

药膳美味

30种

YAOSHAN MEIWEI 30 ZHONG

吴杰主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做药膳美味菜肴而编写。书中精选了能满足家庭需要,且适合家庭制作的药膳美味 30 种,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法及成菜特点等均作了具体介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于广大家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

药膳美味 30 种/吴曼等编著. —北京:金盾出版社,2002.12

(家庭美食系列丛书/吴杰主编)

ISBN 7-5082-2085-4

I. 药… II. 吴… III. 食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第
067128 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:国防工业出版社印刷厂

正文印刷:北京百花彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:2 彩页:64 字数:20 千字

2002 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

家庭美食系列丛书

药膳美味 30 种

主编 吴 杰
编著 吴 曼 宋协春 刘 捷 刘邦凯
 申 丹 李 婷 李 博
摄影 吴 杰 吴学智 刘邦凯

金 盾 出 版 社

前 言

随着生活水平的不断提高,科学合理的营养保健饮食,已成为一种人们追求的高层次的时尚美食。祖国医学、饮食文化都有着悠久的历史,在利用药材和食物搭配以达到保健养生、强身健体、防病治病、健康长寿的目的方面,已经积累了丰富的经验,收到了较好的效果。古人云:“药补不如食补”,食药合一,所得到的疗效才会更好。现代科学及临床实践证明,常食药膳,是健康长寿、防病治病的极佳方案。

为了满足广大美食爱好者的需求,本书精选了全国各地不同风味、不同做法,既实用、又具代表性的营养滋补药膳 30 种。其原料易取,制作简便,按书习做,一定会把既能强身健体、防病治病,又极具诱人食欲的药膳烹制成大家喜爱享用的美味佳肴。在享受美味佳肴的同时,我们的身体会更健康,家庭会更幸福。

本书图文并茂,科学实用,不仅是广大家庭的理想菜谱书,而且还是专业厨师及餐饮服务学校的教学参考书。

编 者

目 录

核桃仁炒韭菜 … (4)	白芍枸杞肉片… (34)
彩色双参 …… (6)	冰枣煨肘子 …… (36)
鹿茸焖鸡块 …… (8)	陈皮砂仁肘子… (38)
杏仁鸡丁 …… (10)	灵芝炖排骨 …… (40)
五味鸡翅 …… (12)	参芪排骨汤 …… (42)
虫草乌鸡 …… (14)	陈皮枸杞牛肉… (44)
三七烧鸭块 …… (16)	枸杞羊肝 …… (46)
冬虫夏草鸭 …… (18)	参归羊心 …… (48)
虫草人参蒸甲鱼 …………… (20)	菠菜羊肝汤 …… (50)
天麻鲫鱼 …… (22)	天麻熘腰花 …… (52)
砂仁鲫鱼 …… (24)	当归参芪羊肉汤 …………… (54)
黄芪炖鲢鱼 …… (26)	枣芪煨狗肉 …… (56)
人参枣杞炖鲢鱼 …………… (28)	何首乌炖兔 …… (58)
枸杞虾仁 …… (30)	虫草炖兔肉 …… (60)
人参枸杞爆猪腰 …………… (32)	灵芝人参炖肉鸽 …………… (62)

核桃仁炒韭菜

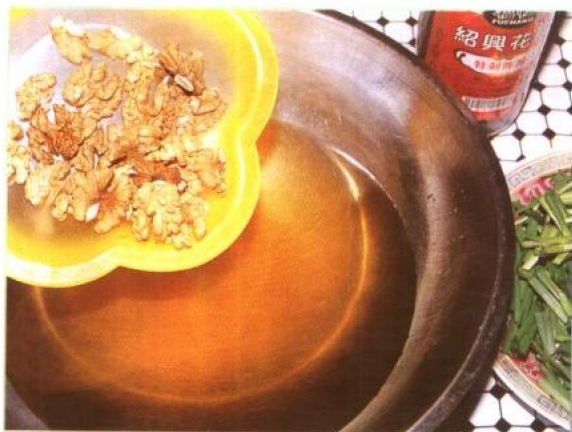


原料 韭菜 200 克,核桃仁 100 克,精盐 3 克,味精 2 克,香油 300 克。

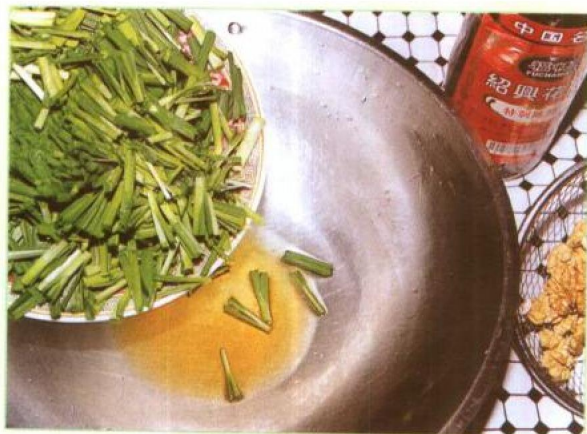
制法 ①韭菜洗净沥去水,切成 3 厘米长的段。②锅内加香油烧热,下入核桃仁炸酥捞出。③锅内留油 20 克,下入韭菜段翻炒。④下入核桃仁、精盐、味精炒匀至熟出锅即成。

特点 鲜香酥脆,咸鲜爽口。此菜首载于《方脉正宗》,是有补肾助阳功效的传统保健菜肴之一。核桃味甘、性平微温无毒,适用于肾亏腰痛、肺虚久咳、气喘、大便秘结、病后虚弱等症。韭菜熟食性温味甘,生食性味辛热,有兴奋、散瘀、活血、止

泻、补中、助肝、通络等功效。适用于跌打损伤、反胃、肠炎、吐血、鼻衄、胸痛等症。核桃仁炒韭菜则适用于肾虚、阳痿、神经衰弱等症。



核桃仁入油中炸酥



韭菜段入锅翻炒



下入核桃仁炒熟

彩色双参

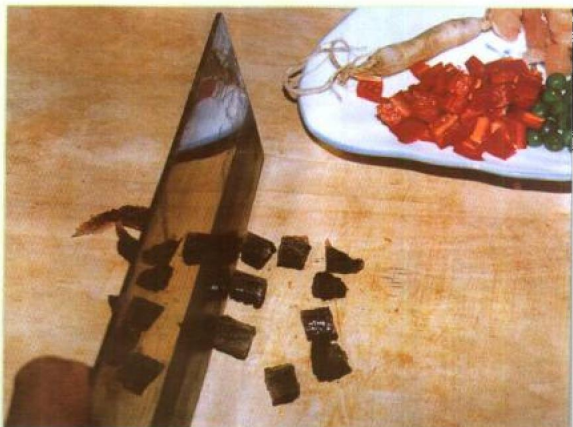


原料 海参 200 克,鸡脯肉 100 克,豌豆、鲜贝各 50 克,红柿子椒、人参各 25 克,料酒 15 克,精盐 4 克,味精 3 克,葱姜汁 20 克,油 750 克,淀粉 25 克。

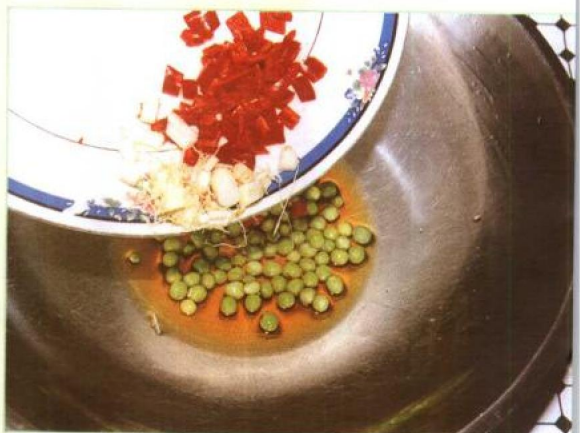
制法 ①红柿子椒、鸡脯肉、海参、人参均切成丁。②鸡丁用料酒 5 克、精盐 1 克腌渍入味,用淀粉 15 克上浆。③锅内加油烧至四成热,下入鸡丁滑熟捞出。④海参丁入沸水锅中焯透捞出。⑤锅内留油 50 克,下入豌豆略炒,下入人参丁、红柿子椒丁炒匀。⑥下入海参丁、鲜贝、葱姜汁和余下的料酒、精盐炒透至熟。⑦下入鸡丁,

加入味精,用余下的淀粉勾芡,出锅装盘即成。

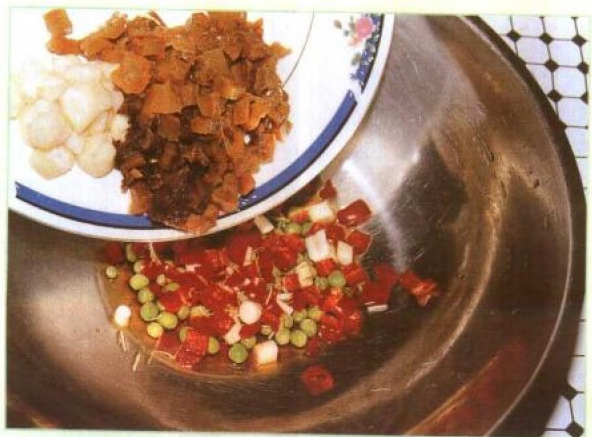
特点 色泽美观,滑嫩香浓,营养滋补。海参咸温,有补肾益精、养血润燥等功效。对精血亏损、虚弱劳怯、阳痿、梦遗、尿频等症均有一定的辅助疗效。常食此菜可大补元气、安神增智、滋阴补肾、延年益寿。



人参、海参等均切成丁



下入人参丁、红柿子椒丁炒匀



下入海参丁、鲜贝

鹿茸焖鸡块



原料 净母鸡半只(重约750克),鹿(饲养鹿)茸片12克,水发香菇20克,油菜心、料酒各15克,精盐3克,白糖15克,酱油、香油各10克,味精2克,葱姜汁30克,鲜汤500克,花生油30克,淀粉5克。

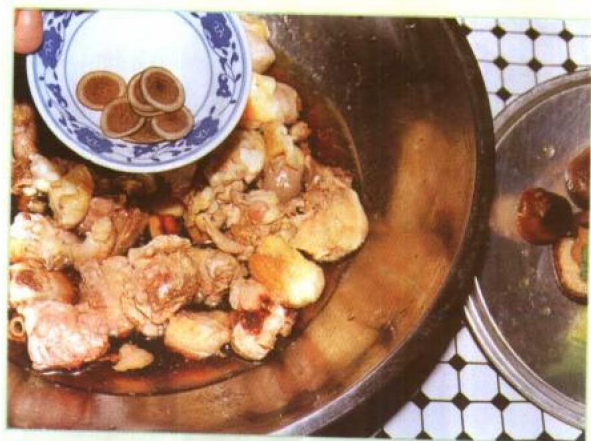
制法 ①母鸡剁成约2厘米见方的块。香菇洗净。油菜心切成段。②鹿茸片洗净,放入容器内,加鲜汤50克、料酒5克,入锅蒸20分钟取出。③锅内加水烧开,下入鸡块焯一下捞出。④另一锅内加花生油,放入白糖炒化呈枣红色时下入鸡块、精盐、酱油、葱姜汁、余下的料酒,加入余下的



鹿茸片入锅蒸



下入鸡块



下入鹿茸片

鲜汤,用大火烧开。⑤倒入鹿茸片及其汤汁,放入香菇,用小火焖至鸡块软烂。⑥下入油菜心,用中火收浓汤汁,加入味精,用淀粉勾薄芡,淋入香油,出锅装盘即成。

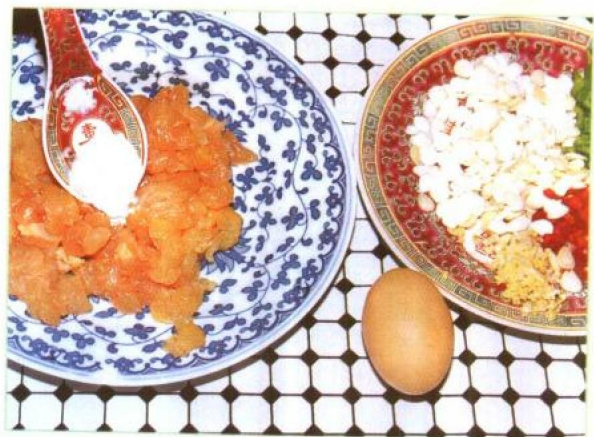
特点 色泽金黄,荤素搭配,咸香微甜。有补肾助阳、益精壮骨、强身健体等功效。对肾虚阳痿、崩漏带下、筋骨萎软、骨折久不愈合及对促进红细胞、色素的生长和增强性功能等均有一定的辅助治疗作用。

杏仁鸡丁



原料 鸡脯肉 300 克,杏仁 50 克,青椒、红椒各 20 克,料酒 15 克,精盐 4 克,味精、鸡精、白糖各 3 克,鲜汤 50 克,色拉油 300 克,鸡油 10 克,葱末、姜末、蒜末各 5 克,淀粉 15 克,鸡蛋清 1 个。

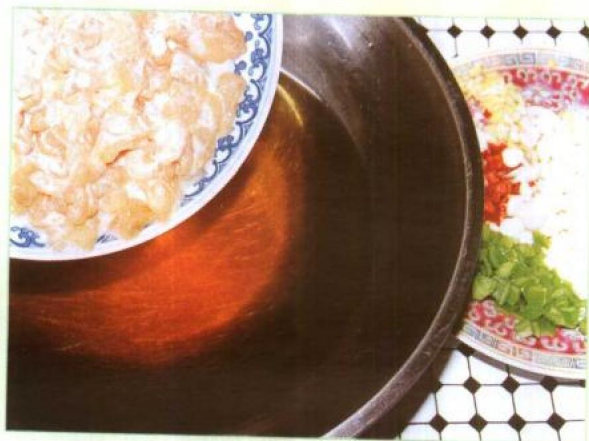
制法 ①鸡脯肉、青椒、红椒均洗净切成小丁。杏仁洗净。②鸡肉丁用料酒 5 克、精盐 1 克、味精 1 克拌匀腌渍入味,用淀粉 10 克、鸡蛋清拌匀上浆。③锅内加色拉油烧至四成热,下入鸡丁滑散至熟,再放入杏仁略滑,倒入漏勺。④鸡精、白糖、鲜汤和余下的料酒、精盐、味精、淀粉对成芡汁。⑤锅内留油 30 克烧热,放入葱末、姜末、蒜



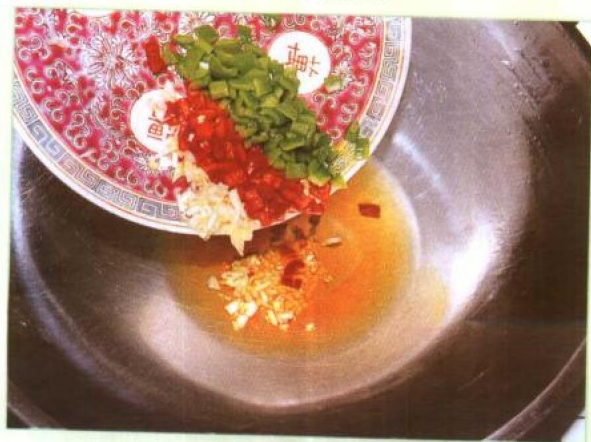
鸡丁上浆

末、青椒丁、红椒丁略炒。
⑥下入鸡丁和杏仁颠翻两下，烹入芡汁翻匀，淋入鸡油，翻匀出锅装盘即成。

特点 色泽美观，鸡丁滑嫩，清鲜味美。有止咳平喘、润肠通便等功效。对风热咳嗽、肺热咳喘、肠燥便秘等症均有一定的辅助疗效。杏仁有苦杏仁、甜杏仁之分，苦杏仁称北杏仁，甜杏仁称南杏仁，但功效相近。杏仁有微毒，不宜多食。



鸡丁入油滑熟



炝锅下配料丁

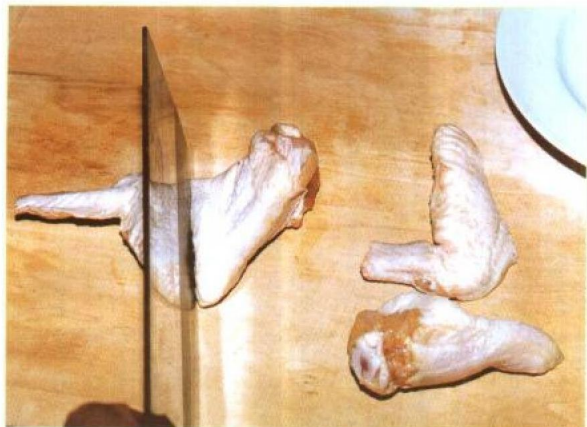
五味鸡翅



原料 净鸡翅 500 克,五味子 15 克,陈皮、八角、花椒各 2 克,葱段 15 克,姜片、料酒、酱油各 10 克,精盐 4 克,花生油 800 克。

制法 ①鸡翅剁去翅尖,剁成 3 段。②鸡翅入沸水锅中焯透捞出。③鸡翅段放入盘内,加入精盐、料酒、酱油、五味子、陈皮、八角、花椒、葱段、姜片,入锅蒸至熟烂取出,拣去五味子及调料渣,沥净汤汁。④锅内加花生油烧至六成热,下入鸡翅炸至呈金黄色捞出,沥净油,摆入盘内即成。

特点 色泽金黄,软嫩酥香,咸香味美。有敛肺滋肾、益气生津、宁心安神等功效。对肺肾不足



鸡翅剁成段

之咳喘，气阴两伤所致的心悸、心烦、遗精、久泻不止等症均有一定的辅助疗效。



入锅蒸至熟烂



入锅炸至呈金黄色

虫草乌鸡



原料 乌鸡 1 只,冬虫夏草 5 克,红枣 50 克,莲子 20 克,葱段 25 克,姜片 20 克,料酒 10 克,精盐 4 克,味精 2 克,白糖 3 克,鲜汤 1000 克,淀粉 10 克。

制法 ①乌鸡从背部开膛去除内脏,整理成型。②乌鸡入沸水锅中焯透捞出。③锅内加鲜汤,放入葱段、姜片烧开,拣去葱段、姜片,下入洗净的虫草再烧开。④下入乌鸡,用小火炖至五成熟。⑤下入红枣、莲子、料酒、白糖,继续炖至乌鸡熟烂,加精盐、味精,用淀粉勾薄芡,装汤碗即成。



下入虫草



下入乌鸡炖至五成熟



下入红枣等,继续炖至
乌鸡熟烂

特点 乌鸡软烂,汤汁浓香,咸鲜微甜。乌鸡味甘性平,有补肝肾、益气血、消虚热的功效。与有补虚损、益精气、止咳化痰等功效的虫草及补中益气、安神养心的红枣同炖,作用更强。常食此菜对老人、妇女以及病后体虚者均有一定的功效。莲子对治疗腰膝酸软、虚烦多梦、惊悸失眠、遗精带下、脾虚久泻等症均有一定的辅助疗效。