

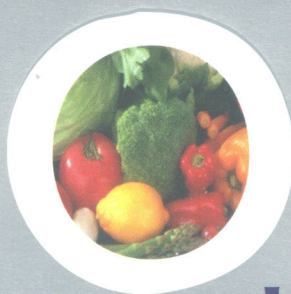
◆ 食疗保健菜 500 款系列丛书

滋阴补肾 食疗保健菜点

中国饮食文化丛书编委会

精选 500 款具有
滋阴补肾功效的食疗保健菜点

5



款

集国内著名医药师、营养学家、
烹饪师一道，以严谨的科学态度，
精确的理论依据介绍色、香、味俱
全的保健菜。

上海科学技术文献出版社

◆ 食疗保健菜 500款系列丛书



滋 阴 补 肾

食 疗 保 健 菜 点

500款

中国饮食文化丛书编委会

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋阴补肾食疗保健菜点500款 / 《中国饮食文化丛书》编委会编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 4
(中国饮食文化丛书)
ISBN 978-7-5439-3140-4

I. 滋… II. 中… III. ①补阴-食物疗法-菜谱②补肾-食物疗法-菜谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第030927号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

滋阴补肾食疗保健菜点500款

中国饮食文化丛书编委会 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 印张9 字数391 000

2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

印数:1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3140-4/T·878

定价: 16.00元

<http://www.sstlp.com>

《滋阴补肾食疗保健菜点500款》

中国饮食文化丛书编委会

主 编 吴 杰

编 委 刘 捷

李淑芬

王永丽

韩锡艳

陆春江

连 霞

罗 琳

武淑芬

申东涛

刘洪涛

李 松

王贵杰

夏丙和

马艳华

别 洋

郭玉华

任 杰

郑玉平

刘元香

陆春江

王 茹

夏 玲

宋美艳

江 南

潘红艳

赵小爽

苏文华

摄 影 吴昊天

前言

人类在进步，社会在发展。高速度、高效率、高节奏的市场经济大潮，使人们的工作压力增大，工作节奏加快。众多的女性在不断走出自我、完善自我、取得成绩的同时，也因工作压力过大、竞争的激烈而引起一系列女性病，如更年期提前、夫妻性生活的冷漠等；而始终占据社会主流的男人们，也因诸多方面的压力而深感生活的艰辛，导致性欲降低、性功能减退。所以关系到我们“人生健康大事”的吃喝、食饮也应进步发展。

在这一高度现代化的地球村，人们不仅物质文明在进步，精神文明也达到了一个新的境界。人们的养生需求档次在提高，养生观念、养生方法也在不断地更新。食疗、食补这一中国养生特色，已经逐渐被现代人所重视。将治疗、保健附于日常的饮食之中，是现代人防病、疗病、调补身体，促进身体健康的首选。

俗话说：药补不如食补。为了让众多的人群走出生活高压带来的阴影，增进健康，我们会同国内著名医药师、营养学家、

烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据女性、男性不同的生理特点和各种食物、药物的不同“性”、“味”及药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学相结合，科学组方，精选了具有调经补血、祛湿除风、止带止痛、补血补虚功效的药膳菜点与精美米面食，献给我们广大的女士们；还精选了具有补肝肾、补元阳、活筋骨，壮阳添精功效的药膳菜肴及风味米面食，献给我们广大的男士们。愿他们在营养健康的饮食调养中，找回昔日的自信，拥有健康，更好地享受高质量的生活！

本书详细介绍了500款具有滋阴补肾功效的食疗保健菜点；并以简洁的文字说明，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、功效、操作提示以及食物、药物的营养成分、药理和疗效均做了详细的介绍。制作步骤清晰，原料易取，易学易做。食用后可大大改善您身体的营养状况，促进身体健康。它既是一本集食疗、食补、食养于一体的菜谱书，也是一本家庭饮食指导书。

吴杰

2006年5月于北京

目 录

1. 五味香酥鸡	1	34. 芡实莲子鸡肉羹	18
2. 生地大枣蒸乌鸡	1	35. 银耳羹	19
3. 飘香五味熏鸡	2	36. 清脆凤肉汤	19
4. 韭子酱香鸡	2	37. 人参大枣珍珠汤	20
5. 人参鹿茸扒鸡	3	38. 虫草煲肥鸭	20
6. 吴记卤鸡	3	39. 南沙参烧鸭块	21
7. 清香卤鸡	4	40. 沙茶鸭块	21
8. 补肾烧鸡	4	41. 飘香鸭子	22
9. 吴记浇汁鸡	5	42. 大枣炖鸭	22
10. 参枣猪脑炖土鸡	5	43. 药汁拌鸭条	23
11. 雪莲杞子枣鸡	6	44. 糯米蒸鸭	23
12. 香菇胡萝卜炖鸡	7	45. 玉竹鸭片汤	24
13. 沙锅炖鸡	7	46. 芹菜炒鸭丁	24
14. 胡萝卜炖鸡	8	47. 山茱萸炒鸭丁	25
15. 海马炖鸡	8	48. 天冬杞子鸭肉羹	25
16. 藕双子炖鸡	9	49. 浇汁鸡胗	26
17. 冬菇鸡	9	50. 蚝麻鸡腰	26
18. 海龙烧鸡块	10	51. 栗香鸡腰	27
19. 生炒鸡	10	52. 杞子鸡腰	28
20. 茄汁鸡片	11	53. 山药枸杞煮鸡腰	28
21. 双蔬烧鸡翅	11	54. 彩珠鸡腰	29
22. 鹿鞭烧仔鸡	12	55. 寿瓜炒鸡腰	29
23. 双色鸡丁	12	56. 三珍壮阳汤	30
24. 吉利堂黑豆鸡丁	13	57. 虫草鸡腰汤	30
25. 沙锅鸡块炖排骨	13	58. 珍菇鸡腰汤	31
26. 虾仁双丁	14	59. 补肾汤	31
27. 烩龙凤	15	60. 蚝油乳鸽	32
28. 菇香乌鸡汤	15	61. 生炸肉鸽	32
29. 芦笋拌鸡条	16	62. 浇汁鸽子	33
30. 双子鸡丁	16	63. 香菇豆腐鸽	33
31. 沙锅银耳炖仔鸡	17	64. 巴戟天枸杞炸鸽	34
32. 红扒野鸡	17	65. 碧绿豆腐鸽块	34
33. 竹荪乌骨鸡肉汤	18	66. 核桃仁烧鸽块	35

67. 肉耳炖玉米	36	106. 蚝油扒鱼翅	57
68. 沙锅山药煲乳鸽	36	107. 蚝油鲍鱼	58
69. 沙锅龙马炖鹌鹑	37	108. 虾仁鲍鱼	58
70. 沙锅煲鹌鹑	37	109. 稀卤鲍鱼	59
71. 胡桃仁烧鹌鹑	38	110. 蚝油烧黑鱼条	59
72. 辣油香酥鹌鹑	38	111. 红杞鱼丸汤	60
73. 酒香鹌鹑	39	112. 紫菜鱼丸汤	61
74. 香酥鹌鹑	39	113. 五味鲈鱼煲	61
75. 芽菜金米煲鹌鹑	40	114. 吴记鲈鱼	62
76. 彩珠烧鹌鹑	40	115. 兰花海马鲈鱼	62
77. 酥炸铁雀	41	116. 豉油焖盘龙	63
78. 香酥铁雀	41	117. 豉香鳗鱼片	63
79. 附子烧鲤鱼	42	118. 牛膝鳗鱼汤	64
80. 红参炒鲤鱼	43	119. 兰花杞子鳗鱼	64
81. 百叶杞子鲤鱼	43	120. 双子鳗鱼	65
82. 红杞苡蓉烧鲤鱼	44	121. 当归鱼丸汤	65
83. 兰花开片鱼	45	122. 六味烧河鳗	66
84. 香辣笋丁鲤鱼	45	123. 山药蒜香鳗鱼	67
85. 五味煲鲤鱼汤	46	124. 三色白鳗	67
86. 花生羊排煮鲤鱼	46	125. 仙灵脾烧黄鳝	68
87. 大枣炖鲤鱼	47	126. 黄鳝烧羊排	68
88. 首乌鲤鱼汤	48	127. 蜜汁鳝片	69
89. 冬瓜豆芽炖鲤鱼	48	128. 双炒鳝片	69
90. 山药鲤鱼羹	49	129. 蒜香鳝丝	70
91. 薏米鲤鱼羹	49	130. 蒜头烧黄鳝	70
92. 吉利堂三彩鱼丝	50	131. 鳝丝炒韭苔	71
93. 芝麻青鱼排	51	132. 鳝鱼蛋花汤	71
94. 葡萄鱼	51	133. 松仁鳝鱼羹	72
95. 脆瓜青鱼片	52	134. 海马鱿鱼兰花汤	72
96. 青鱼丝炒韭菜	52	135. 茉莉鱿鱼卷	73
97. 碗豆鱼丁	53	136. 双色鱿鱼	73
98. 参冬蒸甲鱼	53	137. 籽虾鱿鱼卷	74
99. 双子甲鱼	54	138. 白焯鱿鱼花	74
100. 鹿茸炖甲鱼	54	139. 云翠炒鱿鱼	75
101. 莲杞甲鱼	55	140. 翡翠鱿鱼炒双耳	75
102. 桃仁炖龟	55	141. 青翠鱿鱼烧豆腐	76
103. 黄精韭子炖龟	56	142. 鱿鱼米烧豆腐	77
104. 沙锅虫草龟	56	143. 茱萸苦瓜鱿鱼	77
105. 明珠甲鱼	57	144. 滋补鱿鱼汤	78

145. 双蔬鱿鱼汤	79	184. 鸡茸酿虾	100
146. 吉利堂鱿鱼汤	79	185. 滋补大虾	100
147. 豆腐烧鱿鱼	80	186. 酱汁虾	101
148. 泥鳅炖黑豆	80	187. 群龙戏珠	101
149. 泥鳅煲嫩玉米	81	188. 菜苔炒鲜虾	102
150. 韭子胡椒泥鳅煲	82	189. 韭子红烧虾段	102
151. 韭菜花烧泥鳅	82	190. 灌汤虾球	103
152. 鸡蛋炒泥鳅	83	191. 木耳爆虾仁	103
153. 泥鳅炒韭菜	83	192. 虾仁炒圆葱	104
154. 香辣烤泥鳅	84	193. 煎虾蛋饼	104
155. 酱焖泥鳅	84	194. 鲜虾鸡蛋炒韭苔	105
156. 川芎枸杞烧泥鳅	85	195. 爆海鲜	105
157. 海马烩乌龙	85	196. 韭菜炒河虾	106
158. 乌龙戏珠	86	197. 灵脾仙茅锅巴	106
159. 杞子黄精烧泥鳅	86	198. 麻酱火靠海参	107
160. 山药炖泥鳅	87	199. 虾籽大乌参	108
161. 沙锅泥鳅山药	88	200. 海参羊肉烧蘑菇	108
162. 泥鳅火腿羹	88	201. 海参羊肉炒老黄瓜	109
163. 大枣泥鳅汤	89	202. 红焖海参	109
164. 腌鲜鳊鱼	89	203. 寿瓜炒海参	110
165. 鱼咬羊	90	204. 吉利堂鞭笋海参	110
166. 沙锅鱼翅	90	205. 虾米海参烧老瓜	111
167. 珍珠鱼翅	91	206. 海参炒金米	111
168. 海鲜明珠	91	207. 火腿油菜烧龙凤	112
169. 鲫鱼山药煲	92	208. 海参鸡片汤	113
170. 翡翠烩鱼片	92	209. 蒜香田螺烧豆扣	113
171. 补骨韭子烧鳊鱼	93	210. 双蔬炒螺肉	114
172. 四味带鱼	93	211. 红杞炒田螺	114
173. 枣杞汁蒸带鱼	94	212. 淡菜炖黄豆	115
174. 带鱼炖豆腐	95	213. 鲜贝扒菜心	115
175. 红花蒸河蟹	95	214. 吉香三宝	116
176. 屯溪醉蟹	96	215. 薏米蛤蜊汤	116
177. 清蒸大闸蟹	96	216. 蛤蜊炒豆夹	117
178. 清腌醉蟹	97	217. 酱爆蛭肉	117
179. 生炊龙虾	97	218. 苋菜火腿炒蛭肉	118
180. 龙游碧波	98	219. 蛭肉炒芹菜	118
181. 菟丝子生焖大虾	98	220. 吴记补肾羹	119
182. 兰花大虾	99	221. 火腿牡蛎烧鹌鹑蛋	119
183. 杞子兰花虾	99	222. 三豆煮蛭蟥	120

223. 空心菜余牡蛎	120	262. 吉利堂沙锅鹿肉	142
224. 烹牡蛎山药条	121	263. 吉香鹿肉	142
225. 海马牡蛎汤	122	264. 南瓜鹿肉丁	143
226. 紫菜牡蛎汤	122	265. 沙锅狗排	143
227. 茭白牡蛎汤	123	266. 青蒜狗肉	144
228. 豆腐苋菜烧海红	123	267. 葱香狗肉	144
229. 翡翠蟹柳豆腐汤	124	268. 飘香狗肉	145
230. 海红炒鹌鹑蛋	124	269. 炒狗肉	145
231. 菟丝羊肉	125	270. 熟烧狗肉	146
232. 吉利堂香酥羊腿	126	271. 狗肉爆黑豆	146
233. 泥烤羊肉	126	272. 狗肉炒什锦	147
234. 沙锅羊腩焖双冬	127	273. 附子辣狗肉	147
235. 药汁炒羊肉	127	274. 沙锅淡菜炖狗排	148
236. 鲜蔬枸杞羊腿	128	275. 枸杞子烧狗排	149
237. 沙锅羊排	128	276. 香辣狗肉汤	149
238. 苦瓜香菇羊肉	129	277. 附子狗肉羹	150
239. 羊肉浇鹅蛋	129	278. 阿胶牛肉羹	150
240. 刀豆炒羊肉	130	279. 红杞牛肉炒翠芹	151
241. 爆羊肉片	130	280. 粟米牛肉羹	151
242. 羊肉洋葱炖萝卜	131	281. 双豆烧牛肉	152
243. 海米羊肉丸	131	282. 芪归炖牛尾	152
244. 海米羊肉酱豆腐	132	283. 虾籽蹄筋	153
245. 吴记羊肉	132	284. 马鞭草猪肘煲	153
246. 粉丝羊肉炒韭苔	133	285. 药汁卤蒸猪肘	154
247. 锁阳焖驴肉	133	286. 清香肘子	154
248. 巴戟牛膝酱驴肉	134	287. 千层肘子	155
249. 核桃仁烧驴肉	134	288. 吉利堂酱肘子	155
250. 干煸驴肉丝	135	289. 菟丝烤大排	156
251. 驴肉炒蒜苔	135	290. 葱香子排	156
252. 驴肉烧魔芋豆腐	136	291. 鼓香排骨	157
253. 萝卜煨驴肉	137	292. 排骨炖番茄	158
254. 葱香驴肉片	137	293. 肉鸽蒸猪排	158
255. 酱肉拌瓜丝	138	294. 大枣黄鳝猪排煲	159
256. 仙茅驴肉煲	138	295. 吉利堂排骨鸽	159
257. 仙附驴肉羹	139	296. 吉利堂炖猪排	160
258. 烤鹿肉	139	297. 黄豆芽炖大骨	160
259. 山药炖鹿肉	140	298. 脊骨墨鱼汤	161
260. 吉利堂首乌鹿肉	141	299. 莲枣骨髓汤	161
261. 芹菜炒鹿肉	141	300. 排骨焖黑豆	162

301. 西洋参炒肉片	162	340. 海马腰花汤	184
302. 猪耳炒豆苗	163	341. 吉利堂白玉羊腰	184
303. 肉片菜心	163	342. 猪肾炒山药丝	185
304. 桑椹熘里脊	164	343. 杜仲腰片汤	186
305. 滋补里脊丁	164	344. 西芹炒羊腰片	186
306. 肉片茼蒿汤	165	345. 翡翠羊腰	187
307. 仙茅附子炖猪手	165	346. 沙锅黑豆煲狗肾	187
308. 芥蓝烧猪手	166	347. 杜仲炒狗肾	188
309. 车前子豇豆猪手	167	348. 核桃仁炒狗肾	189
310. 青菜炖猪蹄	167	349. 杞子豆芽羊肝汤	189
311. 蜜枣猪手	168	350. 羊肝炒韭菜	190
312. 蜜汁葱香猪蹄	168	351. 山茱萸炒羊肝	191
313. 枣烧猪蹄块	169	352. 红花羊肝	191
314. 双色萝卜烧猪手	170	353. 干豆腐炒羊肝	192
315. 黄豆芽炖参蹄	170	354. 沙苑子猪肝片	193
316. 翡翠木耳炖猪蹄	171	355. 荸荠炒猪肝	193
317. 沙锅花生炖猪尾	172	356. 山药煮肚	194
318. 青瓜拌火腿	172	357. 蚝油肚片	194
319. 火腿肠炒嫩藕	172	358. 油泡肚仁	195
320. 芹菜拌皮丝	173	359. 猪肚山药烧扁豆	195
321. 干豆腐炒火腿肠	174	360. 生姜肚片汤	196
322. 芦笋猪腰	174	361. 沙苑子烧牛鞭	197
323. 猪腰桂圆烧芋头	175	362. 兰花海马腰鞭	197
324. 猪腰炒刀豆	175	363. 香菇烧鞭花	198
325. 蚝油炒猪腰	176	364. 吉利堂鞭花菇托	199
326. 腰条炒山药	176	365. 蚕蛹鞭花汤	199
327. 韭香爆腰花	177	366. 枸杞双鹿汤	200
328. 桃仁炒腰花	177	367. 参蓉鹿鞭汤	201
329. 枸杞翠香腰	178	368. 山药烧羊肚	201
330. 韭香猪腰	179	369. 七子炖紫河车	202
331. 红杞猪腰炒韭苔	179	370. 水煮蚕蛹	202
332. 吉利堂爆腰花	180	371. 芡实煮蚕蛹	203
333. 爆三色腰花	180	372. 蒸蚕蛹羹	203
334. 枸杞爆双花	181	373. 蒸蛹羹	204
335. 茸汁爆腰花	181	374. 海参虾仁炒蚕蛹	204
336. 双色腰花	182	375. 蛹糕丝炒韭菜	205
337. 葱香藕腰	182	376. 蛹糕片炒洋葱	205
338. 虫草腰花	183	377. 椒丝蚕蛹	206
339. 蜜汁牛奶猪腰汤	183	378. 双鲜炒蚕蛹	206

379. 三味炖蚕蛹	207	418. 笋烧双鲜	228
380. 翡翠蚕蛹淡菜汤	207	419. 平菇炒蒜苔	229
381. 蛹花紫菜汤	208	420. 香辣瓜皮	229
382. 黄瓜拌蛹丝	209	421. 虾仁韭菜炒千张	230
383. 油炸蚕蛹	209	422. 家常炒刀豆	230
384. 蚕蛹玉米羹	209	423. 蚝油五彩	231
385. 鸡茸酿鸽蛋	210	424. 蚝香山药烩芦笋	231
386. 吉利堂熏鸽蛋	210	425. 美味三鲜汤	232
387. 海参鸽蛋	211	426. 淡菜炒韭苔	232
388. 双子龙眼鸽蛋汤	211	427. 蜜香山药枣泥羹	233
389. 丹参草炖蛋	212	428. 海参冬笋菠菜汤	233
390. 羊肉口蘑烧鹌蛋	212	429. 红椒苦瓜烧肚片	234
391. 益母丹参蛋皮汤	213	430. 苦瓜羊肉丝	235
392. 海参炒双色蛋	213	431. 菇香羊肉苦瓜	235
393. 辣椒火腿蒸蛋	214	432. 枸杞苦瓜炒菇丁	236
394. 蜜香蛋奶羹	214	433. 凉拌火腿瓜丝	236
395. 莲实蛋花羹	215	434. 杏仁拌瓜条	237
396. 川芎口蘑蛋花汤	215	435. 吉利堂双鲜瓜条	237
397. 苋菜豆腐	216	436. 麻油寿瓜	238
398. 牡蛎烧豆腐	216	437. 豆芽黄瓜拌蛋丝	238
399. 蚝香金针豆腐	217	438. 虫草三宝羹	239
400. 豆腐烧蚬尖	218	439. 红烧牛髓	239
401. 吉利堂四味豆腐	218	440. 蜜汁桃仁牛髓羹	240
402. 鲜虾仁烧豆腐	219	441. 申记饺子	240
403. 补肾豆腐箱	219	442. 韭菜虾米水饺	241
404. 炒素菜	220	443. 煸鹿肉蒸饺	241
405. 红杞双色耳汤	220	444. 葱香鸡虾饺	242
406. 蜂蜜拌蔬菜	221	445. 韭菜药汁饺	243
407. 茄烧豆干	221	446. 牛肉芳香饺	243
408. 江珧柱扒油菜心	222	447. 海鲜饺	244
409. 翡翠双鲜	223	448. 酱肉合面蒸饺	244
410. 冬瓜干贝	223	449. 海鲜包子	245
411. 蚝香素三彩	224	450. 干虾仁葱香包子	245
412. 蒜苔榨菜炒鸭丝	224	451. 驴肉包	246
413. 洋葱金针炒驴肉	225	452. 姜香狗肉小笼包	246
414. 草菇扒生菜	225	453. 麻糖包	247
415. 三丁炒肉	226	454. 翠心烧卖	247
416. 腐竹牛肉烧蛇瓜	227	455. 煸馅烧卖	248
417. 双色蛇瓜	227	456. 花边烧卖	249

457. 黄精芦笋锅烙	249	480. 韭香双鲜面	262
458. 酱香锅烙	250	481. 三丝刀切面	263
459. 韭香锅贴	250	482. 青笋羊腰拌面	263
460. 瘦肉韭菜锅贴	251	483. 煮狗肉面	264
461. 参茸鸡丝馄饨	251	484. 青笋肉丝面	264
462. 三鲜馄饨	252	485. 金樱子芡实焖饭	265
463. 速蒸发糕	253	486. 毛豆双丁炒饭	265
464. 丝子蜜香糕	253	487. 吉利堂多味炒饭	266
465. 鲜香馅饼	254	488. 黑豆炒糙子饭	267
466. 吴记滋补旋饼	254	489. 猪腰双丁炒饭	267
467. 山药粉煎饼	255	490. 瓜丁烩饭	268
468. 枸杞蛋奶饼	255	491. 五味黑米盖饭	268
469. 桃仁鸡蛋饼	256	492. 鸡虾双米粥	269
470. 双鲜炒饼	256	493. 麦仁肉粥	269
471. 蛋香桂圆饼	257	494. 山药芡实粥	270
472. 烧面片	258	495. 甜香糙子粥	270
473. 猪腰黑面片	258	496. 桃仁小米粥	271
474. 滋补片汤	259	497. 芹菜鸡肉干贝粥	271
475. 鸡肉炒面丁	259	498. 杞子肉丁粥	272
476. 鸡蛋双色面丁	260	499. 双丁煮粥	273
477. 三味疙瘩汤	260	500. 杞子腰丁桃仁粥	273
478. 归地珍珠汤	261		
479. 刀切面炒三鲜	262		

健康

营养

营养

美食

五味香酥鸡

原料

净仔鸡 1 只,葱段、姜片各 20 克,料酒 20 克,酱油 15 克,精盐 10 克,味精 2 克,湿淀粉 160 克,面粉 100 克,鸡蛋 2 个,花生油 1500 克,药包 1 个(内装鹿茸、补骨脂、肉苁蓉、巴戟天、枸杞子各 8 克)。

制作步骤

(1)仔鸡洗净,整理成型,下入清水锅中用大火烧沸,撇净浮沫,下入葱段、姜片、药包、酱油、精盐、料酒,改用小火卤煮至熟透捞出,沥去水。

(2)鸡蛋磕入容器内,加入湿淀粉 150 克、面粉 50 克及适量清水调成略稠的蛋粉糊,将煮熟的仔鸡沾匀余下的面粉,涂匀蛋粉糊,下入烧至五成热的油中炸至呈金黄色捞出,沥去油,放入盘内。

(3)取煮鸡的汤汁 200 克烧沸,加味精,用余下的湿淀粉勾芡,淋入油 10 克炒匀,出锅浇在盘内炸好的仔鸡上即成。

特点

色泽金红,香酥滑嫩,口味鲜美。

功效

鸡肉是高蛋白、低脂肪食物,且富含不饱和脂肪酸、人体必需的 8 种氨基酸、多种无机盐、维生素等,有补中益气、滋肾填精的功效。鹿茸有壮肾阳、益精血、强筋骨的功效。补骨脂有益肾助阳、温脾止泻、固精缩尿的功效。肉苁蓉有补肾助阳、强健筋骨、益精养血的功效。巴戟天有温肾助阳、强筋健骨、助性助孕的功效。枸杞子有补肾填精、养肝明目、抗病强身的功效。常食此菜对肾虚阳痿,肾阳不足,腰膝酸软,肠燥便秘,遗精早泄,性欲低下,性功能失调,子宫虚冷不孕等症均有很好的治疗效果。

操作提示

鸡下锅用小火慢卤,使其充分吸入药汁。

生地大枣蒸乌鸡

原料

净乌鸡 1 只,生地 20 克,大枣 50 克,葱段、姜片各 15 克,料酒 25 克,精盐 3 克,味精、白糖各 2 克,羊胥骨汤 500 克。

制作步骤

(1)将乌鸡洗净,剥去爪尖,整理成型。生地洗净,沥去水。大枣洗净,沥去水。

(2)锅内放入清水烧沸,下入乌鸡焯透捞出,沥去水。

(3)将乌鸡放入容器内,加入生地、大枣、葱段、姜片、料酒、羊胥骨汤,入蒸锅内蒸约 1 小时,再加入精盐、白糖,继续蒸约 1 小时,至熟烂取出,加入味精

即成。

特点

鸡肉香嫩,汤汁鲜美。

功效

生地味甘、苦,性寒,有养阴生津、清热凉血的功效。大枣味甘,性温,有补中益气、养血安神的功效。乌鸡含有丰富而优质的蛋白质、不饱和脂肪酸、多种无机盐、维生素和极高滋补药用价值的黑色素等,有养阴退热、补益肝肾的作用。三物在此同烹成菜,可养阴补虚。对妇女阴虚所致潮热、月经不调、带下等均有食疗效果。

操作提示

鸡洗净后,将鸡腿骨敲断,交叉别入鸡腹内,再将左鸡翅从鸡嘴插入,从颈部刀口处穿出,将至翅根,右鸡翅别在脊背上,整理成型。

飘香五味熏鸡

原料

净仔鸡 1 只,葱、姜各 20 克,药包 1 个(内装锁阳、金樱子、淮山药、菟丝子、五味子各 12 克,八角、桂皮各 5 克,花椒 2 克),料酒 20 克,酱油(老抽)15 克,精盐 5 克,白糖 8 克,老汤 1000 克,芝麻油 10 克,饴糖 100 克,花生油 1000 克。

制作步骤

(1)将葱去皮洗净切成段;姜去皮洗净切成片;仔鸡洗净,整理成型,刷匀饴糖;锅内加入花生油烧至七成热,仔鸡下入油中炸呈金黄色时捞出,沥去油。

(2)另将锅内放入老汤,料酒、酱油、精盐,下入药包、葱段、姜片烧开,下入仔鸡用小火烧开,卤煮至熟烂捞出,沥去汤汁。

(3)熏锅内撒入白糖,放上熏算,放入鸡,盖上锅盖用大火烧至锅内冒出黄白烟,关火闷 3 分钟左右,将鸡取出,刷上一层芝麻油,装入盘内即成。

特点

色泽枣红,鸡肉酥烂,咸香鲜美,营养滋补。

功效

锁阳味甘,性温,入肝、肾经,有补肾壮阳的功效。金樱子味酸、涩,性平,入肾、膀胱经,有涩精、止泻、缩尿的功效。淮山药味甘,性平,有补气养阴、止泻涩精的功效。五味子味酸,性温,有涩精止泻的功效。鸡肉营养丰富,是高蛋白、低脂肪的肉类食品,且富含不饱和脂肪酸、铁、磷、铜、钙、锌、A、B 族维生素等;其味甘,性温,有温中补脾、益气养血、补肾益精的功效。它们在此同烹,使此款菜肴具有固肾止遗的功效。适宜于男性肾虚、遗精、早泻、阳痿等症状者食用。

操作提示

仔鸡洗净后,将双脚交叉插入鸡的腹腔内,左鸡翅从鸡嘴穿入,在颈部刀口处穿出,将至翅根。左鸡翅别在脊背整理成型。

韭子酱香鸡

原料

净鸡 1 只,药包 1 个(内装补骨脂 10 克,韭子 25 克),葱、姜各 20 克,料酒、酱油(老抽)各 20 克,精盐 5 克,红糖 10 克,芝麻油 10 克,清汤 1000 克。

制作步骤

(1)将葱切成段,姜切成片。仔鸡洗净,将左鸡翅从鸡嘴穿入,从颈部刀口处穿出,鸡头将至翅根,鸡腿插入鸡腹内,整理成型。

(2)将锅内放入清汤,下入药包烧开,下入葱段、姜片用小火煎煮 20 分钟左右,捞出葱、姜不用。加入料酒、酱油、精盐、红糖。

(3) 下入仔鸡烧开, 酱至熟烂捞出, 沥去汤汁, 刷上一层芝麻油, 装入盘内即成。

特点

色泽红润, 形态美观, 鸡肉酥烂, 咸香甜润。

功效

补骨脂味辛、苦, 性温, 入脾、肾经, 有补肾壮阳、温脾止泻、固精缩尿的功效。韭子味辛、甘, 性温, 入肾、肝经, 能补肝肾、暖腰膝, 壮阳固精。鸡肉味甘, 性温,

入脾、胃经, 能温中补脾、益气养血、补肾益精。此款菜肴可补肾壮阳、固精止泻, 对肾虚所致阳痿、精气不足、早泄、腰膝冷痛、尿频有食疗作用。

操作提示

鸡要用小火长时间酱制, 使其充分吸入药力。

人参鹿茸扒鸡

原料

仔鸡 1 只, 人参 10 克, 鹿茸片 4 克, 葱段 10 克, 姜片 15 克, 料酒 20 克, 酱油 15 克, 饴糖 50 克, 精盐 5 克, 味精 2 克, 湿淀粉 10 克, 白糖 8 克, 汤 300 克, 植物油 1250 克, 八角、桂皮各 5 克。

制作步骤

(1) 将仔鸡洗净, 整理成型, 刷匀饴糖, 下入烧至七成热的油锅中用大火炸呈金黄色捞出。葱切成段, 姜切成片。

(2) 把人参、鹿茸置入鸡腹内, 将仔鸡放入容器中, 加入料酒、酱油、精盐、白糖、葱段、姜片, 入蒸锅内用大火蒸至熟烂取出, 拣出葱、姜不用。

(3) 仔鸡取出放入盘中, 汤汁倒入净锅内烧开, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在盘内鸡上即成。

特点

色泽红润, 鲜香滑嫩。

功效

人参味甘、微苦, 性温, 为大补元气要药, 有健脾益肺、生津止渴、安神益智的功效。鹿茸味甘、咸, 性温, 有补肾阳、强筋骨、益精血的功效, 鸡肉是一种高蛋白、低脂肪的食物, 并富含人体必需的 8 种氨基酸和丰富的磷、铁、铜、钙、锌、维生素 A、维生素 B₁₂、维生素 B₆、维生素 B₁、维生素 B₂ 等, 有温中补脾、益气养血、补肾益精的功效。此款菜肴具有大补元气、温肾壮阳的功效, 适宜于元气虚弱所致的阳痿早泄、腰膝冷痛、身体羸瘦者食用。

操作提示

仔鸡洗净后, 将鸡的腿骨敲碎, 双脚别入鸡腹内, 再将左鸡翅从颈部刀口处穿入, 从鸡嘴穿出, 将至翅根, 右鸡翅别在脊背上整理成型。

吴记卤鸡

原料

净仔鸡 1 只, 葱、姜各 20 克, 药包 1 个(内装当归、熟地、白芍、知母、地骨皮各 10 克), 料酒、酱油各 20 克, 精盐 5 克, 芝

麻油 10 克, 植物油 15 克, 汤 1000 克。

制作步骤

(1) 将葱洗净切成段、姜去皮切成片。仔鸡洗净, 用葱段、姜片各 10 克和料酒 10 克、精盐 2 克拌匀腌渍入味。

(2) 去掉葱、姜。将鸡翅从颈部刀口插入, 从鸡嘴穿出, 向左右拉至关节处; 鸡

脚折入鸡腹内。

(3)将锅内放植物油烧热,下入余下的葱段、姜片炆香,烹入酱油和余下的料酒、精盐。加汤,下入药包烧开。下入仔鸡卤煮至熟烂捞出,沥去汤汁,刷上一层芝麻油,装盘即成。

特点

色泽红润,型态美观,鸡肉酥烂,咸香鲜美。

功效

鸡肉营养丰富,是高蛋白、低脂肪的

食品,且含有不饱和脂肪酸;能温中补脾、益气养血、补肾益精。当归味甘、辛,性温,能补血活血、调经止痛。熟地味甘,性微温,能养血滋阴、补肾益精。知母味苦,性寒,能解热除烦、消肺滋肾。此款菜肴适宜于妇女潮热盗汗、月经不调者食用。

操作提示

仔鸡要用小火卤煮至熟。

清香卤鸡

原料

净仔鸡1只,荷叶1张,葱、姜各20克,药包1个(内装锁阳、金樱子、淮山药、菟丝子、五味子各15克),丁香、八角、桂皮各3克,料酒20克,酱油(老抽)10克,精盐5克,芝麻油10克。

制作步骤

(1)将葱切成段,姜切成片。荷叶洗净。仔鸡洗净,剁去鸡爪、整理成型,下入沸水锅中焯透捞出。

(2)将锅内放入清水1000克,下入药包、姜片、葱段烧开,煎煮20分钟左右。加入料酒、精盐。

(3)下入仔鸡、酱油、丁香、八角、桂皮烧开,卤煮至熟烂捞出,搽干汤水,刷上芝麻油。荷叶下入汤锅中略煮捞出,铺在盘内,再放上卤鸡即成。

特点

色泽美观,鸡肉酥烂,咸香鲜美,营养滋补。

功效

鸡肉味甘,性温,入脾、胃经,能温中补脾、益气养血、补肾益精。锁阳味甘、性温,入肝、肾经,能补肾壮阳。金樱子味酸、涩、性平,入肾、膀胱、大肠经,能涩精、止泻、缩尿。淮山药味甘,性平,入脾、肺、肾经,能补脾益肺、固肾益精、益气养阴。菟丝子味辛、甘,性平,入肝、肾经,能补肾固精、养肝明目。五味子味酸,性温,入肝、肾经,能涩精止泻、宁心安神。此款菜肴可补肾壮阳、固精止泻,适宜于肾虚、遗精、早泻、阳痿等症患者食用。

操作提示

仔鸡要用小火长时间卤煮,使其充分吸入药力。

补肾烧鸡

原料

净公鸡1只,葱、姜各15克,花茶5克,药包1个(内装韭子、菟丝子各15克,丁香2克,八角、桂皮各5克,花椒2克),

料酒、酱油各15克,精盐5克,芝麻油10克,植物油1500克,清汤1500克。

制作步骤

(1)将葱、姜均拍松,公鸡洗净,下入沸水锅中焯透捞出。沥去水,再下入烧至八成热的植物油中炸至金黄色捞出。

(2)锅内放入清汤,下入药包烧开,下

入葱、姜、公鸡烧开,煮至七成熟,加入料酒、酱油、精盐煮至熟烂,捞出,沥去汤水。

(3)茶叶放入熏锅内,放上熏箅,将公鸡放在熏箅上,盖上锅盖,用大火烧至锅内冒黄白烟,1分钟后关火,闷3分钟左右取出,刷上一层芝麻油,斩成件,按鸡的原型码入盘内即成。

特点

色泽红润,鸡型完整,鸡肉炊烂,咸香鲜美。

功效

韭子含生物碱,皂苷等,其味辛、甘,

性温,入肾、肝经,有补肝肾、暖腰膝、壮阳固精的功效。菟丝子味辛、甘,性平,入肝、肾经,有补肾固精、养肝明目的功效。鸡肉味甘,性温,有温中补脾、益气养血、补肾固精的功效。此款菜肴具有补肾固精的功效,适宜于胃虚所致遗精,小便频数、耳鸣者食用。

操作提示

鸡要用小火卤制,使其充分入味。

内调匀,浇在盘内的鸡肉上即成。

特点

色泽红润,鸡形完整,鸡肉酥烂,咸香鲜美。

功效

鸡肉营养丰富,富含高质量蛋白质,脂肪含量少,且多为不饱和脂肪酸,还含有铁、磷、铜、钙、锌和B族维生素等;其味甘,性温,入脾、胃经,能温中补脾、益气养血、补肾益精。金樱子味酸、涩,性平,入肾、膀胱、大肠经,能涩精、止泻、缩尿。此款菜肴可益气养血、补肾固精,对男子多梦遗精、心中烦热、头晕耳鸣者有食疗作用。

操作提示

母鸡要用小火酱至熟烂,入味。

吴记烧汁鸡

原料

净母鸡1只,葱30克,姜15克,药包1个(内装金樱子25克,桂皮、八角各5克,花椒2克,丁香3克),料酒20克,精盐3克,味精2克,酱油15克,芝麻油10克,植物油1500克。

制作步骤

(1)将葱叶15克切成花。余下的葱切成段。姜切成片。母鸡洗净。锅内放入清水1000克,下入葱段、姜片、药包烧开,煎煮30分钟左右。加入料酒、精盐。下入母鸡至熟透捞出,沥去水分。

(2)将锅内放油烧至六成熟,将母鸡下入油中炸至呈枣红色,取出,沥去油。

(3)将母鸡斩成件,按鸡的原型码入盘内。将酱油、芝麻油、味精、葱花放入碗

参枣猪脑炖土鸡

原料

入参8克,大枣50克,土鸡1只,猪脑150克,葱段、姜片各10克,料酒20克,酱油10克,醋2克,精盐3克,味精2

克,胡椒粉0.5克,清汤800克。

制作步骤

(1)将人参洗净。大枣洗净。猪脑下入沸水锅中用大火焯透捞出,沥去水,切成块。土鸡宰杀,控净血,去毛、内脏、脚爪,洗净,沥去水,剁成3厘米见方的块。

(2)锅内放入清汤,下入鸡块用大火

健康

益智

美容

美食