

中国药膳

制作经典

ZHONGGUO YAOSHAN ZHIZUO JINGDIAN

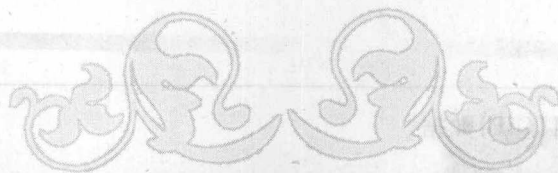
主编 彭铭泉 执行主编 彭年东



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

作者简介



中国药膳制作经典

中国药膳制作经典

ZHONGGUO YAOSHAN ZHIZUO JINGDIAN



《中国药膳》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》

(1987)获四川省科技进步奖；《中国药膳大全》

等授予四川省科技进步奖；《中国药膳大全》

成都市博益书店出版；《中国药膳大全》

年、1985年出版；《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

《中国药膳大全》

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

编 委 (以姓氏笔画为序)

王素明 张素华 陈亚丁 郑晓珠

侯 坤 侯雨灵 彭 红 彭 莉

彭 斌 彭年东 彭铭泉

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国药膳制作经典/彭铭泉主编. —北京:人民军医出版社,2008.1
ISBN 978-7-5091-1255-7

I. 中… II. 彭… III. 食物疗法-食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 150036 号

策划编辑:秦素利 文字编辑:伦踪启 责任审读:黄栩兵
出版人:齐学进
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036
质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283
邮购电话:(010)51927252
策划编辑电话:(010)51927300-8032
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京京海印刷厂 装订:桃园装订有限公司
开本:880mm×1230mm 1/16
印张:13.5 彩页:2 面 字数:487 千字
版、印次:2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:45.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

作者简介

彭铭泉,男,汉族,1933年出生于重庆市。本科毕业,中医药膳教授,《中国药膳学》创始人之一,从1980年开始从事中国药膳科研工作。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇,并出版100部药膳专著,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》,320万字,为国家85重点图书(1999);《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖;《中国药膳大全》(1987)获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予四川省优秀科普作品一等奖,作者共8本书被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984),荣获1984年、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日本,1986)、中国台湾元气斋出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、中国台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、中国香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992)等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授致力于发掘了祖国食疗这一瑰宝,他精心研讨,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、大众化。

1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题,1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题,1988年《工人日报》以《彭铭泉为药膳专家》为题,数家权威媒体,专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗,创立中国药膳学的事迹。



彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，他于1980年开创了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏；他的成果用于保健食品工业中，如排石饮，虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和香港地区、深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。2005年应德国希里玛医院院长胡瑞德博士邀请，赴德国、法国、奥地利、荷兰、比利时、卢森堡等6国，进行为期2个月的访问和讲学活动。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等10多个国家，共140多崇拜中国药膳友人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产，传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

现在彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

地 址：中国四川省成都市致民东路18号A座0108号

邮 编：610041

电 话：028-85480962

e-mail: yzbdqlms@sohu.com

主 页：pmq@pmqys.com

<http://www.pmqys.com>

内容提要

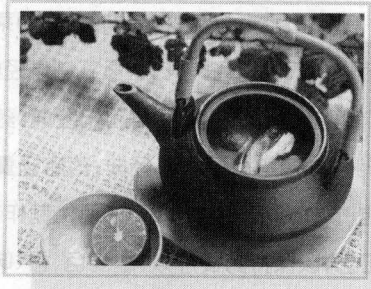
SUMMARY



本书由著名药膳专家彭铭泉教授主编,分为上下篇共22章。上篇为中国药膳制作概论,包括药膳原料、制作特点、技术、调味料、色素、油脂、添加剂、常用中药、常用食物等内容;下篇为各种药膳制作经典,包括中国药膳炖品、焖菜、蒸菜、煮菜、熬菜、炒菜、卤菜、炸菜、烧菜、烤菜、冒菜、煲菜、泡菜、凉拌菜、粥品、糕饼面类、糖果类、汤羹类、药酒类、饮料类共800余种药膳制作经典,每种药膳均介绍配方、功效、制作方法和工艺等,内容丰富,通俗易懂,好学好做,可作为家庭药膳全书使用,也可作为礼品书赠送亲朋好友。

前言

PREFACE



药膳食疗源于古代,是祖国医学宝库的重要组成部分。几千年来,它同中医药一样,为中华民族的繁衍生息做出了重大贡献。

在漫长的社会进程中,我们的祖先逐渐认识到运用天然食物和药物疗伤健体、防治疾病的道理。战国时代出现的第一部医学理论专著——《黄帝内经》,其中所载的属于药膳食疗的配方就有 6 首。汉代的《神农本草经》是我国第一部中药学专著,书中收载了许多既是药物又是食物的品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、蜂蜜、山药、核桃、百合等。唐代孙思邈在其所著的《备急千金要方·食治》中,系统论述了食疗理论。孙氏说,“夫为医者,当需先知晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不瘥,然后命药”,并指出“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,而“药性刚烈,犹若御兵”,所以“若是能用食平疴,适情遣疾者,可谓良工”。孙氏在《食治》篇中列了 17 首药膳方剂,其中茯苓酥、杏仁酥等不仅有治疗作用,更是美味食品。其后,孙思邈的弟子孟诜撰著了《食疗本草》,这是我国第一部关于食疗的专著。宋代陈直《养老奉亲书》则详细记述了老年人的饮食保健与食疗知识。元代忽思慧所著的《饮膳正要》一书,记述了许多药膳食疗方剂,其中属药膳食疗的菜肴有 94 种、汤类 35 种、抗衰老药膳方剂 29 首。明代李时珍的《本草纲目》收录了 200 多种药用食物,详细记载了其性味与功效。而清代王孟英的《随息居饮食谱》、袁枚的《随园食单》等,也都是关于食疗药膳的专著。可见,药膳食疗在我国有着悠久的历史,历代医家、学者也不断地对药膳食疗理论进行继承和总结。

近年来,随着人们生活方式的改变,一些“富贵病”、“功能失调性疾病”,如“失眠”、“糖尿病”、“肥胖症”、“高脂血症”、“青春痘”等的发病率不断升高,许多人处于亚健康状态。对于这些现代疾病,若能在

对症治疗的基础上用药膳食疗加以调养,无疑对提高人们的生活质量大有裨益。

笔者于1980年开始致力于药膳食疗的研究,并在成都创办了成都同仁堂药膳酒楼,在食疗药膳方面积累了丰富的经验。为适应广大读者的需求,特别是药膳食疗爱好者、家庭、食堂、酒楼厨师都想购买一部药膳制作图书,以便学会药膳制作,为此,笔者总结了成都同仁堂药膳酒楼,27年的经验,历时15年,撰写成《中国药膳制作经典》一书,以满足大家的需求。该书药膳制作有20种方法:其中有药膳炖品制作经典;药膳焖菜制作经典;药膳蒸菜制作经典;药膳煮菜制作经典;药膳熬菜制作经典;药膳炒菜制作经典;药膳卤菜制作经典;药膳炸菜制作经典;药膳烤菜制作经典;药膳烧菜制作经典;药膳冒菜制作经典;药膳煲菜类制作经典;药膳泡菜制作经典;药膳凉菜制作经典;药膳粥品制作经典;药膳糕饼制作经典;药膳糖果制作经典;药膳汤羹制作经典;药膳酒类制作经典;药膳饮料制作经典等。本书所写的药膳制作方法,既有古法,又有现代制作方法,每道药膳的制作,都根据药材、食物性味、功能、特点选择最佳制作工艺,以保持药食疗效,达到色、香、味、形。既美味可口,又有显著疗效;使药香、肉香结合,融为一体,达到:“药借食力,食助药威”效果;同时做到:把过去“良药苦口”,变成“良药可口”。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。药材要在中药店购买,必须炮制的药材,要认真炮制,否则达不到预期效果。

该书适用于药膳爱好者、厨师、家庭、酒楼、食堂、药膳师、营养师等工作人员阅读。

彭铭泉

2007年6月18日

目 录



上篇 药膳制作概论及原料

第1章 药膳制作概论 (3)

第一节 概述 (3)

一、烹调特点 (3)

二、烹调的要求 (4)

三、药物与食物的结合 (5)

四、药膳的成形和调味 (5)

第二节 药膳的烹调方法 (6)

第三节 药膳烹调原料加工 (9)

一、鲜活原料加工 (9)

二、干制品加工 (10)

第四节 制作药膳工具与工艺 (12)

一、工具 (12)

二、工艺 (13)

第五节 其他制作工艺 (16)

一、原料形状 (16)

二、出料与取肉 (17)

三、药膳配菜 (17)

四、药膳冷菜的制作与装盘 (18)

五、药膳食品雕刻知识 (20)

六、药膳制作的技术要求 (21)

第2章 药膳制作原料 (24)

第一节 药膳调味料 (24)

一、药膳咸味调味料 (24)

二、药膳鲜味调味料 (26)

三、药膳甜味调味料 (27)

四、药膳酸味调味料 (28)

五、药膳苦味调味料 (29)

六、药膳辣味调味料 (30)

七、药膳其他调味料 (31)

八、药膳用香料制品 (31)

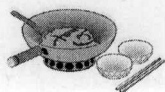
第二节 药膳用色素 (36)

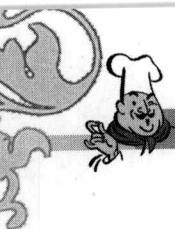
第三节 药膳用油脂 (40)

第四节 药膳用添加剂 (42)

第五节 药膳常用中药 (47)

第六节 药膳常用食物 (74)





下篇 各种药膳制作经典

第3章 药膳炖菜制作经典 (141)

- | | |
|---------------|---------------|
| 白芷炖豆腐 (141) | 山茱萸炖羊肾 (145) |
| 白芷炖鱼头 (141) | 鹿角胶炖狗肉 (145) |
| 白芷炖白羊肉 (141) | 人参虫草炖鸭 (145) |
| 白芷炖白鸽 (141) | 龟胶炖黄鸡 (145) |
| 白芷炖白鸭 (142) | 龟胶炖猪腰 (145) |
| 白芷炖白鹅 (142) | 川贝炖猪心肺 (145) |
| 白芷炖冰糖 (142) | 鹿肾炖鹤鹑 (146) |
| 白芷炖雪蛤 (142) | 川贝炖燕窝 (146) |
| 白芷炖银耳 (142) | 八宝炖鸡汤 (146) |
| 白芷炖燕窝 (142) | 川贝炖鱼翅 (146) |
| 白及炖燕窝 (143) | 南沙参炖猪肺 (146) |
| 二白炖银耳 (143) | 归芪炖乌鸡 (147) |
| 二白炖雪蛤 (143) | 银杏炖雪蛤 (147) |
| 二白炖甲鱼 (143) | 二杏炖墨鱼 (147) |
| 生地炖猪爪 (143) | 川芎炖乳鸽 (147) |
| 芡实炖老鸭 (143) | 川贝炖羊肺 (147) |
| 川芎炖仔鸡 (143) | 党参炖乳鸽 (148) |
| 干萝卜炖驴舌 (144) | 人参五味炖乌鸡 (148) |
| 大枣炖牛肉 (144) | 归芪炖乌鸡 (148) |
| 参芪炖鸡 (144) | 老龟炖鹤鹑 (148) |
| 红枣党参炖鲍鱼 (144) | 老龟炖鳗鱼 (148) |
| 鹿角胶炖鹤鹑 (144) | 枣仁炖仔鸡 (149) |

第4章 药膳焖菜制作经典 (150)

- | | |
|--------------|--------------|
| 白胡椒焖肚条 (150) | 玉竹焖猪肉 (151) |
| 丁香焖猪手 (150) | 当归焖羊肉 (152) |
| 砂仁焖牛肚 (151) | 苹果焖大肠 (152) |
| 橘皮焖排骨 (151) | 葱姜焖腊肉 (152) |
| 狗脊焖猪尾 (151) | 白豆蔻焖火腿 (152) |
| 砂仁焖牛肉 (151) | 桑椹焖猪肾 (152) |

- | | |
|--------------|--------------|
| 山楂焖排骨 (153) | 百合焖猪肉 (156) |
| 苹果焖驴肉 (153) | 童参焖兔肉 (156) |
| 乌梅焖排骨 (153) | 蒜苗焖火腿 (156) |
| 黄精焖牛肉 (153) | 党参焖牛肉 (156) |
| 灵芝焖肉片 (153) | 砂仁焖猪脑 (157) |
| 桑椹焖瘦肉 (154) | 茯苓焖羊肉 (157) |
| 苹果焖牛肉 (154) | 百合焖豌豆 (157) |
| 山楂焖猪排 (154) | 百合焖茄子 (157) |
| 北沙参焖牛尾 (154) | 天冬焖兔肉 (157) |
| 昆布焖排骨 (155) | 小茴香焖猪肉 (158) |
| 二仙焖羊肉 (155) | 归参焖羊肉 (158) |
| 黄芪焖猪蹄 (155) | 陈皮焖猪皮 (158) |
| 杜仲焖羊肉 (155) | 杜仲焖猪腰 (158) |
| 锁阳焖狗肉 (155) | 八角焖牛腩 (159) |
| 红枣焖猪蹄 (156) | 白芷焖香肠 (159) |

第5章 药膳蒸菜制作经典 (160)

- | | |
|---------------|----------------|
| 海金沙蒸鱼翅 (160) | 桂枝天麻蒸鲤鱼头 (163) |
| 冬虫夏草蒸老鸭 (160) | 红花党参蒸鹤鹑 (163) |
| 二白蒸白鸽 (161) | 桂枝蒸乳鸽 (163) |
| 玫瑰花蒸乳鸽 (161) | 人参蒸甲鱼 (163) |
| 川贝丹参蒸鱼翅 (161) | 丹参蒸鲢鱼 (164) |
| 玉竹蒸仔鸭 (161) | 虫草蒸全鸡 (164) |
| 天麻蒸鸡蛋 (161) | 川芎桃仁蒸仔鸡 (164) |
| 归芪蒸鳗鱼 (161) | 归芪蒸鲤鱼 (164) |
| 天冬黄精蒸白鸽 (162) | 红枣蒸甲鱼 (165) |
| 柏子仁蒸仔鸡 (162) | 冰糖莲子蒸鱼翅 (165) |
| 人参枸杞蒸乌鸡 (162) | 全归蒸乳鸽 (165) |
| 参麦蒸金龟 (162) | 二红蒸鳗鱼 (165) |
| 丹参蒸甲鱼 (162) | 红参田七蒸乳鸽 (165) |
| 黄芪气锅鸡 (163) | 荷叶糯米蒸乳鸽 (165) |





荷叶米粉蒸排骨 (166)	党参蒸全鸭 (167)
荷叶米粉蒸鹌鹑 (166)	黄芪蒸鸡 (167)
山药蒸四素 (166)	白果蒸鸭 (167)
荷叶糯米蒸凤脯 (166)	淡豆豉蒸鲫鱼 (167)
洋参清宫蒸八珍 (166)	参枣蒸甲鱼 (167)
荷叶蒸凤脯 (167)	乾坤蒸仔鸡 (168)

第6章 药膳煮菜制作经典 (169)

沉香煮猪心 (169)	无花果煮羊奶 (173)
丹参煮红花饮 (169)	白芝麻煮牛奶 (173)
玉米须煮猪心 (169)	白芝麻煮羊奶 (173)
党参西芹煮干贝 (170)	蜂蜜枸杞煮桑椹 (173)
虫草煮雪蛤 (170)	龙眼肉煮桑椹 (173)
田七煮鸽蛋 (170)	荸荠煮椰汁 (174)
丹参煮鸽蛋 (170)	冰糖煮桑椹 (174)
何首乌煮鸡蛋 (170)	枸杞煮花红 (174)
柏子仁煮猪心汤 (171)	红杞煮菠萝蜜 (174)
五香煮槟榔 (171)	红杞煮番茄 (174)
白果煮猪肺 (171)	红杞煮西瓜 (174)
椰汁煮雪蛤 (171)	珍珠煮梨 (174)
竹参煮猪心 (171)	红杞煮酸果 (174)
双耳煮乳鸽 (171)	珍珠煮香蕉 (175)
内金煮瘦肉 (172)	枸杞煮人面果 (175)
醋煮桑螵蛸 (172)	珍珠煮鲜柿子 (175)
麦冬枸杞煮银耳 (172)	珍珠煮椰汁 (175)
红花煮墨鱼 (172)	珍珠煮猕猴桃 (175)
茯苓煮饺子 (172)	珍珠煮菱角 (175)
杏仁煮萝卜 (173)	珍珠煮苹果 (175)
无花果煮牛奶 (173)	珍珠煮菠萝 (175)

第7章 药膳熬菜制作经典 (176)

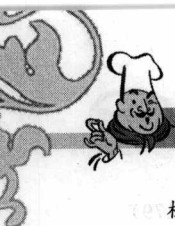
冰糖枸杞熬银耳 (176)	红杞银耳熬雪蛤 (177)
银耳熬鸽蛋 (176)	珍珠熬红枣 (177)
银耳冰糖熬燕窝 (176)	珍珠熬葡萄 (177)

珍珠熬仙桃 (177)	银耳熬鹌蛋 (179)
珍珠熬鲜李 (177)	银耳熬鸡蛋 (180)
珍珠熬枇杷 (177)	大枣银耳熬雪蛤 (180)
珍珠熬梨 (177)	桂花枸杞熬猴头菌 (180)
珍珠红杞熬银耳 (177)	白菊花熬鱼羹 (180)
珍珠熬杨梅 (178)	珍珠熬无花果 (180)
珍珠熬猴头 (178)	珍珠熬山楂 (180)
珍珠熬竹荪 (178)	枸杞玫瑰熬樱桃 (180)
珍珠虫草熬雪蛤 (178)	玫瑰枸杞熬藕粉 (181)
珍珠熬雪蛤 (178)	珍珠熬樱桃 (181)
珍珠熬草莓 (178)	珍珠熬金橘 (181)
珍珠熬鲍鱼 (179)	珍珠熬脐橙 (181)
珍珠熬鱼翅 (179)	珍珠熬柚子 (181)
桂花银耳熬雪蛤 (179)	珍珠熬芒果 (181)
珍珠熬燕窝 (179)	珍珠熬鲜杏 (181)
桂花熬银耳 (179)	附片羊肉羹 (182)
桂花银耳熬燕窝 (179)	桔梗大枣鹌鹑羹 (182)

第8章 药膳炒菜制作经典 (183)

白菊花炒肉片 (183)	灵芝炒兔肉 (186)
红花西芹炒鱿鱼 (183)	银耳炒鸡片 (186)
麦冬炒菠菜 (184)	玉竹炒猪心 (186)
天冬炒芦笋 (184)	红花炒田螺肉 (186)
麦冬炒云豆 (184)	枸杞炒羊腰 (186)
天冬炒苦瓜 (184)	沙苑蒺藜炒猪肝 (187)
麦冬炒豌豆 (184)	鲜人参炒鸡片 (187)
天冬炒嫩蚕豆 (184)	银杏炒西兰花 (187)
麦冬炒丝瓜 (185)	枸杞核桃仁炒鲜虾 (187)
天冬炒扁豆 (185)	人参炒猪腰 (187)
麦冬炒白菜 (185)	银耳炒香菇 (187)
麦冬炒冬瓜 (185)	红杞炒鸡蛋白 (188)
天冬炒高笋 (185)	银耳炒西芹 (188)
麦冬炒莴笋 (185)	红花归参炒花枝 (188)
灵芝炒兔肝 (186)	枸杞芹菜炒香菇 (188)





核桃炒鸡丁	(188)	双耳炒花枝	(190)
核桃枸杞炒肝腰	(189)	二仁茯神炒舌片	(190)
双耳炒羊肝	(189)	二冬炒花枝	(190)
二冬炒猪肝	(189)	银杏炒莲白	(190)
党参炒猪肝	(189)	枸杞西芹炒西兰花	(190)

第9章 药膳卤菜制作经典 (191)

桂香卤牛肉	(191)	桂香卤肉	(196)
果仁卤排骨	(191)	五味卤香肠	(196)
党参卤猪蹄	(192)	杜仲卤鸡块	(196)
五香卤牛肉	(192)	陈皮卤凤爪	(197)
胡椒卤猪肠	(192)	肉桂卤鸭腿	(197)
白术卤五花肉	(192)	天冬卤鹅肠	(197)
肉桂卤排骨	(192)	甘草卤仔鸡	(197)
天冬卤猪蹄	(193)	木香卤乳鸽	(197)
黄芪卤羊蹄	(193)	黄精卤鸭子	(198)
八角卤猪肘肉	(193)	仙茅卤鹅爪	(198)
丁香卤猪耳	(193)	五香卤鸡胗	(198)
黄芪卤猪心	(194)	花椒卤笋子	(198)
鲜香卤兔肉	(194)	丁香卤豆干	(199)
五香卤猪尾	(194)	甘草卤面筋	(199)
花茶卤肉	(194)	枸杞卤豆腐	(199)
豆蔻卤牛腩	(195)	八角卤豆干	(199)
丁香卤鸡块	(195)	人参卤鲜菇	(199)
九香卤猪肉	(195)	党参卤香菇	(199)
蜜汁卤猪肉	(195)	五香卤鹌鹑	(200)
香卤瘦猪肉	(196)	五香卤鹌鹑	(200)
木香卤凤爪	(196)		

第10章 药膳炸菜制作经典 (201)

山楂肉干	(201)	酥炸鸡翅膀	(202)
玉竹炸里脊	(201)	酥炸抄手	(202)
山楂牛肉干	(202)	豆蔻炸牛肉	(202)
山药炸猪排	(202)	酥炸五花肉	(203)

香炸肥肠	(203)	黑芝麻炸鲢鱼	(206)
香炸牛肉丸	(203)	洋葱鱿鱼卷	(206)
马蹄炸肉丸	(203)	桃仁炸沙尖鱼	(207)
党参炸鸡丁	(203)	菟丝炸小龙虾	(207)
怀山炸猪肺	(204)	苡仁炸海鲜卷	(207)
香酥牛肚丝	(204)	苡仁炸鲫鱼	(207)
茯苓炸里脊	(204)	砂仁炸鲢鱼	(207)
三七炸火腿肠	(204)	锁阳炸大虾西兰花	(208)
山药炸白鸽	(204)	丹参炸鲢鱼丸	(208)
茯苓炸全蝎	(205)	天麻炸鱼片	(208)
香酥仔鸭	(205)	首乌炸龙眼	(208)
炸莲藕肉丸	(205)	锁阳炸大虾青红椒	(208)
酸枣仁炸猪心	(205)	酸枣仁炸鸡蛋	(209)
砂仁炸带鱼	(206)	首乌炸鸡蛋	(209)
川贝炸蛤蜊肉	(206)	苡仁炸香蕉	(209)
脆炸鳝鱼片	(206)	山药炸鹌鹑蛋	(209)

第11章 药膳烧菜制作经典 (210)

萆薢烧带子	(210)	麦冬烧黄瓜	(213)
翠衣烧鳝片	(210)	麦冬烧南瓜	(213)
怀山烧螺片	(211)	麦冬烧豇豆	(213)
马蹄烧猪腰	(211)	麦冬烧嫩蚕豆	(213)
百合烧丝瓜	(211)	麦冬烧豆腐	(213)
萆薢烧水鸭	(211)	麦冬烧豌豆	(214)
赤小豆烧鳗鱼	(211)	山楂烧瘦肉	(214)
麦冬烧白菜	(211)	麦冬烧芦笋	(214)
麦冬烧丝瓜	(211)	麦冬烧云豆	(214)
麦冬烧扁豆	(212)	麦冬烧苦瓜	(214)
麦冬烧冬瓜	(212)	枸杞烧花菜	(214)
麦冬烧高笋	(212)	银杏烧双菇	(215)
麦冬烧莴苣	(212)	苡仁烧萝卜	(215)
银杏烧荷兰豆	(212)	党参当归烧虾球	(215)
银杏烧茄子	(212)	赤小豆烧仔鸭	(215)
乌梅烧排骨	(213)	玉竹烧心子	(215)





红枣党参烧海参 (215)	双耳烧鸡块 (216)
龙齿烧牡蛎肉 (216)	参茸烧猪脚 (217)
核桃红花烧鸡块 (216)	白茯苓烧乌鸡 (217)
党参红花烧鳝球 (216)	

第 12 章 药膳烤菜制作经典 (218)

六味烤牛肉脯 (218)	巴戟烤大虾 (222)
烤益脾饼 (218)	补骨脂烤猪腰 (222)
山药烤猪排 (218)	肉苁蓉烤风脯 (222)
锁阳烤羊肉 (219)	沙苑子烤兔腿 (222)
人参烤鸡 (219)	菟丝子烤小龙虾 (222)
洋参烤兔肉 (219)	蛤蚧烤鹌鹑 (222)
党参烤猪肘 (219)	韭菜子烤乌鸡 (223)
明党参烤兔肉 (219)	续断烤猪蹄 (223)
太子参烤猪心 (219)	杜仲烤猪腰 (223)
黄芪烤鹌鹑 (220)	核桃仁烤羊腰 (223)
白术烤鸭肉 (220)	何首乌烤牛腰 (223)
山药烤乳鸽 (220)	当归烤乌鸡腿 (224)
白扁豆烤水鸭 (220)	北沙参烤鲫鱼 (224)
黄精烤猪肘 (220)	天冬烤鲤鱼 (224)
鹿茸烤牛肉 (221)	麦冬烤墨鱼 (224)
烤鹿肉 (221)	黑芝麻烤兔肉 (224)
海马烤雄鸡 (221)	砂仁烤猪肘肉 (224)
海龙烤鸽肉 (221)	豆蔻烤馒头 (225)
淫羊藿烤牛肉 (221)	草果烤排骨 (225)
仙茅烤童子鸡 (221)	

第 13 章 药膳冒菜制作经典 (226)

西洋参冒马铃薯 (227)	龙眼冒卷心菜 (228)
太子参冒黄瓜 (227)	北沙参冒白菜 (228)
五味子冒南瓜 (227)	南沙参冒蘑菇 (228)
冒昆布 (227)	麦冬冒黑木耳 (228)
白术冒冬瓜 (227)	天冬冒茄子 (228)
地黄冒白萝卜 (227)	百合冒苦瓜 (229)

玉竹冒丝瓜 (229)	白豆蔻冒羊肚 (231)
黄精冒莴苣 (229)	草豆蔻冒猪排骨 (232)
巴戟冒大虾 (229)	山楂冒胡萝卜 (232)
淫羊藿冒韭菜 (229)	陈皮冒鸡块 (232)
仙茅冒小龙虾 (229)	桂香冒牛肉 (232)
补骨脂冒猪腰 (230)	丁香冒仔鸭 (232)
沙苑子冒羊肉 (230)	柏子仁冒猪心 (232)
锁阳冒牛肉 (230)	丹参冒鸡片 (233)
杜仲冒羊腰 (230)	银花冒黄瓜 (233)
续断冒猪蹄筋 (230)	菊花冒芹菜 (233)
海马冒鸽肉 (231)	人参冒凤片 (233)
山茱萸冒鹌鹑 (231)	怀山冒藕片 (233)
藿香冒菠菜 (231)	三七冒鸽肉 (234)
砂仁冒猪肚 (231)	天麻冒鱼片 (234)

第 14 章 药膳煲菜制作经典 (235)

二冬田螺煲 (235)	柏子仁猪心煲 (238)
二冬鹌鹑煲 (235)	姜葱滑鸡煲 (239)
党参当归虾球煲 (236)	二冬苡仁鲜藕煲 (239)
首乌猪肝煲 (236)	二冬白鸽煲 (239)
菠菜田螺煲 (236)	二冬雪梨煲 (239)
丹参石斑鱼煲 (236)	罗汉巴戟大虾煲 (239)
黄豆芽马齿苋煲 (236)	绿豆知母冬瓜煲 (240)
二红鲤鱼煲 (236)	苦瓜猪瘦肉煲 (240)
昆布绿豆煲 (237)	百合苡仁鲜藕煲 (240)
二白白鹅煲 (237)	绿豆鲜藕煲 (240)
臭牡丹根猪皮煲 (237)	百合丝瓜煲 (240)
西洋参乌鸡煲 (237)	当归桃仁瘦肉煲 (240)
生姜当归狗肉煲 (237)	绿豆海带煲 (241)
茭白豆腐煲 (237)	白茯苓牛鞭煲 (241)
人参乌鸡煲 (238)	补骨脂乌龟煲 (241)
人参麦冬猪肾煲 (238)	乌发羊肉煲 (241)
人参马蹄猪肺煲 (238)	何首乌猪爪煲 (241)
桂芪猪心煲 (238)	二冬乌鸡煲 (242)





- 二冬鹌鹑煲 (242) 二冬萝卜煲 (242)
二冬白鸭煲 (242) 二冬枇杷煲 (242)

第15章 药膳泡菜制作经典 (243)

一、药膳蔬菜类泡菜 (244)

- 枸杞泡豇豆 (244) 荷叶泡鲜藕 (246)
苡仁泡豇豆 (244) 枸杞泡子姜 (246)
白果仁泡豇豆 (244) 洋参泡冬笋 (246)
菟丝子泡刀豆 (244) 太子参泡茄子 (247)
茯苓泡白菜 (244) 五味子泡芋头 (247)
槟榔泡白萝卜 (245) 白术泡蒜苔 (247)
草茺泡卷心菜 (245) 地黄泡红辣椒 (247)
党参泡苦瓜 (245) 龙眼肉泡黄豆芽 (247)
山药泡胡萝卜 (245) 北沙参泡绿豆芽 (248)
菊花泡西芹 (245) 南沙参泡雪里蕻 (248)
荷叶泡黄瓜 (245) 麦冬泡冬瓜 (248)
丹参泡鲜藕 (246) 天冬泡萝卜 (248)
紫苏泡晶头 (246) 金银花泡黄瓜 (248)

二、药膳肉质类泡菜 (249)

- 百合泡凤爪 (249)
红花泡鱿鱼 (249) 黄芪泡猪舌 (250)
莲子泡猪耳 (249) 白果仁泡乌鸡 (250)
丹参泡猪脚 (249) 枸杞泡鸭脚 (250)
人参泡鸡翅 (249) 苡仁泡猪拱嘴 (251)
山药泡腰花 (249) 山药泡猪肚 (251)
肉苁蓉泡猪蹄筋 (250)
党参泡猪尾 (250)

第16章 药膳凉拌菜制作经典 (252)

- 大蒜拌马齿苋 (252) 凉拌子姜 (253)
茼蒿拌鱼腥草 (252) 姜汁拌豇豆 (253)
菊花拌黄瓜 (252) 槟榔拌白萝卜 (253)
嫩薄荷叶拌苦瓜 (253) 鸡冠花拌胡萝卜 (253)
大葱拌豆腐 (253) 莲子拌菜胆 (253)

- 乌梅拌苦瓜 (254) 红花拌鱿鱼 (256)
五味子拌鸡块 (254) 桃仁拌鸡丝 (256)
山茺萸拌腰花 (254) 丹参拌乳鸽 (257)
白果拌乌鸡 (254) 玫瑰花拌羊肉 (257)
蒜泥拌苳菜 (254) 天麻拌鳝丝 (257)
杏仁拌萝卜 (254) 灵芝拌鹌鹑 (257)
凉拌昆布 (255) 柏子仁拌猪心 (257)
川贝母拌萝卜 (255) 酸枣仁拌猪舌 (257)
凉拌桔梗 (255) 桂香拌猪肘 (258)
鸡内金拌三丝 (255) 蜂蜜拌木瓜 (258)
山楂拌牛肉 (255) 苡仁拌肚条 (258)
莱菔子拌黄豆芽 (255) 茯苓拌豆腐 (258)
三七拌黄鸡 (256) 果仁拌排骨 (258)
嫩艾叶拌鱿鱼 (256) 砂仁拌牛肚 (258)
牛膝拌蹄筋 (256) 枸杞子拌猪腰 (259)

第17章 药膳粥品制作经典 (260)

- 大黄甘草粥 (260) 砂仁鸡肉粥 (263)
大蒜菱角粥 (260) 大枣桂芪粥 (263)
三蛇粥 (260) 山楂首乌粥 (263)
瓜蒌杏仁粥 (261) 北芪大枣粥 (263)
枸杞核桃粥 (261) 桃仁红枣粥 (264)
杏仁梨糖粥 (261) 红枣小米粥 (264)
白木耳羊肾粥 (261) 桑螵蛸粥 (264)
燕窝粥 (261) 知母大米粥 (264)
杏仁糊 (261) 玉米苡仁粥 (264)
桔梗贝母粥 (262) 红糖薏米粥 (264)
人参五味粥 (262) 陈皮瘦肉粥 (264)
山楂莱菔子粥 (262) 桂花枸杞粥 (265)
怀山芡实粥 (262) 玫瑰花枸杞粥 (265)
茯苓五味粥 (262) 白菊花粥 (265)
大枣山药粥 (262) 枸杞玫瑰樱桃粥 (265)
苹果粥 (263) 芹菜山楂粥 (265)
五味芡实粥 (263) 荷花叶粥 (265)





茭白粥 (265)	山药玉米粉粥 (266)
山药粥 (266)	山药百合粥 (266)
山药胡萝卜粥 (266)	山药白萝卜粥 (266)

第 18 章 药膳糕饼面类制作经典 (267)

核桃莲藕夹肉饼 (267)	山楂荸荠糕 (271)
桃仁茯苓糕 (267)	玫瑰糕 (271)
萝卜饼 (267)	玫瑰虾饼 (272)
豆蔻馒头 (268)	木槿花饼 (272)
脐橙饼 (268)	玫瑰荸荠饼 (272)
芡实莲子糕 (268)	玫瑰饼 (272)
蜜饯山楂糕 (268)	玫瑰枣糕 (272)
芸豆菊花糕 (268)	烙槐花饼 (273)
菊花饼 (268)	山药炸桂花年糕 (273)
夹沙条头糕 (269)	丁香面 (273)
炸金糕 (269)	人参菠饺 (273)
夹沙山楂糕 (269)	茴香面 (274)
油炸山楂糕 (269)	白胡椒猪肚面 (274)
杨梅糕 (270)	白豆蔻馄饨 (274)
槐花芝麻饼 (270)	玉米须面条 (274)
槐花芝麻肉饼 (270)	木芙蓉馄饨 (275)
山楂云卷糕 (270)	扁豆花馄饨 (275)
双色山楂糕 (270)	黄花草肉包 (275)
糖汁梨饼 (271)	龙凤包子 (275)
山楂鸡蛋糕 (271)	玫瑰花馄饨 (276)
山楂消食饼 (271)	

第 19 章 药膳糖果类制作经典 (277)

马勃糖 (277)	糖杨梅 (278)
蜜饯脐橙肉 (277)	冰糖无花果 (278)
姜汁糖 (277)	戒烟糖 (278)
消食茶膏糖 (278)	丁香姜糖 (279)
香砂糖 (278)	蜜三果 (279)
糖汁蜜梨 (278)	冰糖葫芦 (279)

四仁糖葫芦 (279)	橘红糖 (282)
首乌芝麻糖 (280)	花生糖 (282)
蜜饯黄瓜山楂 (280)	梅苏糖 (282)
丁香蒸梨 (280)	蜜饯山楂 (282)
丁香糖 (280)	蜜饯无花果 (283)
黑豆乌发糖 (280)	香砂糖 (283)
杜仲糖 (281)	松子仁糖 (283)
蜜饯苹果 (281)	枸杞糖 (283)
灵芝糖 (281)	乌梅糖 (283)
人参糖 (281)	首乌糖 (283)
山楂糖 (281)	银杏糖 (283)
姜豉饴糖 (281)	核桃糖 (284)
糖苹果 (281)	太子参糖 (284)
芝麻核桃糖 (282)	黄精糖 (284)
龙眼糖 (282)	

第 20 章 药膳汤菜制作经典 (285)

赤小豆生鱼汤 (285)	高丽参鹤鹑汤 (288)
内金砂仁鸡肫汤 (285)	冰糖黑芝麻银耳汤 (288)
珍珠鲑鱼汤 (285)	人参瘦肉汤 (288)
祛瘀汤 (285)	黄芪猴头菇汤 (288)
珍珠鲤鱼汤 (286)	附片山楂牛肉汤 (289)
白芝麻鱼头汤 (286)	天麻红花猪脑汤 (289)
白芝麻白鸽汤 (286)	二黄汤 (289)
白芝麻花枝汤 (286)	羊肉萝卜汤 (289)
白芝麻白鸭汤 (286)	人参雪蛤汤 (289)
白芝麻白鹅汤 (286)	骨碎猪肾汤 (290)
枸杞猴头鱼头汤 (287)	砂仁鲫鱼汤 (290)
薏苡仁猪尾巴汤 (287)	猪肺萝卜汤 (290)
解僵汤 (287)	瓜蒌薤白凉瓜汤 (290)
薏苡仁猪爪汤 (287)	百合西洋参鱼翅汤 (290)
川断猪腰汤 (287)	红玫瑰枸杞鱼翅汤 (291)
雪莲花乌鸡汤 (288)	北沙参首乌汤 (291)
银耳竹荪汤 (288)	山药扁豆鳊鱼汤 (291)





蛤蚧油党参墨鱼汤(291) 麦冬洋参鲍鱼汤(292)
早莲草茅田螺汤(291) 冰糖枸杞子燕窝汤(292)
洋参燕窝汤(291) 枸杞鹌蛋燕窝汤(292)

第21章 药膳酒类制作经典 (293)

通草酒(293) 内金酒(296)
鱼灰酒(293) 助阳酒(296)
奶浆参酒(293) 参茸酒(297)
聚宝酒(293) 三草酒(297)
补精益志酒(294) 鹿茸枸杞酒(297)
楮实助阳酒(294) 琼浆药酒(297)
参杞酒(294) 双鞭壮阳酒(297)
红参海马酒(294) 牛膝肉桂酒(298)
参茸药酒(294) 回春酒(298)
巴戟熟地酒(295) 万灵至宝仙酒(298)
海虾酒(295) 西汉古酒(298)
黄芪防风酒(295) 牛膝人参酒(299)
百补酒(295) 灵脾金樱酒(299)
一醉不老丹酒(295) 延寿获嗣酒(299)
独活人参酒(296) 冬地酒(299)
钟乳酒(296) 菟虾酒(299)
状元补身酒(296) 补肾延寿酒(299)
鸡粪酒(296) 五子酒(300)
参薯七味酒(296) 延寿酒(300)

蛤蚧菟丝酒(300) 青松龄药酒(300)
复方梔茶酒(300)

第22章 药膳饮料制作经典 (301)

当归蕤蓉饮(301) 沙苑牡蛎肉饮(304)
黑芝麻饮(301) 鸡血藤饮(304)
黑故纸饮(301) 珍珠饮(304)
木贼香附饮(301) 沙苑首乌饮(304)
金钱草甲珠饮(302) 冬瓜苡仁饮(305)
川芎松花蕾饮(302) 柴胡饮(305)
桃仁白茅根饮(302) 附子甘草饮(305)
地肤子饮(302) 人参五味子核桃饮(305)
绿豆茭白饮(302) 桂圆洋参饮(305)
生石膏饮(302) 大腹皮饮(305)
麝香饮(302) 洋参麦冬饮(305)
赤芍老葱饮(303) 通草饮(306)
莲房炭饮(303) 太子饮(306)
莱菔子白糖饮(303) 参枣饮(306)
大枣玫瑰饮(303) 人参白芍麦冬饮(306)
川贝丹参鱼翅饮(303) 乌梅饮(306)
川断丹参饮(303) 米醋生姜饮(306)
杏仁川贝雪梨饮(304) 山楂桃仁饮(306)
蜂蜜雪梨饮(304) 山楂丹参饮(307)
冰糖桂花樱桃饮(304) 妙香红枣饮(307)



...

上 篇

药膳制作概论及原料

