

新编 现代生活系列丛书

宫廷秘传药膳

主编：纪丹丹

GONG TING
MI CHUAN
YAO SHAN



中国社会科学出版社

宫廷

秘传药膳

纪丹丹 主编

中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宫廷秘传药膳/纪丹丹主编. —北京: 中国社会出版社, 2004, 8
(新编现代生活系列丛书)

ISBN 7-5087-0191-7

I. 宫… II. 纪… III. 保健—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 078426 号

宫廷秘传药膳

(新编现代生活系列丛书)

主 编: 纪丹丹

出 版: 中国社会出版社

发 行: 新华书店

印 刷: 北京顺义康华福利印刷厂

版 次: 2004 年 10 月第 1 版

印 次: 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 3100 千字

印 张: 120

印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7-5087-0191-7/TS·13

定 价: 298 元 (全套共 10 册 本册定价 29.80 元)

前言

中国药膳源远流长，是中华文化的瑰宝，是传统医学和饮食共同孕育的一枝奇葩。因其独特的风味、确切的功效，即是餐桌上的美味佳肴，又具保健康复、治病益寿的功能，历来受到群众的欢迎，已引起世界的重视。

近几年来，随着人们生活水平的提高、化学药物的副反应及现代病、富裕病的大量出现，使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革，简便有效的养生保健、治病康复的药膳疗法越来越受到人们的青睐。怎样运用药膳来强身健体、延年益寿、防治疾病，已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过药膳来养生保健、防治疾病的愿望，我们组织了有关的药膳专家、养生康复专家、特级厨师，编撰了这本《宫廷秘传》，分别从健脑益智美味药膳、养颜美容美味药膳、延年益寿美味药膳、补气养血美味药膳、滋阴壮阳美味药膳五个方面，分别介绍了数十种可供选择的相关天然药物及数百种口感良好、价廉物美、制作简便、安全有效的药膳验方。其中，除搜集了大量的原宫廷秘传药膳资料外，创新药膳占有很大比重。可帮助广大读者在大饱口福的同时，选用适合个人体质状况的药

膳方法，以保障身体健康。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗易懂，既适合一般家庭阅读，也适合餐馆开展药膳业务时选用。所以，本书是城乡医护人员、药膳师、营养师、厨师、烹饪爱好者的理想参考书。

愿此书更适合家庭自己动手制做。能成为广大读者的良师益友。

编 者

2004年7月



蛇羹

金银鹿肉



虾子大乌参



金饺驼掌



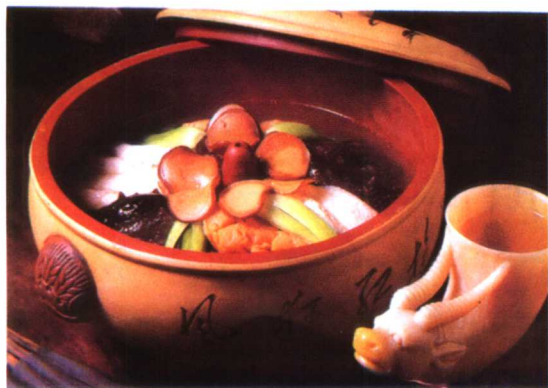
冰糖湘莲



滑烹驼峰丝



生蒸龙虾



鹿茸三珍



天麻气锅鸡



诗礼银杏



清炖马蹄鳖



油炸金蝎



蟹生蟹黄



清汤燕菜



冬瓜鳖裙羹



目 录

第一章 药膳概论

一、中国药膳源流	(1)	四、论饮食药食同源 ...	(10)
二、药膳基本知识	(6)	五、药膳的烹调技术 ...	(12)
三、药膳应用原则	(8)		

第二章 健脑益智药膳

一、常用药物

人参	(19)	金针菇	(22)
山药	(20)	茯苓	(22)
五味子	(20)	茶叶	(22)
天麻	(20)	哈士蟆油	(23)
芝麻	(20)	莲子	(23)
肉苁蓉	(21)	核桃仁	(23)
灵芝	(21)	桂圆肉	(24)
何首乌	(21)	桑椹	(24)
龟版	(22)	大枣	(24)





银耳	(24)	石菖蒲	(27)
黄芪	(25)	鹿茸	(27)
黄精	(25)	熟地黄	(27)
蜂蜜	(25)	麦冬八	(27)
蜂乳	(25)	刺五加	(28)
薏苡仁	(26)	丹参八	(28)
枸杞子	(26)	三七	(28)
远志	(26)	花粉	(29)

二、药膳凉菜

茶叶鸽蛋	(29)	椒盐核桃仁	(30)
茯苓大肠	(30)	糖汁大枣	(31)
虎皮核桃	(30)	蜜汁枣莲	(31)

三、药膳热菜

白果凤脯煲	(32)	参茸炖鸡肉	(36)
白果蒸蛋	(32)	参童牧鹅	(36)
百合桂圆煲鸡蛋	(33)	茶叶鹌鹑蛋	(37)
百合酿藕	(33)	炒莲子泥	(37)
冰糖哈士蟆油	(33)	陈皮兔	(38)
冰糖莲子	(34)	赤豆南瓜煮排骨	(38)
冰糖蹄髓	(34)	虫草山药牛骨髓	(38)
补脑鸽蛋	(35)	大枣炖鱼头	(39)
虫草鲍鱼乳鸽汤	(71)	人参健脑汤	(78)
大枣莲子汤	(72)	桑椹冰糖汤	(79)





当归煮鹌鹑蛋	(40)	荔枝当归炖乌鸡	(51)
党参青鱼	(40)	莲子鲤鱼	(51)
冬虫夏草蒸猪脑	(40)	灵芝爆心花	(52)
炖鲈鱼	(41)	灵芝乌龟煲	(52)
枸杞大枣炖鸡蛋	(41)	鹿胶大枣炖鸡肉	(52)
枸杞炖羊脑	(41)	麦冬枣仁炖乳鸽	(53)
枸杞海参鸽蛋	(42)	蜜枣扒山药	(53)
枸杞黑鱼米	(42)	三鲜绞股蓝	(54)
枸杞鸡卷	(42)	三圆蒸鸽	(54)
枸杞头鱼丸	(43)	沙锅鹿肉	(54)
桂花腐竹	(44)	山药杞枣炖牛肉	(55)
桂圆炖牛髓	(44)	石菖蒲炖猪心	(55)
桂圆鸡	(44)	太子参鸭	(55)
桂圆葡萄纸包鸡	(45)	桃杞鸡卷	(56)
桂圆肉饼	(45)	提神参鸡	(56)
桂圆蒸百合	(46)	天麻鲤鱼	(57)
核桃仁爆鸡丁	(46)	五味子烧鲈鱼	(57)
核桃仁豌豆泥	(46)	五圆鸡	(58)
核桃腰花	(47)	五子鸡	(58)
黑木耳蒸鲫鱼	(47)	养心鸭子	(59)
花生杞枣鸡蛋	(47)	益智鳝鱼肉	(59)
黄连阿胶鸡蛋	(48)	益智乌鸡	(60)
健脑火锅	(48)	玉米须炖蚌肉	(60)
金针菇蒸鳗鱼	(49)	玉竹猪心	(61)
菊花火锅	(49)	远志猪心	(61)
菊花鱼头豆腐煲	(50)	枣烧海参	(61)
孔圣枕中鸡	(50)	芝麻肝饼	(62)
蜡梅肉片	(50)	芝麻兔	(52)





- 芝麻鱼饼 (63) 竹荪网鸽蛋 (63)
猪脊骨炖藕 (63)

四、羹汤

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 八宝莲羹 (64) | 代代花鱼头汤 (72) |
| 补脑宁神羹 (64) | 党参牛肉汤 (72) |
| 枸杞子鱼鳔羹 (65) | 定志蚝豉汤 (73) |
| 桂圆薏苡仁莲子羹 ... (65) | 豆腐鱼头汤 (73) |
| 鸡肝枸杞羹 (65) | 茯苓枣莲牛肉汤 (73) |
| 荔枝桂圆羹 (66) | 蛤蚧麦冬汤 (74) |
| 莲子藕粉羹 (66) | 蛤肉麦冬地骨皮汤 ... (74) |
| 莲子鸭羹 (66) | 哈士蟆油莲子汤 (74) |
| 猪脑毛豆羹 (67) | 桂圆莲子双仁汤 (74) |
| 安神补脑汤 (67) | 桂圆虾仁汤 (75) |
| 八宝调养汤 (67) | 桂圆猪心汤 (75) |
| 巴戟杞子羊肉汤 (68) | 莲藕牛脯汤 (75) |
| 白鸭冬瓜茯神汤 (68) | 莲子桂圆银耳汤 (76) |
| 百合鲫鱼汤 (68) | 莲子牡蛎芦根汤 (76) |
| 百合芦笋汤 (69) | 灵芝银耳汤 (76) |
| 补脑汤 (69) | 灵芝黄芪瘦肉汤 (76) |
| 补脑益智汤 (70) | 鹿茸鸡汤 (77) |
| 补气活血汤 (70) | 墨鱼猪蹄汤 (77) |
| 补阳乳鸽汤 (70) | 芡实鱼头汤 (77) |
| 参枣老鸽汤 (71) | 芹菜大枣汤 (78) |
| 黄芪鲳鱼汤 (72) | 青箱子鱼片汤 (78) |
| 虫草鲍鱼乳鸽汤 (71) | 人参健脑汤 (78) |
| 大枣莲子汤 (72) | 桑椹冰糖汤 (79) |





沙参心肺汤	(79)	桂圆猪髓鱼头汤	(81)
首乌鲤鱼汤	(79)	鱼头补脑汤	(81)
睡宁汤	(80)	桂圆参枣猪心汤	(82)
鸭肉海参汤	(80)	章鱼芡实骨髓汤	(82)
银耳莲子鸡汤	(80)	猪脑麦枣汤	(82)
银耳杏仁豆腐汤	(81)	猪肉莲子芡实汤	(83)

五、包子

莲芡包子	(83)	香菇海参包	(84)
莲枣包子	(83)	海米苦菜包	(85)
香菇肉包	(84)		

六、饺子

松子仁肉饺	(85)	草菇饺子	(86)
-------------	------	------------	------

七、粥

八宝大枣粥	(87)	甘麦百枣粥	(90)
百合粳米粥	(87)	归芪麦片粥	(90)
百合圆枣粥	(87)	桂圆糯米粥	(90)
柏子仁粥	(88)	桂圆粟米粥	(90)
葱白鸡粥	(88)	桂枝茯苓粥	(91)
聪明八宝粥	(88)	合欢花粥	(91)
茯苓桂圆肉粥	(89)	核桃仁粥	(91)
茯神莲心大枣粥	(89)	荷花鹌鹑粥	(92)
甘草大枣小麦粥	(89)	藿香荷叶粥	(92)





健脑酒酿粥	(92)	桑椹葡萄干粥	(96)
人参莲子粥	(93)	山药桂圆荔枝粥	(97)
菊花粥	(93)	生地黄酸枣仁粥	(97)
栗子桂圆粥	(93)	酸梅粥	(97)
莲子大枣粥	(94)	酸枣仁粥	(97)
大枣薏苡仁粥	(94)	五味粥	(98)
苹果大枣粥	(94)	脊髓五味粥	(98)
杞菊地黄粥	(95)	莲枣山药糯米粥	(99)
核桃大枣芡实粥	(95)	生地枣仁粥	(99)
芡实银耳粥	(95)	糯米百合粥	(99)
人参核桃粥	(96)	芝麻桑椹粥	(100)
三宝蛋黄粥	(96)	竹叶粥	(100)

第三章 延年益寿药膳

一、常用药物

鹿茸	(101)	杜仲	(104)
海狗肾	(101)	沙苑子	(104)
海马	(102)	制附子	(104)
蛤蚧	(102)	肉桂	(104)
冬虫夏草	(102)	枸杞子	(105)
巴戟天	(103)	女贞子	(105)
肉苁蓉	(103)	桑寄生	(105)
淫羊藿	(103)	金樱子	(105)



山茱萸	(106)	桂圆肉	(113)
菟丝子	(106)	桑椹	(113)
苍术	(107)	丹参	(114)
白术	(107)	姜黄	(114)
山药	(107)	红花	(114)
人参	(108)	三七	(115)
西洋参	(108)	花粉	(115)
党参	(109)	蜂蜜	(115)
黄芪	(109)	蜂王浆	(116)
黄精	(110)	绞股蓝	(116)
大枣	(110)	灵芝	(117)
刺五加	(111)	天麻	(117)
当归	(111)	五味子	(118)
地黄	(111)	决明子	(118)
何首乌	(112)	菊花	(118)
阿胶	(113)	大黄	(119)

二、凉菜

拌首乌鸡丝	(119)	冰冻莲茸	(122)
药制黑豆	(120)	马兰头拌海带	(122)
蜂乳番茄	(120)	山楂排骨	(123)
甘草肉桂牛肉	(120)	松仁香菇	(123)
枸杞拌豆腐	(121)	杏干猪肉	(124)
桂花核桃仁冻	(121)	杏仁芹菜	(124)
果茶山药糕	(121)	楂糕莲藕	(124)
黑芝麻拌枸杞叶	(122)		





三、热菜

- | | | | |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 鹤鹑炖豆腐 | (125) | 丁香鸡翅 | (136) |
| 鹤鹑烩玉米 | (125) | 冬虫夏草鸡 | (136) |
| 八宝鸽子 | (126) | 冬笋炖蚌肉海鲜 | (137) |
| 白果烧面筋 | (126) | 豆豉葱白烧豆腐 | (137) |
| 白果素菜煲 | (127) | 杜仲川断煲猪尾 | (137) |
| 白兰花炒鸡丝 | (127) | 杜仲腰花 | (138) |
| 百合熘鱼片 | (128) | 葛粉莼肉熘腰花 | (138) |
| 板栗烧鲤鱼 | (128) | 枸杞百花鱼糕 | (139) |
| 篇蓄冬笋 | (129) | 菇笋烧油菜 | (139) |
| 参归腰子 | (129) | 桂皮香酥鸡 | (139) |
| 参精鹤鹑蛋 | (130) | 桂圆肉炖甲鱼 | (140) |
| 参苓白术鸡 | (130) | 蚝油牛筋煲 | (140) |
| 参杞鸡腿 | (130) | 何首乌煮鸡蛋 | (141) |
| 参杞羊头 | (131) | 核桃煲瘦肉 | (141) |
| 豉汁蒸排骨 | (131) | 核桃豆腐饼 | (141) |
| 虫草鹤鹑 | (132) | 核桃仁黄瓜鸡球 | (142) |
| 虫草炖甲鱼 | (132) | 黑大豆鱼 | (143) |
| 虫草香菇烧豆腐 | (133) | 红杞三七鸡 | (143) |
| 虫草蒸羊肉 | (133) | 红杞蒸鸡 | (143) |
| 苁蓉虫草炖乳鸽 | (133) | 淮山炖乳鸽 | (144) |
| 淡豆豉炒苦瓜 | (134) | 黄精党参蒸鸡 | (144) |
| 当归炖鸡 | (134) | 菊花煲鸡丝 | (145) |
| 当归蒸鳝鱼 | (135) | 菊花鲫鱼 | (145) |
| 太子参炖乌鸡 | (135) | 菊花鲈鱼 | (146) |
| 党参葛根蒸鳗鱼 | (135) | 枸杞桂圆鸡 | (146) |

