

MEISHI WEIMEIYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



养 生 药 膳



美食美味每一天

养 生 药 膳



吉林摄影出版社

美食美味每一天



美食美味每一天——养生药膳

责任编辑：康真元

编著：李洪丽等

吉林摄影出版社出版发行（长春市人民大街124号） 新华书店经销  
长春百花彩印有限公司印刷 889 × 1194 毫米 印张：40 开本：1/32  
2003年1月第1版第1次印刷

ISBN7-80606-629-2/J·407 定价 200.00元（本册10.00元）

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换

# 目 录

白果炒鸡丁 .....	4
白果煮鸭 .....	5
百合枣梨甜汤 .....	6
参须枸杞清粥 .....	7
参枣鸡汤 .....	8
参杞哈士蟆甜汤 .....	9
参芪炖牛肉 .....	10
炒姜肉双丝 .....	11
川七藕蛋羹 .....	12
葱白豆豉炒肉丝 .....	13
百合香蕉汤 .....	15
醋酿菊花 .....	16
当归兔肉汤 .....	17
冬菇芥菜炖鸭 .....	18
冬笋黄瓜拌腰花 .....	19
附片蒸羊肉 .....	20
桂圆蛋花汤 .....	21
黑芝麻核桃酥 .....	22
红豆糯米粥 .....	23
南瓜炖牛肉 .....	25
花椒猪皮冻 .....	26
黄豆粉裹糯米团 .....	27
黄芪汽锅鸡 .....	28
黄芪白果蛤蜊汤 .....	29
烩菊香鱼球 .....	30
煎鲑鱼山药卷 .....	31
解表利咽粥 .....	32
菊花春卷 .....	33

# 目 录

猪心莲子汤 .....	35
决明子柴胡肝片汤 .....	36
莲枣排骨汤 .....	37
绿豆水果盅 .....	38
麻酱葱段 .....	39
木耳炒鸡丝 .....	40
木耳红枣粥 .....	41
肉桂煎鸡肝 .....	42
山药花生糊 .....	43
竹笙丝瓜绿豆汤 .....	45
山药虾仁韭菜煎饼 .....	46
首乌麻油鸡胗汤 .....	47
松子煎饼 .....	48
桃酥豆泥 .....	49
杏仁萝卜猪肺汤 .....	50
意式松子酱面 .....	51
银耳藕节排骨汤 .....	52
枣泥糯米煎饼 .....	53
芡实红枣炖鸭 .....	55
芝麻小米粥 .....	56
紫草绿豆汤 .....	57
芷茭猪肺汤 .....	58
茯苓葱油饼 .....	59
薏仁冬瓜排骨汤 .....	60
薏仁枸杞糙米饭 .....	61
杞莲猪肠汤 .....	62
枸杞红糖蛋包汤 .....	63

美食美味每一天

养 生 药 膳



吉林摄影出版社

# 目 录

白果炒鸡丁 .....	4
白果煮鸭 .....	5
百合枣梨甜汤 .....	6
参须枸杞清粥 .....	7
参枣鸡汤 .....	8
参杞哈士蟆甜汤 .....	9
参芪炖牛肉 .....	10
炒姜肉双丝 .....	11
川七藕蛋羹 .....	12
葱白豆豉炒肉丝 .....	13
百合香蕉汤 .....	15
醋酿菊花 .....	16
当归兔肉汤 .....	17
冬菇芥菜炖鸭 .....	18
冬笋黄瓜拌腰花 .....	19
附片蒸羊肉 .....	20
桂圆蛋花汤 .....	21
黑芝麻核桃酥 .....	22
红豆糯米粥 .....	23
南瓜炖牛肉 .....	25
花椒猪皮冻 .....	26
黄豆粉裹糯米团 .....	27
黄芪汽锅鸡 .....	28
黄芪白果蛤蜊汤 .....	29
烩菊香鱼球 .....	30
煎鲑鱼山药卷 .....	31
解表利咽粥 .....	32
菊花春卷 .....	33

# 目 录

猪心莲子汤 .....	35
决明子柴胡肝片汤 .....	36
莲枣排骨汤 .....	37
绿豆水果盅 .....	38
麻酱葱段 .....	39
木耳炒鸡丝 .....	40
木耳红枣粥 .....	41
肉桂煎鸡肝 .....	42
山药花生糊 .....	43
竹笙丝瓜绿豆汤 .....	45
山药虾仁韭菜煎饼 .....	46
首乌麻油鸡胗汤 .....	47
松子煎饼 .....	48
桃酥豆泥 .....	49
杏仁萝卜猪肺汤 .....	50
意式松子酱面 .....	51
银耳藕节排骨汤 .....	52
枣泥糯米煎饼 .....	53
芡实红枣炖鸭 .....	55
芝麻小米粥 .....	56
紫草绿豆汤 .....	57
苳苳猪肺汤 .....	58
茯苓葱油饼 .....	59
薏仁冬瓜排骨汤 .....	60
薏仁枸杞糙米饭 .....	61
杞莲猪肠汤 .....	62
枸杞红糖蛋包汤 .....	63





## 白果炒鸡丁

### 备料

鸡胸肉 2 条、白果罐头 1 罐、葱 3 支。

调味料：酱油 1 大匙、盐 1 小匙。

### 做法

- 1、鸡胸肉清洗干净，切成丁块，用盐及酱油，拌腌约 20 分钟左右
- 2、葱洗净，切成小段，待用；
- 3、将锅开热后，倒入油，先放入切好的葱段和鸡丁拌炒一下，当炒出香味并且鸡肉颜色也变白时，加入白果一起炒匀；
- 4、最后加入 2 大匙水，焖至鸡肉熟透即可盛出。

功效：固肾补肺，止咳平喘。



## 白果煮鸭

### 备料

鸭肉 600 克、白果罐头 1 罐。

调味料：盐 2 小匙。

### 做法

1. 将鸭肉清洗干净，再放入开水中氽烫一下，捞出冲净。
2. 锅中注入 10 碗水，加入氽烫过的鸭肉，制汤。
3. 加入白果，用大火煮开，再改用小火炖煮约 40 分钟。
4. 待鸭肉熟透时加入盐调味后即可盛出食用了。

功效：调理五脏虚弱。



### 百合枣梨甜汤

#### 备料

水梨1个、红枣15粒、新鲜百合1球。

#### 做法

- 1、水梨洗净，削去外皮，去除核心，再切成块；
- 2、红枣先用刀背拍裂，用清水泡软后去核；
- 3、新鲜百合一瓣一瓣的剥下，洗净，再沥干水分，待用；
- 4、将锅中放入3碗水，再放进无核的红枣同煮，至红枣软透时放入水梨块；
- 5、待梨块煮至变软时，放入百合，等百合煮至透明状时熄火；
- 6、可根据个人爱好略加些冰糖调味。

功效：止咳祛痰，润喉美嗓。



## 参须枸杞清粥

### 备料

参须3钱、枸杞3钱、白米1杯。

### 做法

1. 参须冲洗干净，白米清洗干净，将两者混合均匀；
2. 锅中加入6碗水，放入混合均匀的参须与白米，一同煮粥，先用大火煮开，再改用小火慢慢熬约30分钟左右；
3. 最后，加入枸杞，继续熬至粥糜稠时即可熄火，盛出。

功效：强化心肺，健脾益胃。

# YANGSHENG YAOSHAN



## 参枣鸡汤

### 备料

人参片 3 钱、红枣 12 粒、鸡腿 1 只。

调味料：盐 2 小匙。

### 做法

- 1、先将人参用清水浸泡 20 分钟左右，待用；
- 2、鸡腿洗净，剁成块状，再放入滚水中氽烫，除去血水，捞出，用清水冲去浮沫；
- 3、红枣拍裂洗净，用清水泡软，去核备用；
- 4、将锅中放入 6 碗水，再放进处理好的鸡腿、红枣、人参一同用大火煮开；
- 5、再改用小火炖 20 分钟左右，最后加盐调味即可盛出食用。

功效：大补元气，增强免疫力。



### 参杞哈士蟆甜汤

#### 备料

哈士蟆 1 钱、枸杞 1 钱、党参 3 钱。  
调味料：冰糖 2 大匙。

#### 做法

- 1、首先将哈士蟆用清水泡发，再用牙签挑去丝膜和杂质，备用；
- 2、将锅中加入 6 碗水，再放入枸杞，一同煮成高汤，熬约 20 分钟后加入处理好的哈士蟆，先用大火煮开，再改用小火熬 10 分钟左右；
- 3、最后加入准备好的冰糖，继续煮约 5 分钟，即可盛出食用了。

功效：平衡身心，调补气血。



### 参芪炖牛肉

#### 备料

党参5钱、牛腱肉500克、黄芪5钱。  
调味料：盐2小匙。

#### 做法

- 1、将牛肉洗净后，切成块状，再放入开水中氽烫一下，除去血水后捞出，再用清水冲去浮沫备用；
- 2、将锅中注入8碗水，放入烫好的牛肉及准备好的药材，先用大火，开锅后再改用小火，慢炖1小时左右；
- 3、至肉熟透时，加入盐调味，即可盛出食用。

功效：强壮健身，刺激发育。



### 炒姜肉双丝

#### 备料

橘皮半个、紫苏叶3片、姜适量。

#### 做法

- 1、紫苏叶洗净，擦干水分，卷成筒状，切成细丝；
- 2、将橘皮内部的白瓤刮去后洗净，切成丝；
- 3、姜清洗干净后，也切细丝；
- 4、将处理好的紫苏叶丝、橘皮丝、姜丝匀放入瓷茶壶中，再注入适量滚开的水，盖好盖子焖3-5分钟左右即可饮用了。
- 5、也可加入适量的冰糖调味。

功效：增强抵抗力，促进成长发育。





### 川七藕蛋羹

#### 备料

川七5克、鸡蛋1个、藕汁半杯。调味料：盐1/4小匙。

#### 做法

1. 将川七研成碎末。
2. 鸡蛋打散，加入川七末及其它材料顺时针搅拌均匀。
3. 放入蒸锅中，用小火将蛋羹蒸熟即可。

功效：凉血止血，活血化瘀。