

药膳大酒店

总主编 郇宜俊

利



人民卫生出版社

药膳大酒店

秋

总主编 郇宜俊
主编 李新发 左磊 李玉成
副主编 郑祖伟 陈殿培 刘宪法
编者 (以姓氏笔画为序)

左磊 刘宪法 李玉成
李新发 李顺敏 陈殿培
郇宜俊 郑祖伟 高广生
刘兴武 宋尚勤
左振素
健康顾问 孙树勤
摄影 王潇
图片修制 高庆荣
书名题写



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳大酒店·秋 / 李新发等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-117-09130-5

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123959号

药膳大酒店·秋

总 主 编: 郇宜俊

主 编: 李新发 左 磊 李玉成

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 978-7-117-09130-5/R·9131

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·秋》介绍了适用于秋季的药膳菜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。



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、踡卧、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、脉虚大或细数。

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、火六淫和疫病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 中医术语与临床表现 | 28 润肺银杏炒百合 | 61 益肺虫草花官燕 |
| 2 目录 | 30 润燥二冬蛋汤 | 62 补益虫草花鱼肚 |
| 4 药膳菜 | 32 平咳杏仁肚片 | 64 润肤虫草花鱼翅盅 |
| 6 益脾桂圆莲枣 | 33 益精虫草炖野鸡 | 66 益肾虫草花雪蛤 |
| 8 养阴玉竹牛肉煲 | 34 补气养血兔肉 | 67 补益虫草花鲍参 |
| 9 益气参芪鸽 | 36 延年银杏羊宝 | 68 祛风木瓜明骨 |
| 10 养血龙眼鸭 | 38 益肾萝卜野兔 | 70 益肺百合金瓜花 |
| 12 补肾银杏腰花 | 39 活血红花鱼丸 | 71 健脾墨鱼冰翅 |
| 14 润肺百合蛤蚧汤 | 40 润肺银杏枸杞羹 | 72 养颜银杞金花虫 |
| 16 润肺百银虾球 | 42 润燥卤熟梨 | 74 健脾茯苓凤爪汤 |
| 18 活血三七蟹 | 43 滋补红烧兔头 | 75 壮阳海狗牛冲汤 |
| 20 养阴冬竹煲老鸭 | 44 益脾清蒸山药 | 76 补益瓜花鱼圆 |
| 22 补气枸杞牛腱 | 46 益脾山药肉片 | 78 活血桂圆驼峰 |
| 23 滋阴参萸甲鱼汤 | 48 化痰贝茯苓 | 80 药酒 |
| 24 滋阴洋参甲鱼汤 | 49 补益虫草乳鸽 | 82 乌发益寿酒 |
| 25 养血莲子桂圆汤 | 50 滋补核桃鸡条 | 83 滋龄集酒 |
| 26 健脑核桃枸杞肉 | 52 健脑琉璃核桃仁 | 84 鹤龄酒 |
| | 54 益肾芙蓉雪蛤 | 85 西汉古酒 |
| | 55 沙锅核桃鱼头 | 86 参术健脾酒 |
| | 56 补血当归鸡 | 87 参术益气酒 |
| | 58 养颜美容乌鱼蛋 | 88 桂圆和气酒 |
| | 59 开胃三果 | 89 参归补虚酒 |
| | 60 健脾琉璃山药 | 90 仙灵补肾酒 |
| | | 91 三仁润肠酒 |
| | | 92 补肾健脾酒 |

- 93 参茯悦颜酒
94 魏国公红颜酒
95 延寿获嗣酒
96 杞茯长生酒
97 养心安神酒
98 健脾益胃酒
99 延年益寿酒

100 药茶

- 102 乌梅降脂茶
104 金针山杞降压茶
106 麻明降压茶
107 山麦消食茶
108 山泽降脂茶
110 参芪补气茶
112 参枣安神茶
114 杜菊降压茶
116 明果降脂降压茶
117 蓝茵保肝茶
118 杞菊明目茶
120 桑菊疏风茶
122 四君健脾茶
123 大枣补脾茶
124 龙枣养心茶
125 参枣益气茶

126 药膳食品

- 128 补肾杞子羊肾粥
129 滋阴虫草粥

- 130 健脾山药芡实粥
132 消食健胃面
133 健脾山药牛蒡饼
134 益脾金术饼
136 清热花粉葛根糕
137 健脾怀药糕
138 益智龙山柏仁糕
139 益肾桑椹芝麻糕
140 补益双参月饼
142 润肺五仁月饼
143 补脾当归莲茸酥
144 安神莲子桂圆粥
145 强肾海参锅贴
146 润肺贝梨粥
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，应能主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。

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。

本章根据秋季的特点，介绍了适用于秋季滋补、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。



益脾桂圆莲枣

功效：补益脾胃，益气养血。

主料：桂圆50克、莲子50克、大枣100克。

辅料：冰糖、蜂蜜、白兰地酒、柠檬汁各适量。

制法：

1. 大枣放温水中浸泡30分钟，去核洗净。
2. 莲子煮30分钟，清水洗净，装入大枣内，摆放于碗中。
3. 碗中加入冰糖水、蜂蜜、少许白兰地酒，上笼蒸20分钟。
4. 将蒸好的莲枣扣在盘中，汤汁放锅中，加柠檬汁、桂

圆，煮开，勾芡，浇在莲枣上即成。

名厨秘招：大枣温水中泡软是关键，较容易去核并保持枣外形完整。

风味特色：造型美观，甜软可口。

保健顾问：

1. 能调理胃肠功能，促进造血功能，提高机体抗病能力，抗衰老。
2. 适用于年老体弱，病后体虚，气血不足，体倦乏力，头晕失眠等。
3. 因含糖分，糖尿病者慎用。



莲子

性味：甘、涩，平。

归经：归脾、肾、心经。

功效：补脾止泻，益肾固精，益心安神。用于脾虚久泻，遗精带下，心悸失眠等。

禁忌：大便秘结者，不宜应用。



养阴玉竹牛肉煲

功效：养阴益血，润肤增白。

主料：玉竹30克、桃仁15克、牛肉500克。

辅料：黄酒、精盐、味精各适量。

制法：

1. 玉竹洗净切薄片，桃仁去皮，牛肉洗净切薄片。
2. 共入砂锅中，加清水适量，用武火烧沸，改文火炖2~3小时。
3. 加黄酒、精盐、味精调味即成。

名厨秘招：桃仁去皮，应预先将水烧开，放入桃仁再沸

2~3分钟，捞出搓去皮。牛肉切片后再水洗一次。

风味特色：香味浓郁，别有风味。

保健顾问：

1. 能改善循环，强心，调节机体免疫功能，降血糖，降胆固醇，降甘油三酯，美容养颜，抗衰老。
2. 适用于燥邪伤肺，干咳少痰，咽干口渴，肠燥便秘等。
3. 凡痰多稀白、胸闷恶心、喘咳及大便溏泄者慎用。

益气参芪鸽

功效：益气养阴，清热生津。

主料：党参10克、黄芪15克、乳鸽1只。

辅料：精盐适量。

制法：

1. 乳鸽宰杀，去内脏，洗净，切块，放沸水中略焯，捞出，放入蒸碗中。
2. 加党参、黄芪洗净，切片。
3. 共入蒸碗中，隔水蒸炖1小时，加精盐调味即成。

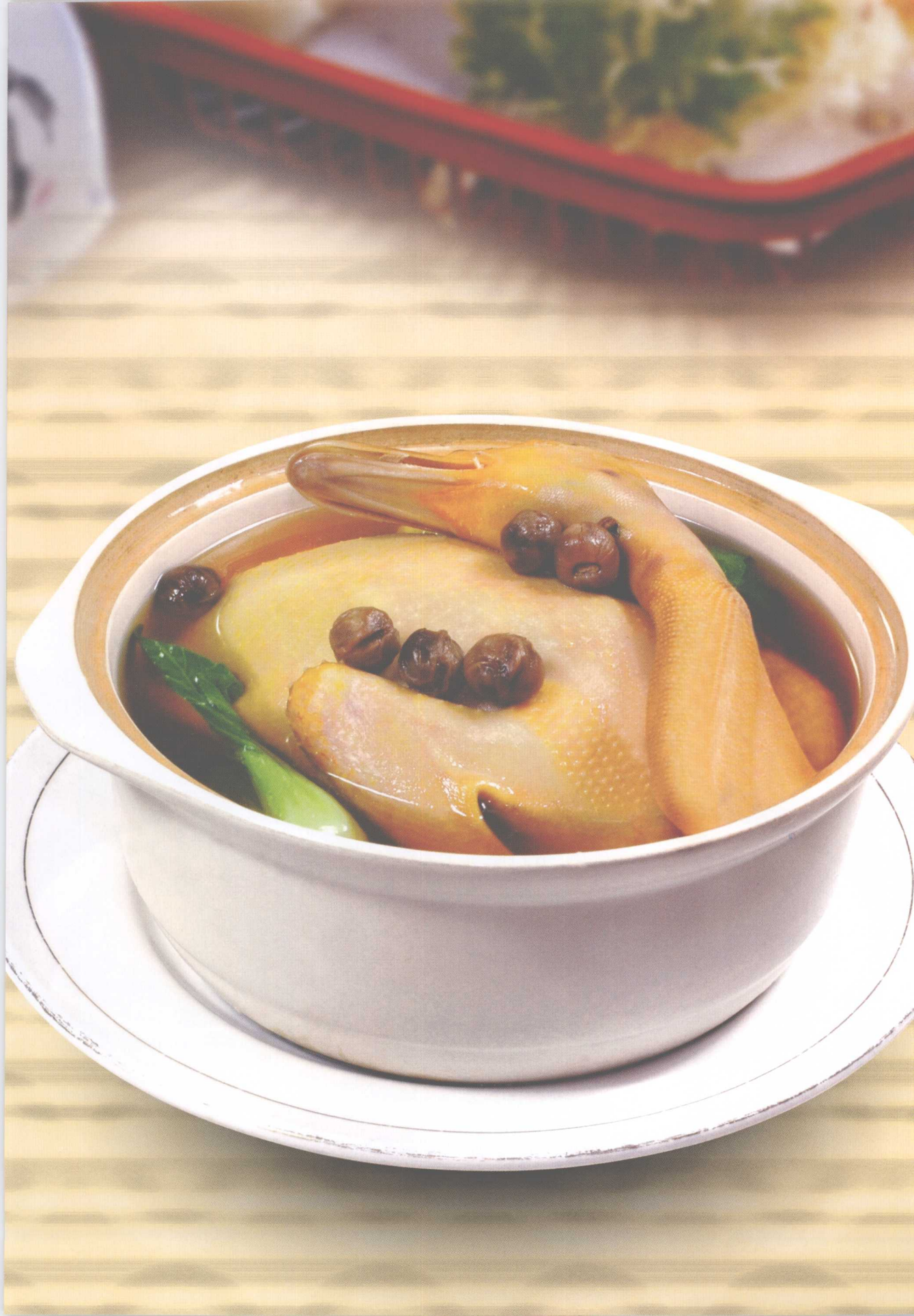
名厨秘招：隔水蒸炖宜用慢火。

风味特色：肉质鲜嫩，口味香醇。

保健顾问：

1. 能抗疲劳，抗衰老，调节机体免疫功能，降胆固醇，降甘油三酯，降血压，调节血糖。
2. 适用于咽干口燥，干咳少痰，倦怠乏力，食少便泻，表虚自汗，脾虚水肿等。
3. 凡内有积滞者慎用。





养血龙眼鸭

功效：益气补血，养心安神。

主料：龙眼50克、鸭1只。

辅料：葱、姜、黄酒、胡椒粉、精盐、味精各适量。

制法：

1. 鸭宰杀，去内脏，去爪，洗净血水。
2. 葱洗净，切段，姜去皮，洗净，拍松。
3. 龙眼去皮，取肉。
4. 将鸭放入锅中，加葱、姜、黄酒、龙眼肉，武火烧沸，改文火炖45分钟，放入胡椒

粉、精盐、味精调味即成。

名厨秘招：鸭宰杀后，在开水中加少量醋，鸭毛容易拔除干净。

风味特色：口味浓厚肥香。

保健顾问：

1. 能镇静，催眠，镇咳，利尿，强心，抗疲劳。
2. 适用于气血虚之面色萎黄，头晕心悸，健忘失眠，肺虚咳嗽等。
3. 凡心肺火盛，热咳痰多，胃热者慎用。



桂圆

别名：桂圆肉、龙眼肉。

性味：甘，温。

归经：归心、脾经。

功效：补心脾，益气血，安神志。用于气血不足，心悸怔忡，健忘失眠，血虚萎黄，月经过多等。

禁忌：湿阻中满或有停饮、痰、火者忌用。



补肾银杏腰花

功效：补肾强腰，敛肺平喘，滋润皮肤。

主料：银杏50克、猪腰300克。

辅料：植物油、葱段、姜片、酱油、黄酒、白糖、醋、淀粉、精汤、胡椒粉、香油、精盐、味精各适量。

制法：

1. 猪腰洗净，纵剖两半，剔去臊筋，先用斜刀剖十字花刀，再切成2厘米宽的条。
2. 将腰花装入碗内，放精盐、淀粉，搅拌均匀，浆好。
3. 银杏去壳，放入沸水锅中焯一下，加少许精盐，去掉外膜，再入水中煮2分钟，捞出，去心。
4. 炒锅置火上，放入适量植物油，油热后将腰花下入划散，捞出沥油。

5. 锅内留少许底油，置火上，放入葱、姜煸炒几下，放入银杏、腰花、黄酒、酱油，翻炒后加入醋、白糖、胡椒粉、精盐、味精，淀粉收汁，淋入香油装盘即成。

名厨秘招：猪腰一定要剔尽臊筋，划油宜小火，防止过老。

风味特色：色泽美观，香脆滑嫩。

保健顾问：

1. 能镇咳，祛痰，解痉止痛，软化血管。
2. 适用于痰饮咳嗽，腰膝酸软，遗精，带下，动脉硬化等。
3. 凡咳嗽痰稠者慎用。
4. 食用银杏不宜过量，以防中毒。

银杏

别名：白果。

性味：甘、苦、涩，平；有小毒。

归经：归肺经。

功效：敛肺平喘，收涩止带。用于哮喘，痰多喘咳，带下白浊，遗尿尿频，遗精，淋病等。

禁忌：大量或生食易引起中毒；咳嗽痰稠，咳吐不利者慎用。

