

保 健 美 食 系 列

补益强身药膳

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社



保 健 美 食 系 列



补益强身药膳

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社

精致厨艺 佳肴料理

低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

精致厨艺系列

美味鲜汤	12.80 元
美味羹煲	12.80 元
美味素菜	12.80 元
传统卤味	12.80 元
道地卤味	12.80 元
凉拌开胃菜	12.80 元
流行饮料杯饰	12.80 元
厨艺小窍门	12.80 元

福建科学技术出版社发行科 电话:(0591)7602964

保健美食 科学配方



低价位，高品质，全彩印制
家常菜，自己做，简单易学

保健美食系列

男性养精食谱
男性固气食谱
女性滋补食谱
女性调养食谱
坐月子食谱
婴幼儿食谱
减肥瘦身食谱
养颜润肤食谱
清凉开胃食谱
补益强身药膳
滋养调理药膳
健康花草茶

每种定价12.80元



保 健 美 食 系 列



补益强身药膳

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社

(闽)新登字03号

著作权合同登记号: 图字 13-1999-30

原书名:《滋补药膳》

原出版者: 唐代文化事业有限公司

本书中文简体字版权由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

补益强身药膳 / 蒋金龙主编. — 福州: 福建科学技术出版社, 2000.4

(保健美食系列)

ISBN 7-5335-1599-4

I. 补… II. 蒋… III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999)第 54667 号

补益强身药膳

蒋金龙 主编

福建科学技术出版社出版、发行

(福州市东水路 76 号)

各地新华书店经销

北京利丰雅高长城电分制版中心制版

利丰雅高印刷(深圳)有限公司印刷

开本 880 毫米 × 1194 毫米 1/32 2 印张

2000 年 4 月第 1 版

2000 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5335-1599-4/TS · 134

定价: 12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

目 录

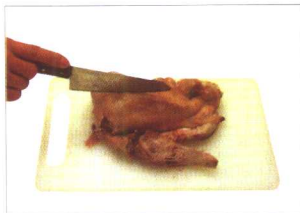
核桃鸭子	4	归参鳝鱼羹	34
天麻鱼头	6	银杞明目汤	36
玄参炖猪肝	8	万年青汤	38
黄花汽锅鸡	10	清脑羹	40
人参鸡片	12	发汗豉粥	42
归花蒸鸡	14	菠菜粥	44
参芪鸭条	16	绿豆粥	46
八宝香鸡	18	白糖苏叶	48
紫云三仙	20	姜枣龙眼汤	50
柏子仁炖猪心	22	人参莲子汤	52
芡实老鸭	24	龙眼莲子羹	54
何首乌鸡蛋	26	蜜饯双仁	56
莲子煨肉	28	蜜饯百合	58
菠萝鸡片	30	人参汤圆	60
荸荠狮子头	32	桑叶菊花饮	62

核桃鸭子





① 将鸭子杀后洗净，加入葱、生姜、盐、米酒少许，上笼蒸熟透取出。



② 将鸭去骨，切成两块。



③ 另用鸡肉泥、鸡蛋清、淀粉、味精、米酒、盐调成糊。



④ 再把核桃仁、荸荠剁碎加入拌匀。



⑤ 将糊淋在鸭肉上。



⑥ 将鸭子放在锅内，用热油炸酥，取出切成长条块，摆在盘内，即成。

材料

核桃仁 200 克
荸荠 150 克
老鸭 1 只
鸡肉泥 100 克
鸡蛋 2 个
葱、生姜、食盐、味精、米酒、淀粉、花生油适量

功效

补肾固精、温肺定喘、润肠。

天麻鱼头

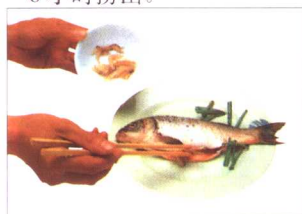




① 将川芎、茯苓、天麻切成片，放入淘米水中浸泡4~6小时捞出。



② 将天麻置锅上蒸透，待用。



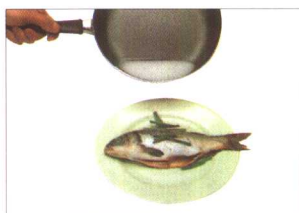
③ 将天麻片、川芎、茯苓放入鱼头和鱼腹内，并放入葱、生姜，略加一点清水。



④ 上笼蒸约30分钟，取出。



⑤ 另用淀粉、清汤、白糖、食盐、味精、胡椒粉、香油烧勾芡。



⑥ 将其浇在天麻鱼上即成。

材料

天麻 25 克
川芎 10 克
茯苓 10 克
鲜鲤鱼 1 尾(500 克)
酱油、米酒、食盐、味精、白糖、胡椒粉、香油、葱、生姜、淀粉均适量

功效

平肝熄风、定躁止痛、行气活血。

玄参炖猪肝





① 将猪肝与玄参同放锅内，加水适量，煮1小时。



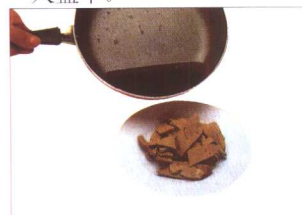
② 捞出后，切成小片，待用。



③ 起油锅，放入葱、姜稍炒一下，再放入猪肝片炒熟，盛入盘中。



④ 锅内放入酱油、白糖、米酒和少量原汤，用淀粉勾芡收汁。



⑤ 将汤汁倒入猪肝片中，拌匀即成。

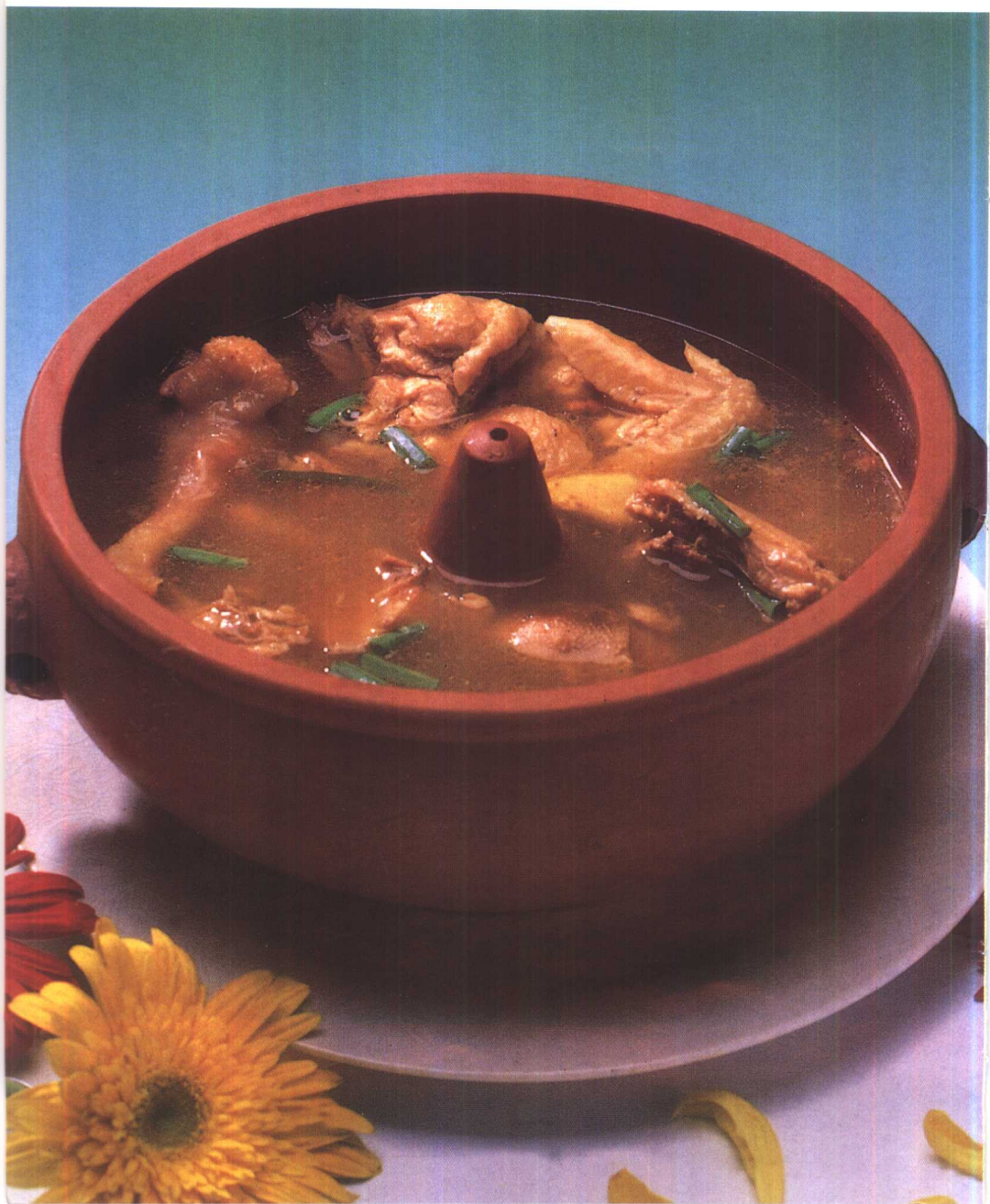
材料

玄参 15 克
 猪肝 500 克
 食油、葱、生姜、酱油、白糖、米酒、淀粉均适量

功效

养肝明目。

黄花汽锅鸡





① 将子母鸡杀后洗净，剁成3~4厘米见方的块，入沸水，烫3分钟，捞出盛汽锅中。

② 加入黄花片和调料。



③ 上笼蒸3小时，取出。

④ 拣去黄花片、葱、姜，即成。



材料

黄花片 20 克
子母鸡 1 只
葱、姜、盐、米酒、味精、花椒水 适量

功效

补中益气。

人参鸡片





① 将鸡脯、冬笋、黄瓜及人参均切成片。



② 鸡片上加盐、味精拌匀，放入鸡蛋清、淀粉拌匀。



③ 起油锅，放入鸡片，炒熟，盛出待用。



④ 锅内留油，下葱丝、姜丝、笋片、参片煸炒。



⑤ 至笋片八成熟，再下黄瓜片、鸡片及调料，颠倒翻几下，淋上香油即成。感冒者禁食。

材料

鲜人参 15 克
鸡脯肉 200 克
冬笋 25 克
黄瓜 25 克
鸡蛋清 1 个
粗盐、味精、米酒、
葱、生姜、鸡汤、
香油均适量

功效

大补元气。