

药膳大酒店

总主编 邰宜俊

春



人民卫生出版社

药膳大酒店

春

总主编
主编
副主编
编者

郇宜俊
李善武
冯立娟
李家余
蔡田福
陈树忠
张涛

(以姓氏笔画为序)

顾问

刘兴武

宋尚勤

健康顾问

左振素

摄影

孙树勤

图片修制

王潇

书名题写

高庆荣



人民卫生出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

药膳大酒店·春 / 李善武等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 12
ISBN 978-7-117-09128-2

I. 药… II. 李… 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123961号

药膳大酒店·春

总 主 编: 邹宜俊
主 编: 李善武 冯立娟 李家余
出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 北京汇林印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787×1092 1/16 印张: 9.5
字 数: 195千字
版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-09128-2/R·9129
定 价: 39.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)





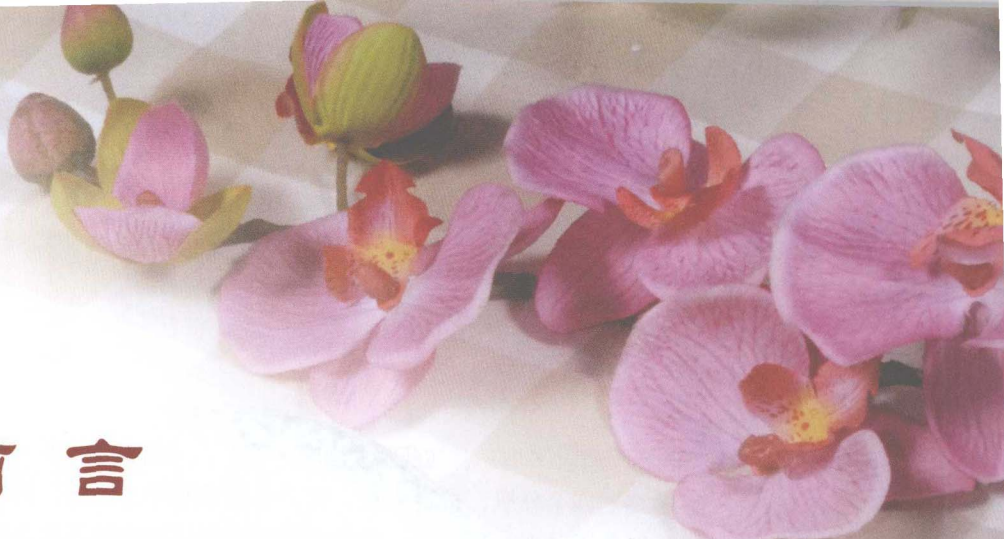
内容提要

本书分《药膳大酒店·春》、《药膳大酒店·夏》、《药膳大酒店·秋》、《药膳大酒店·冬》四个分册。按春、夏、秋、冬四季滋补、保健、养生的不同特点，整理介绍了适用于酒店制作的药膳菜200种，适用于酒店消费的药酒72种，适用于酒店饮用的药茶64种，适用于酒店食用的药膳食品64种。

本册《药膳大酒店·春》介绍了适用于春季的药膳菜50种，药酒18种，药茶16种，药膳食品16种。每种药膳菜、药膳食品详细介绍了功效、主料、辅料、制法、名厨秘招、风味特色、保健顾问等内容。每种药酒、药茶详细介绍了功效、配方、制法、保健顾问等内容。全部配彩色照片。同时还简要介绍了中医有关术语与临床表现，以及常用中药的性味、归经、功效、禁忌等内容。

本书所介绍的药膳菜均是适合酒店制作的美味佳珍，所介绍的药酒均是适合酒店消费的琼浆玉液，所介绍的药茶均是适合酒店饮用的上乘饮品，所介绍的药膳食品均是适合酒店食用的精良美食。同时本书也是家庭滋补强身、营养保健、延年益寿、烹饪制作的参考书。





前言

随着人民生活水平、文化素质大幅度提高，消费能力的极大提升，人们的消费也在围绕着营养保健、滋补强身、延年益寿进行，迫切需要更多更好的消费方式。酒店即是人们日常生活中一个重要的消费场所。近年来，宴请宾客、节假日聚会、生日祝寿、结婚庆典等多在酒店进行。但人们在酒店很少能吃到正宗的药膳名菜。经作者考查，从酒店消费这个角度介绍药膳菜、药酒、药茶、药膳食品的专著，目前尚未见到，本书就是为满足酒店药膳消费的需求特意编写的。

药膳并非食物加药物的简单组合，而是具有严格科学依据的，需要有中医学、营养学、药理学、烹饪学等专业知识的指导。只在食物中加入滋补性中药，不遵章法，随意搭配，不仅对健康无利，反而有害，是不能称之为药膳的，也是不可取的。药膳是在家畜、家禽、水产、山珍、海味、蔬菜、鲜果等为原料的基础上，依据中医药理论，在营养学、药理学、烹饪学知识的指导下，配入适宜的保健性中药，经高超的烹饪工艺，精心加工制作而成的，色、香、味、形、质俱佳的，集营养、滋补、保健、医疗于食物一身的高档食品。因为是食品，所以药膳首先是吃，其次才是补。药膳具有营养滋补、保健医疗、祛病强身、延年益寿等作用。

春、夏、秋、冬四季气候不同，人的机体在生理上也随四季气候的不同而发生变化。药膳滋补、保健、养生，需能动性的适应四季的不同变化，以顺应自然。各种中药性能有寒、热、温、凉的不同，同时四季所用蔬菜也有季节性，所以不同季节药膳进补有鲜明的时令性。

春季温，阳气升发，在脏属肝，以补肝为主，补不可过猛，宜淡补。夏季热，酷暑多湿，在脏属脾，以健脾化湿和中为主，宜清补。秋季燥，余热未消，早秋温燥，深秋凉燥，在脏属肺，以润肺为主，补宜润滋。冬季寒，阳气易损，在脏属肾，以温补肾阳为主，大温大热之品皆可用之。

本书为使药膳适应四时季节的不同特点，将药膳菜、药酒、药茶、药膳食品，按春、夏、秋、冬四季分门别类，既方便了普通消费者的自我选择，适应大众消费的需求，又更贴近药膳进补的原则。



本书分《药膳大酒店·春》、《药膳大酒店·夏》、《药膳大酒店·秋》、《药膳大酒店·冬》四个分册，按春、夏、秋、冬四季滋补、保健、养生的不同特点，各册分别介绍了春、夏、秋、冬各季适用于酒店制作的药膳菜50种，适用于酒店消费的药酒18种，适用于酒店饮用的药茶16种，适用于酒店食用的药膳食品16种。全书共整理介绍适用于酒店制作、消费的药膳菜200种，药酒72种，药茶64种，药膳食品64种。每种药膳菜、药膳食品详细介绍了其功效、主料、辅料、制法、名厨秘招、风味特色、保健顾问等内容。每种药酒、药茶详细介绍了其功效、配方、制法、保健顾问等内容。全部配彩色照片。同时还简要介绍了有关中医术语与临床表现，以及常用中药的性味、归经、功效、禁忌等内容。入选药膳菜、药酒、药茶、药膳食品的原则是，均适合酒店制作，成品赏心悦目，食用味香爽口，营养价值高，保健功能强，烹饪、制作工艺完善。所介绍的药膳菜均是适合酒店制作的美味佳珍，所介绍的药酒均是适合酒店消费的琼浆玉液，所介绍的药茶均是适合酒店饮用的上乘饮品，所介绍的药膳食品均是适合酒店食用的精良美食。

顾客在酒店消费，完全不必像过去一样，一桌共饮一种酒，一壶茶，而是根据各自的身体特点和具体情况，有针对性的选择适合自己的药膳菜、药酒、药茶、药膳食品，满足了人民大众酒店消费，营养保健、滋补强身、延年益寿的需求。

本书是为酒店制作药膳菜、药酒、药茶、药膳食品的专著，是中医药界与烹饪界共同合作的结晶，凝聚了中医药界与烹饪界的长期经验和智慧，这也是本书的重要特色之一，开创了中医药界与烹饪界合作的先河，推出了许多创新菜品，阐述了许多中医药基本知识，介绍了众多药膳功效、保健作用的详实信息。

本书是酒店经营者、酒店厨师制作药膳菜、药酒、药茶、药膳食品的必备工具书，也是家庭滋补强身、营养保健、延年益寿、烹饪制作的参考书。

本书在药膳菜、药酒、药茶、药膳食品的制作、摄影过程中，承蒙陶然居大酒店、荣华大酒店、江泉大酒店、沂州大厦、锦薇宾馆大力协助，银风陶瓷集团有限公司、新世纪陶瓷酒店用品公司提供餐具，值出版之际诚挚感谢！

邵宜俊

2007年10月



中医术语与临床表现

实证

人体受外邪侵袭，或病理产物蓄积的证候。临床表现有发热、口渴、烦躁、谵语、腹满痛而拒按、小便短赤、舌质苍老、苔黄干糙、脉实有力。

虚证

人体正气不足，机体抗邪能力减低，生理机能减退的证候。临床表现有面色苍白、精神不足、身疲乏力、心悸气短、自汗、盗汗、小便清长、经血量多、舌嫩无苔、脉虚无力。

热证

人体感受热邪，引起阳气亢盛，正气抗邪反应强盛，出现一派热的证候。临床表现有身热、烦躁、面目红赤、不恶寒反恶热、口干咽燥、渴喜冷饮、唇红而干，大便秘结、小便短赤、月经提前并颜色鲜红、舌质红、苔干黄或干黑、脉数。多见于感染性疾病，身体机能代谢活动过度亢盛（阳盛）所产生的疾病。

寒证

人体感受寒邪或阳气衰弱，阴气过盛而致身体机能与代谢活动衰退，抵抗力减弱而出现寒的证候。临床表现有体温不足、面色苍白、精神萎靡、蹇卧、喜温怕冷、脘腹冷痛、得热则减、月经后延、颜色暗红、白带量多、口不渴或渴喜热饮、大便溏薄、小便清长。多见慢性机能衰退性疾病。

阳虚

阳气不足，机体生理机能衰退。临床表现有疲乏无力、少气懒言、畏寒肢冷、自汗、面色淡白、小便清长、大便溏薄、舌质淡白嫩、脉虚大或细微。

阴虚

阴液不足，机体生理机能减退。临床表现有手足心热、五心烦热、午后潮热、消瘦、盗汗、唇红口干、大便燥结、小便黄短、舌红绛无苔、脉细数。

阴虚火旺

阴虚指精血或津液的亏虚。临床表现有阴虚症状，并有虚火征象。如潮热、颧红、盗汗、五心烦热、咳血、消瘦、失眠、烦躁易怒、遗精、性欲亢进、舌红而干、脉细数。

实邪

邪气盛则实，故称实邪。

外邪 表邪

风、寒、暑、湿、燥、火六淫和疫疠之气等从外侵入人体的多种致病因素均称外邪。侵入人体之表者，又称表邪。

实热 热盛

外邪入侵体内，化热入里，邪气盛而正气尚足，邪正相争引起的发热。临床表现有高热烦渴、大便秘结、舌苔黄、脉洪数或滑数。多见于感染性热病的高热期。因发热较重，又称热盛。

湿热

感受湿热邪气或病理因素内生湿热。临床表现有发热头痛、身重而痛、腹满食少、小便短赤、舌苔黄腻。

中满

腹中胀满。脾胃运化失常，气机痞塞，可因气虚、食滞、寒浊上壅、湿热困阻等原因所致。

腹满

腹部胀满的症状。有虚实之分。虚证多因脾阳失运所致，同时有下利腹痛而喜温、喜按、苔白。实证多因热结胃肠所致，每见便秘、腹痛拒按。

痞满

痞为胸腹间气机阻塞不舒的一种自觉症状，若兼有胀满感觉的称为痞满。

血虚

由于失血过多或慢性出血，脏腑虚损，化生精血机能减退或障碍等原因造成血液亏虚，使机体、脏腑、组织失于濡养。临床表现有头晕眼花、心悸失眠、面色萎黄、经血量少色淡、口唇淡白等。

湿痰

湿浊（湿气）内停日久而产生的痰，又称痰湿、痰浊。病因脾虚不能运化水湿，不能正常输布津液，于是聚而成内湿，积留而成痰饮。临床表现有痰多而稀白、胸闷或恶心、喘咳。不论因病生痰或因痰生病，均与肺脾有密切关系。



目 录

- | | | |
|-------------|-------------|------------|
| 1 前言 | 30 祛痛白芷鲈鱼汤 | 69 清眩天麻猪脑 |
| 3 中医术语与临床表现 | 31 养生猪腱肉 | 70 活血狮子头 |
| 4 目录 | 32 健脑枸杞鲈鱼汤 | 72 益肾女贞带鱼 |
| 6 药膳菜 | 33 补虚归参山药猪腰 | 73 疏风菊花里脊 |
| 8 滋补银耳白鳝 | 34 平肝芪麻鸡 | 74 敛肺银杏里脊肉 |
| 9 补益山参蒸甲鱼 | 36 益气参药猪肚 | 76 补益灵芝乳鸽 |
| 10 滋补杞枣鲫鱼 | 37 补肾参药鳝丝 | 78 宁心灵芝鹌鹑 |
| 12 补肾枸杞肉丝 | 38 润肺冬贝瘦肉汤 | 79 补益虫草鱼翅 |
| 14 补气黄芪彩珠 | 40 强肾杜仲海参鸡腰 | 80 补肾蛎鞭汤 |
| 16 补气归芪蒸鸡 | 42 滋肾苁蓉杜仲鸽 | 82 壮肾杞子鹿筋 |
| 18 补气参归羊肚 | 43 滋阴黄精蒸猪肘 | |
| 20 健脾参归乌鸡 | 44 益精枸杞大虾 | 84 药酒 |
| 21 补血菊杞草鱼 | 46 滋阴黄精炖鸡块 | 86 参灵滋补酒 |
| 22 润肺贝芷鲢鱼汤 | 48 降糖葛根海参汤 | 87 葆春康福酒 |
| 24 舒肝姜醋木瓜 | 50 补阳参茸鸡 | 88 杜仲补肾酒 |
| 26 补肾首乌肝片 | 52 清眩天麻海参 | 89 参茸补肾酒 |
| 28 清眩天麻鸭 | 54 暖肾丁香鸭 | 90 参茸补血酒 |
| | 56 平肝决明烧茄子 | 91 海狗肾补酒 |
| | 57 润肺百合参耳汤 | 92 少林通络酒 |
| | 58 益肾枸杞松仁鸡丁 | 93 十全大补酒 |
| | 60 润肺川贝鲫鱼汤 | 94 苁蓉补肾酒 |
| | 61 活络天麻鲤鱼 | 95 苁茸强壮酒 |
| | 62 熄风天麻芎苢鲤鱼 | 96 参杞补气酒 |
| | 63 健脾怀杞鹌鹑 | 97 灵仙壮阳酒 |
| | 64 壮阳巴戟牛鞭汤 | 98 清宫换春酒 |
| | 66 暖胃拔丝大蒜 | 99 桃杜温阳酒 |
| | 68 益智清众羊脑 | 100 清宫大补酒 |

- 101 蚕蛾壮阳酒
102 补肾生精酒
103 仙灵秘传酒

104 药茶

- 106 参桂安神茶
108 金菊清热茶
109 三仁双花美颜茶
110 姜糖驱寒茶
111 百批止咳茶
112 月魂活血茶
114 芎菊止痛茶
116 何杞乌发茶
117 杏贝止咳茶
118 银菊山楂降脂茶
120 莲味止遗茶
122 灵茯安神茶
123 龙百宁心茶
124 黄花保肝茶
126 洋参补益茶
127 绞股蓝安神茶

128 药膳食品

- 130 滋补枸杞豉汁粥
131 参芪正气粥
132 补气人参汤圆
133 祛风菊茸汤圆

- 134 疏肝玫瑰汤圆
135 安神熟地藕粉馄饨
136 温中生姜茶叶饺
137 活血玫瑰当归饼
138 润泽芝麻南瓜饼
139 健胃槐枣糕
140 明目蝉蜕酥饼
141 宣肺豆茸杏仁酥
142 健脾参芪莲子粥
143 健脾参芪酥
144 益气五福饺
146 健脾枸杞酥
148 主料、配方中所用中药索引
中药性味、功效与图片索引
封三 内容提要





药膳菜

春、夏、秋、冬四季气候不同，人的机体在生理上也随四季气候的不同而发生变化。药膳滋补、保健、养生，需能动性的适应四季的不同变化，以顺应自然。各种中药性能有寒、热、温、凉的不同，同时四季所用蔬菜也有季节性，所以不同季节药膳进补有鲜明的时令性。

春季温，阳气升发，在脏属肝，以补肝为主，补不可过猛，宜淡补。

本章根据春季的特点，介绍了适用于春季滋补、保健、养生的药膳菜50种。每种药膳菜详细介绍了功效、主料、辅料、制法、名厨秘招、风味特色、保健顾问等内容，同时还简要介绍了常用中药的性味、归经、功效、禁忌等内容。

滋补银耳白鳢

功效：补血活血，强筋壮骨，柔肝润肺，滋润肌肤。

主料：银耳30克、枸杞子10克、白鳢1条（约250克）。

辅料：料酒3杯，香油、精盐、味精各适量。

制法：

1. 鳢鱼放血，去肠，洗净，放热锅中去黏液，改连刀片，用清水洗净，加适量精盐腌一下，然后放于大碗内。
2. 银耳泡发，去黄蒂，撕开，洗净，放于盛鳢鱼的大碗内。

3. 枸杞子洗净，放于碗中银耳上。

4. 大碗内加适量水、料酒，上笼蒸熟，取出，加味精，淋香油调味即成。

名厨秘招：鳢鱼改刀后洗净黏液。

风味特色：鲜香味美，淡而不寡。

保健顾问：

1. 能促进造血功能，降胆固醇，降甘油三酯，软化血管，美容养颜。
2. 适用于肺阴虚咳嗽少痰，气血不足，面色苍白，头晕乏力，腰膝酸软等。



补益山参蒸甲鱼

功效：补气养血，强身健体。

主料：山参1棵、红枣30克、水发香菇25克、冬笋片25克、甲鱼1只（600~1000克）。

辅料：葱段、姜片、黄酒、高汤、精盐、味精各适量。

制法：

1. 甲鱼宰杀，入沸水中烫透捞出，揭去背甲，去内脏、爪，洗净血沫。
2. 山参、红枣、水发香菇、冬笋片洗净。
3. 取蒸盆放入甲鱼、葱段、姜片、盖上背甲，加高汤、黄酒、精盐，放入山参、冬笋片、香菇、红枣。

4. 上蒸锅蒸至熟烂即成。

名厨秘招：宰杀甲鱼时且勿弄破苦胆，开水烫后去净甲鱼表皮外膜。

风味特色：色泽亮丽，汤清味鲜。

保健顾问：

1. 能降血糖，调节机体免疫功能，强身健体，抗疲劳，抗衰老。
2. 适用于气血不足，元气虚衰，体质虚弱，神倦乏力，骨蒸劳热等。
3. 凡有实热见高热烦渴、大便秘结者慎用。





滋补杞枣鲫鱼

功效：补益肝肾，健脾养胃，补气养血，润肤养颜。

主料：枸杞子20克、大枣10枚、鲜鲫鱼2尾。

辅料：葱姜汁、黄酒、醋、胡椒粉、精盐、味精各适量。

制法：

1. 鲫鱼去鳃、鳞、内脏，洗净。
2. 枸杞子、大枣洗净，放入鲫鱼肚中。
3. 锅内加葱姜汁、黄酒、醋、水适量，放入鲫鱼，煮沸，撇去浮沫，文火炖20分钟。

4. 放入胡椒粉、精盐、味精调味即成。

名厨秘招：枸杞子、大枣预先泡软。

风味特色：汤鲜美，肉细嫩。

保健顾问：

1. 能降血糖，降胆固醇，降甘油三酯，保肝，促进造血功能，调节机体免疫功能，抗衰老。
2. 适用于腰膝酸软，视物模糊，头晕目眩，食少便溏，体倦乏力，气血不足等。
3. 凡温邪壅盛，痰热咳嗽，食积者慎用。



大枣

别名：红枣。

性味：甘，温。

归经：归脾、胃经。

功效：补中益气，养血安神，缓和药性。用于脾虚食少，乏力便溏，气血津液不足，营卫不和，心悸怔忡，妇女脏燥等。

禁忌：助湿生热，令人中满，故湿盛脘腹胀满、食积、虫积、痰热咳嗽者忌用。



补肾枸杞肉丝

功效：滋补肝肾，滋阴润肺。

主料：枸杞子30克、青笋100克、瘦猪肉500克。

辅料：猪油、白糖、黄酒、高汤、水豆粉、酱油、香油、精盐、味精各适量。

制法：

1. 猪肉洗净，去筋膜，切成长丝。
2. 青笋洗净，切成与肉丝相同长度的细丝。
3. 枸杞子温水泡软，洗净。
4. 锅内放油烧热，肉丝、笋丝同时下锅划炒，烹入黄酒，下入白糖、酱油、高汤、精盐、味精，水豆粉勾芡，搅匀。
5. 放入枸杞子，颠翻均匀，淋

入香油，推匀，装盘即成。

名厨秘招：肉丝先入油锅滑散。笋丝先焯水，然后再炒。

风味特色：色泽艳丽，美味可口。

保健顾问：

1. 能降胆固醇，降甘油三酯，保肝，促进造血功能，调节机体免疫功能，抗衰老。
2. 适用于肝肾不足之腰膝酸软，遗精，头晕目眩，视力模糊，消渴，手足心热，午后潮热，盗汗，消瘦，唇红口干，大便燥结，小便黄短，劳嗽等。
3. 凡脾虚便溏者慎用。
4. 含有糖分，糖尿病人不宜食用。

枸杞子

别名：枸杞、杞子。

性味：甘，平。

归经：归肝、肾、肺经。

功效：滋补肝肾，明目，润肺。用于虚劳精亏，腰膝酸痛，眩晕耳鸣，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明等。

禁忌：脾虚便溏者不宜服用。

