)	红烧海参 (2)	(94)
白炒鲜干贝	(81)	肉片烧海参	(95)
红烧干贝	(82)	葱烧刺参	(96)
绣球干贝 (1)	(82)	蟹肉刺参	(96)
绣球干贝 (2)	(83)	酸辣海参 (1)	(97)
珍珠干贝	(83)	酸辣海参 (2)	(97)
桂花干贝	(84)	鸽蛋海参	(98)
水晶干贝	(84)	家常海参	(99)
香酥干贝	(85)	豆瓣海参	(99)
贝汁珍珠豆腐	(85)	蝴蝶海参	(100)
芙蓉干贝	(85)	山东海参	(100)
干贝松	(86)	鸡茸海参	(101)
余鲜干贝	(86)	三鲜海参	(101)
八宝原壳鲜干贝 ...	(87)	两吃海参	(101)
鸡茸干贝	(88)		

九子白托参·····	(102)
荷包海参·····	(103)
扒海参·····	(103)
虾子海参·····	(104)
海参鸡腿·····	(105)
虾子扒乌参·····	(105)
虾子刺参·····	(106)
余海参玉兰·····	(106)
烩海参鲜蘑·····	(107)
珍珠海参·····	(107)
海参干贝鲤鱼·····	(108)
炒三鲜·····	(109)
余虾蘑海·····	(109)
锅巴清汤海参·····	(110)
海参山药胰蛋汤·····	(110)
豆腐参汤·····	(111)
鳊鱼菜肴 7 款·····	(112)
煨鳊·····	(112)
炖鳊酥·····	(113)
生爆鳊卷·····	(113)
无锡脆鳊·····	(114)
爆炒鳊鱼片·····	(115)
皮条鳊片·····	(115)
马蹄酥鳊·····	(116)

虾肉菜肴 38 款 ·····	(118)
金盅虾·····	(118)
糖醋虾仁·····	(118)
抓炒虾仁·····	(119)
烩炒虾仁·····	(119)
三珍虾托·····	(120)
炸虾排 (1) ·····	(120)
炸虾排 (2) ·····	(121)
虾仁银耳·····	(121)
烤大虾·····	(122)
薰五香大虾·····	(123)
干烂大虾·····	(123)
翡翠虾仁·····	(124)
圆葱板虾·····	(125)
鸡虾双珠汤·····	(125)
大虾汤·····	(126)
盐卤大虾·····	(126)
炒虾腰·····	(127)
芙蓉虾仁·····	(127)
糟熘虾仁·····	(128)
燕窝凤尾虾·····	(129)
虾松·····	(129)
西施虾球·····	(130)
炸虾仁·····	(130)
炸凤尾虾·····	(131)
油煎大虾·····	(131)

水晶虾片·····	(132)	甲鱼汤·····	(147)
氽虾仁·····	(132)	清炖甲鱼·····	(148)
炸柳叶虾·····	(133)	乌龟肉菜肴 4 款 ·····	(149)
炸芝麻虾球·····	(133)	龟肉煲猪肚·····	(149)
炸三丝虾·····	(134)	乌龟汤·····	(149)
炸香椿虾卷·····	(134)	红烧龟肉·····	(150)
炸龙眼虾·····	(135)	玉米须龟·····	(150)
荸荠炒虾片·····	(135)	鲤鱼菜肴 4 款 ·····	(151)
香椿拌虾仁·····	(136)	清蒸鲤鱼·····	(151)
生菜油焖虾·····	(136)	溜鲤鱼片·····	(152)
西法大虾·····	(137)	糟溜鱼片·····	(152)
炒龙凤丝·····	(137)	红烧鲤鱼·····	(153)
龙头凤尾虾·····	(138)	桂鱼菜肴 5 款 ·····	(154)
甲鱼菜肴 14 款 ·····	(139)	锅煽鱼片·····	(154)
酒焖甲鱼·····	(139)	拖炸鱼条·····	(154)
红烧甲鱼 (1) ·····	(140)	糟蒸桂鱼·····	(155)
红烧甲鱼 (2) ·····	(141)	清蒸桂鱼·····	(156)
清蒸甲鱼·····	(141)	锅贴桂鱼·····	(156)
黄焖甲鱼·····	(142)	黄鱼菜肴 3 款 ·····	(158)
甲鱼鸭蛋·····	(143)	炸椿头鱼卷·····	(158)
红煨甲鱼裙爪·····	(143)	松子黄鱼·····	(158)
鹿茸烧甲鱼·····	(144)	家常熬鱼·····	(159)
霸王别姬·····	(145)		
梅花珍珠甲鱼·····	(145)		
补髓汤·····	(146)		
鸡火鳖汤·····	(147)		

韭菜菜肴 10 款 (161)

韭菜炒河虾..... (161)

韭黄炒虾丝..... (161)

拌韭菜..... (162)

韭菜炒羊肾..... (162)

青虾鸡蛋炒韭菜..... (163)

泥鳅煮韭菜籽..... (163)

韭菜盒..... (163)

韭根三丝..... (164)

韭菜炒鸡蛋..... (164)

炒韭菜虾皮..... (165)

藕菜肴 18 款 (166)

姜汁藕片..... (166)

素拌藕片..... (166)

糖醋藕片 (1) (167)

糖醋藕片 (2) (167)

炸肉藕盒..... (167)

糯米煨莲藕..... (168)

藕蒸米粉肉..... (168)

酸甜藕片..... (169)

凉拌藕片..... (169)

蜜汁甜藕..... (169)

珊瑚藕片..... (170)

糖醋排骨..... (170)

藕镶肉..... (171)

蝙蝠藕..... (172)

八仙戏莲..... (172)

藕片汤..... (173)

炸藕夹子..... (173)

凉拌果藕..... (173)

胡萝卜菜肴 7 款 (174)

麻香酥萝卜..... (174)

熘胡萝卜丸..... (174)

胡萝卜丝醋鸡肝..... (175)

素小三元..... (175)

奶汁胡萝卜..... (176)

糖醋胡萝卜..... (176)

酱爆肉丁..... (177)

芹菜菜肴 11 款 (178)

芹菜拌干丝..... (178)

花生仁拌芹菜..... (178)

拌芹菜..... (179)

肉丝拌芹菜..... (179)

香干炒芹菜..... (180)

芹菜拌腐竹..... (180)

腌芹菜..... (180)

肉末炒芹菜..... (181)

牛肉丝炒芹菜..... (181)

肉丝炒芹菜..... (182)

芹菜炒猪心..... (182)

香椿头菜肴 2 款 (184)	桂花糖芋头..... (195)
香椿拌豆腐..... (184)	太极芋泥..... (196)
香椿炒鸡蛋..... (184)	芋泥金瓜..... (196)
	酥酪集珍..... (197)
山药菜肴 16 款 (186)	番薯菜肴 10 款 (198)
麻条山药..... (186)	甘薯粉蒸肉..... (198)
蜜汁山药..... (186)	三鲜酿金薯..... (198)
冰花山药..... (187)	浇汁甘薯丝..... (199)
琉璃山药..... (187)	灯影甘薯..... (199)
凉拌山药丝..... (188)	糖油甘薯..... (200)
炸山药饼..... (188)	甜薯花..... (200)
山药猪排..... (189)	薯“鸡腿”..... (201)
盐水鸭蛋..... (189)	蜜烧甘薯蛋..... (201)
咖喱山药..... (190)	一品薯包..... (202)
珍珠丸..... (190)	薯卷果..... (202)
山药炖蹄花..... (190)	
素肉..... (191)	马铃薯菜肴 15 款 ... (204)
红扒鸭子山药..... (191)	锅烧土豆..... (204)
红果素丸子..... (192)	炸熘明虾..... (204)
枣泥山药糕..... (192)	杨梅虾球..... (205)
腊梅山药桃..... (193)	土豆沙拉..... (206)
芋头菜肴 7 款 (194)	土豆番茄汤..... (206)
桂花香芋..... (194)	土豆胡萝卜汤..... (207)
芋茸饺..... (194)	土豆烧肉..... (207)
芋头冰..... (195)	金钱土豆夹..... (208)
	土豆炒葱头..... (208)

蜜汁樱桃····· (208)	葡萄冻 (2) ····· (220)
海米土豆泥····· (209)	葡萄冻 (3) ····· (221)
煮土豆球····· (209)	拔丝葡萄····· (221)
拔丝桃仁土豆球····· (210)	葡萄糕····· (222)
拔丝京糕土豆球····· (210)	软炸葡萄····· (222)
酿虎皮珍珠····· (211)	糯米葡萄羹····· (222)
菠萝菜肴 16 款 ····· (212)	葡萄干煎蛋····· (223)
菠萝羹····· (212)	鸡肉水果沙拉····· (223)
余菠萝····· (212)	白木耳菜肴 12 款 ··· (224)
鲜莲菠萝羹····· (213)	清汤银耳····· (224)
菠萝冻····· (213)	银耳莲子羹····· (224)
奶油菠萝冻····· (213)	双耳汤····· (225)
法式菠萝冻····· (214)	凤冠白木耳····· (225)
菠萝酪····· (214)	鸡汤银耳····· (226)
菠萝银耳····· (215)	鸡茸白木耳····· (226)
糖醋菠萝藕····· (215)	凤凰汤····· (226)
菠萝馅瓤西红柿····· (215)	蜜柑银耳····· (227)
菠萝鸡片汤····· (216)	炆制双耳····· (228)
菠萝炒鸡丁····· (216)	冰糖银耳····· (228)
菠萝鸭片····· (217)	雪花银耳····· (228)
菠萝鱿鱼····· (217)	银耳素烩····· (229)
虾肉菠萝沙拉····· (218)	栗子菜肴 9 款 ····· (230)
甜酸菠萝片····· (218)	核桃栗子糖羹····· (230)
葡萄菜肴 9 款 ····· (220)	栗子鱼肚····· (230)
葡萄冻 (1) ····· (220)	栗子鸡块····· (231)

八珍板栗泥…………… (231)

红枣板栗扣肉…………… (231)

板栗煨鸡…………… (232)

栗子烧白菜 (1) …… (232)

栗子烧白菜 (2) …… (233)

桂花栗子…………… (233)

核桃仁菜肴 7 款…………… (234)

核桃酪…………… (234)

虎皮核桃…………… (235)

核桃山药冰糖蜜…………… (235)

核桃仁炖蚕蛹…………… (235)

黄酒核桃泥…………… (236)

琥珀核桃…………… (236)

雪衣核桃…………… (237)

莲子菜肴 8 款…………… (238)

干蒸湘莲…………… (238)

菠萝冰莲汤…………… (239)

香莲红樱…………… (239)

鲜莲银耳汤…………… (240)

银耳莲子汤…………… (240)

莲子羹…………… (240)

橘羹莲茸银耳…………… (241)

鸡片莲子…………… (241)

强身粥酒类…………… (243)

粥 57 款…………… (243)

熟地粥…………… (243)

丹参粥…………… (243)

肉桂粥…………… (244)

菟丝子粥…………… (244)

金樱子粥…………… (245)

芡实粥…………… (245)

鹿角胶粥…………… (245)

萸肉粥…………… (246)

虫草粥…………… (246)

艾叶粥…………… (246)

锁阳粥…………… (247)

牛肾粥…………… (247)

神仙粥…………… (247)

枸杞叶粥…………… (248)

枸杞羊肾粥…………… (248)

益母草粥…………… (248)

羊脊髓粥…………… (249)

肉苁蓉羊肉粥…………… (249)

龙骨粥…………… (249)

紫石英粥…………… (250)

益智仁粥…………… (250)

人参粥…………… (250)

当归粥…………… (251)

肉苁蓉粥…………… (251)

何首乌粥…………… (252)

石耳粥·····	(252)	桃仁粥·····	(261)
麋角粥·····	(252)	山药粥·····	(262)
龙虱粥·····	(252)	栗子粥·····	(262)
鹤鹑粥·····	(253)	西湖藕粥·····	(262)
海参粥·····	(253)	甜藕粥·····	(263)
龟肉粥·····	(254)	酒 44 款 ·····	(264)
猪肾粥·····	(254)	助阳酒 (1) ·····	(264)
羊肉粥·····	(254)	助阳酒 (2) ·····	(264)
米油粥·····	(255)	枸杞人参酒·····	(265)
麻雀粥·····	(255)	板栗酒·····	(265)
狗肉粥·····	(255)	锁阳酒·····	(265)
甲鱼粥·····	(256)	乌饭果酒·····	(266)
鸡肝粥·····	(256)	韭菜籽酒·····	(266)
海鲜粥·····	(256)	雪莲花酒·····	(266)
鸡汁粥·····	(257)	桂圆酒·····	(267)
鸭汁粥·····	(257)	山药酒 (1) ·····	(267)
淡菜粥·····	(257)	山药酒 (2) ·····	(267)
韭菜粥·····	(258)	巴戟酒 (1) ·····	(268)
白狗骨粥·····	(258)	巴戟酒 (2) ·····	(268)
包河藕粥·····	(258)	枸杞子酒·····	(268)
蛋花粥·····	(259)	熟地酒·····	(269)
牛乳粥·····	(259)	白术酒·····	(269)
莲花粥·····	(259)	桑椹酒·····	(269)
莲子粉粥·····	(260)	龙虱酒·····	(270)
莲子粥·····	(260)	枸杞生地酒·····	(270)
八宝莲子粥·····	(260)	人参酒·····	(270)
桂浆粥·····	(261)		

蚂蚁酒.....	(271)
列当酒.....	(271)
苡蓉酒.....	(271)
仙灵脾酒.....	(272)
淫羊藿酒.....	(272)
全当归酒.....	(272)
海马酒.....	(273)
蛤蚧酒.....	(273)
海狗肾酒 (1)	(273)
海狗肾酒 (2)	(274)
对虾酒.....	(274)
麻雀酒 (1)	(274)
麻雀酒 (2)	(275)
禾花雀酒.....	(275)
鹤鹑酒.....	(275)
石燕酒.....	(276)
戊戌酒.....	(276)
羊肾酒.....	(276)
鹿鞭酒.....	(277)
鹿血酒.....	(277)
鹿茸酒.....	(277)
甘菊花酒.....	(277)
生地酒.....	(278)
地骨酒.....	(278)
药膳类.....	(279)

菜肴 37 款 (279)

附片蒸羊肉.....	(279)
枸杞炖羊肉.....	(279)
杜仲爆羊腰.....	(280)
羊蜜膏.....	(280)
白羊肾羹.....	(281)
肉苡蓉炖羊肾.....	(281)
药制羊肾.....	(282)
虫草全鸭.....	(282)
百仁全鸭.....	(282)
芡实煮老鸭.....	(283)
清蒸人参鸡.....	(284)
枸杞蒸鸡.....	(284)
生地鸡.....	(285)
党参茯苓鸡.....	(285)
红杞蒸鸡.....	(285)
五果炖鸡.....	(286)
黄芪八宝鸡.....	(286)
虫草炖水鸭.....	(287)
虫草炖蛤蚧.....	(287)
虫草炖黄雀.....	(287)
姜附烧狗肉.....	(288)
怀杞炖狗肉.....	(288)
枸杞炖狗鞭.....	(288)
归参炖牛鞭.....	(289)
杜仲腰花.....	(289)

杜仲猪腰·····	(290)	双鞭壮阳汤·····	(299)
枸杞肉丝·····	(290)	枸子雏鸽汤·····	(300)
沙参炖龟肉·····	(291)	东风螺汤·····	(300)
酒煮虾·····	(291)	肉苁蓉乌龟汤·····	(301)
潼沙苑炖鲤鱼·····	(291)	龟肉莲子欠实汤·····	(301)
红杞乌参鸽蛋·····	(292)	当归羊肉汤·····	(301)
法制黑豆·····	(292)	甲鱼黄芪大枣汤·····	(302)
金髓煎·····	(293)	鸭肉芡实扁豆汤·····	(302)
竹荪川刺参·····	(293)	羊龟汤·····	(302)
百合捞莲花·····	(294)	复元汤·····	(303)
固精核桃糖·····	(294)	麻雀陈皮姜枣汤·····	(304)
白莲酿藕·····	(295)	山斑鱼汤·····	(304)
汤 20 款 ·····	(296)	雪花鸡汤·····	(304)
竹荪银耳汤·····	(296)	糕点 5 款 ·····	(305)
壮阳狗肉汤·····	(296)	莲子茯苓糕·····	(305)
人参鹿尾汤·····	(297)	山药茯苓包子·····	(305)
人参鹿肉汤·····	(297)	芡实莲子饭·····	(306)
鹿头汤·····	(298)	泡泡糕·····	(306)
鹿鞭壮阳汤·····	(298)	白雪糕·····	(306)
杞鞭壮阳汤·····	(299)		