

家庭药膳

滋

火

补

锅

李乐清

张彩虹

周 玲

弋福林

吴祖春

胡志鹏

编著

四川科学技术出版社



■ 心肾阳虚火锅

■ 菊花鱼丸火锅





● 乳鸽雀肉鸳鸯火锅



● 莲枣花鲢鱼头火锅



● 鹌鹑龟火锅



● 枣莲龟火锅



■ 红参黄腊丁火锅

■ 烤虾药膳火锅





序

药膳火锅,是近年来兴起的火锅新品种,越来越受到广大消费者的喜爱。随着四川火锅的普及与推广,药膳火锅将会更加兴旺。可以说,药膳火锅的兴起,正是四川火锅发展的必然结果,也是火锅这一形式的创新。

药膳火锅是符合我国医食同源的传统医学理论的。食物可以药用,药物也可食用,二者之间,没有严格的界线,这同我国的食疗理论是一脉相承的,从古代的《黄帝内经》到现代医学都可以得到认证。作为传统食物之一的四川火锅本来就具有开胃生津、驱寒祛湿,发汗、抗感冒等功能。有此基础上,经过长期实践,将传统的药物纳入火锅的原料之中,丰富了它的内容;为四川火锅的健身祛病扩大了范围,增强了四川火锅的活力与生命力,为四川火锅的发扬光大奠定了厚实的基础。

当然,药膳火锅不同于吃药,它的原料是选用一般的火锅原料,如鸡、鱼、肉、虾、鸭、蟹等,以及一些山珍海味和菜蔬鲜果,这些原料本身具有养生食疗作用;在这些寻常的原料中加入一些中药,珠联璧合,色香味佳,达到“以膳为补”的目的。药膳火锅的用药量不大,其食量又不多,既符合中医理论,又美味可口,给人们感觉仍是在吃火锅,不是吃药。在实际运用中,采用各种方法对药物进



行处理,药味浓重的,要经加工才加入;药味不浓的,可直接加入;有的为加强效果,要煎汁过滤之后放入,以符合人们的口感,适应调味的需要,达到药食的溶合。

本书作者正是依照这一原则,从实际出发,选用了家常的药膳火锅。这些家常药膳火锅,大都是经过烹饪实践证明行之有效的品种。其来源十分广泛,有的从传统的火锅品种改进而来,有的为创新品种,有的是外来菜肴进行改良所得,也有从别的菜肴(汤、煲)变化而来;有广泛的群众基础,适应性强,且广泛流行。

本书所选入的家常药膳火锅,对其原料及制作方法作了详细介绍,并运用中医理论和现代医学知识对其功效及注意事项等作了阐述,使读者易懂、会做、会用,一目了然。书后还附有药膳火锅同常见病的对照表,供使用时参照。

家常药膳火锅的推出,对丰富人们的餐桌,健身强体,祛病养生,无疑是大有益处的。

需要指出的是,家常药膳火锅有些问题还要进一步探索。如药物在高温下的药效影响,调味对药物的作用等,这需要在实践中研究,使之更加完善,全面。

借《家庭药膳火锅》出版之际,随笔成之,以代序之。

薛慧林(《烹调知识》杂志社社长,总编辑)
徐中成(《烹调知识》杂志社高级编辑)

2001年1月于太原市



药食俱佳的美食

——浅谈药膳火锅

近年来,由于社会经济的发展,人们的生活水平有了很大的提高。对待饮食人们不再是过去的“草草了事”,只求温饱,而是讲究营养滋补,健体强身,追求美味。因而人们对“安身之本,必资于食,不知食宜,不足以生存”的认识更加深刻,对饮食具有防病、治病、滋补强身、保健营养功能的要求越来越高。食疗是一门古老而年轻的学科,而火锅也是一种风行全国的饮食形式。随着两者的发展与有机结合,药膳火锅便应运而生了。它的出现,引起了市场的连锁反应,许多城市相继推出了药膳火锅,这给药膳火锅的发展奠定了基础,其前景十分广阔。

一、正确认识药膳火锅

药膳火锅是中医理论和烹饪文化相结合的产物,它把风行全国的火锅同中医保健理论有机结合,成为集营养、保健、治病、益寿为一体的新型佳肴。药膳火锅把中药(药物)同食物结合,运用“火锅”这一烹调形式,烹制出美味佳肴。人们食用它可获得健身祛病的效果。药膳火锅的特色是,既有较强的健身祛病作用,又不同于一般的



“苦口良药”，它以色、香、味、形、器俱佳的形象，使人们在吃“火锅”之时，达到平衡营养，愉悦身心，健身祛病的目的。

药膳火锅的基础是我国传统的食疗理论。我国自古就有“医食同源”之说，中医理论和烹饪有不可分割的渊源，饮食养生、食医食疗也就成为烹饪文化的一部分。我国食疗在周代已有记载，周代宫廷中的食医，掌管皇帝每天的食谱，按其身体、季节、食物的性质调剂食物。春秋时期墨子提出了“增气充虚，疆体适腹”之原则，总结了食物营养、烹调、吸收等养生之道。战国名医扁鹊也提出“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”。在唐之后，食疗专著不断涌现，如唐代《千金要方》、《食疗本草》、《食医心鉴》，元代的《饮膳正要》，明代李时珍《本草纲目》等，可见食疗的历史悠久。

药膳火锅同食疗是一脉相承的。分析当今流行的药膳火锅配方，其源流有三。一是直接源于传统的食疗之法，即“药食同功”，“药食同源”，如山药乳鸽火锅、枸杞鸡火锅、白果鸡火锅、首乌肝片火锅、地黄乌鸡火锅等，这类药膳火锅历史悠久，效果稳定，有群众基础；二是利用我国传统的汤菜、煲菜等变化创新而来，增加或减少原料，突出其药用价值，如牛尾汤发展为枸杞牛尾火锅，由八宝鸡变化为八宝鸡火锅，由龙凤汤创造为蛇鸭火锅等；三是在火锅的基础上，加以改革、创新而来的药膳火锅，如由毛肚火锅改进为莲子毛肚火锅，由肥肠火锅变化为二麻



肥肠火锅等。

当然,药膳火锅的配制,要根据人的不同生理特征来运用原料与中药。中医理论认为,人的体质有寒、热、虚、实之分。寒,指感受寒邪或机体的机能活动衰退所出现的症状,如恶寒喜暖,口淡不渴,面色苍白,四肢发冷,小便清长,大便稀溏,苔白脉慢等;热,指感受热邪或机体机能活动亢奋所出现的症状,如发热口渴,喜冷喜饮,面红目赤,小便短赤,大便秘结,舌红苔黄等;实,指邪气盛,正气未衰的症状,如体壮,精神烦躁,胸肋脘腹胀满等;虚,指正气虚弱,邪气不盛的症状,多为体弱多病,表现为气虚、血虚、阴虚、阳虚等。正确区分寒、热、虚、实,才可合理用药膳火锅,做到有的放矢,对症下药下“锅”。即热者用凉性的药膳火锅,寒者用以温热的食物或药物;虚者补之,实则泻之。由此可见,药膳火锅的选料,应了解原料的属性。如绿豆、豆腐、豆豉、百合、百果、梨、黄瓜、苦瓜、竹笋、藕、甲鱼、墨鱼、鸭、兔肉等属凉性食物,可用于解热的药膳火锅;又如大蒜、生姜、荔枝、狗肉、板栗、鸡肉、海虾、鲫鱼等属温热食物,可用于温阳散寒的药膳火锅等,这是配制药膳火锅必须予以重视的。

另外,一些人认为,只有燕窝、鱼翅、阿胶、人参等才是补品,这是不正确的。对症而食,以调理为主,目的是为平衡人体的气血阴阳,增强人体免疫和抗病能力。

二、药膳火锅的选料及加工

一般来讲,药膳火锅的选料应以食物原料为主,配以少量性味平和的中药,这样才能适应市场和消费者的需求。

火锅原料与药物来源相同,具有寒、热、温、凉“四气”和酸、辛、甘、苦、咸“五味”特点,以烹饪原料烹制的药膳火锅如虫草鸭子火锅、鹌鹑火锅等,不仅具有很高的食疗功效,而且适合消费者的口味和食用心理,也体现了中华美食文化的特征,即美食与养身。火锅原料,从药膳的角度来看,药膳火锅的原料可分为补气、补血、补阴、补阳四大类,常见的如下:

1. 补气类:牛肉、毛肚、猪肾、猪肚、羊肉、驴肉、田鼠、鸡肉、鸡肫、鹌鹑、野鸡、鳝鱼、泥鳅、鲫鱼、鲈鱼、桂鱼、香菇、黑木耳、大枣、松仁、花生、莲米、桂圆、山药等。

2. 补血类:牛肝、猪肝、羊肝、蹄筋、猫肉、淡菜、胡萝卜、菠菜、桂圆、葡萄、黑木耳、枸杞等。

3. 补阴类:羊肾、羊奶、羊骨、猪肺、猪肉、兔肉、鸽子、蛇、鸭肉、乌骨鸡、蚕、鹅肉、海参、鱼肚、乌鱼、龟肉、甲鱼、鳗鱼、菠菜、黑豆、芝麻、银耳、桑椹、百合、灵芝、冬虫夏草等。

4. 补阳类:羊肉、狗肉、鹿肉、鹿冲、鹿筋、鹿茸、牛鞭、海龙、海马、蛤蚧、麻雀肉、核桃、虾、韭菜等。

用于药膳火锅中的药材必须是上等优质原料,还必

须对其进行加工处理,包括清洗、切制、炮制等,以增加疗效。一些原料药食俱佳,可用鲜品,如虫草、桂圆、枸杞等。药膳火锅除具备一般火锅的色、香、味、形之外,重要的是选用优质品,还要进行加工,确保其疗效。如用煎汁、粉状物制作,具体品种具体操作,各有不同。

三、怎样食用药膳火锅

药膳火锅具有滋补、保健、祛病之功效。但是,药膳火锅不是药物加食物的简单组合,而是有其科学规律的。不少餐饮业者,不懂中医学理论,缺乏药理学、营养学、烹饪学知识,只是在火锅中随意加入药物,盲目搭配,也称之为“药膳火锅”;还有的餐饮业者,利用人们追求健康长寿的心理,任意在菜肴中使用补品,如人参、燕窝、阿胶、鹿茸等,以吸引消费者,这种作法对人们的健康是不利的。因此,正确食用药膳火锅,是消费者必须重视的一个问题。

药膳火锅主要表现在可以预防疾病,对一些疾病有辅助治疗作用,也常用于病后和慢性病的调养及防老抗衰等。药膳火锅的健身祛病作用,是有针对性的,并不是所有疾病均可用同一配方,也不是在短时间内可以取得效果。所以,我们必须从药膳火锅功效出发,根据中医传统理论,进行辨证、按季、因人而选用。

1. 辨证选用药膳火锅。分析、辨别疾病的症状,在此基础上,确定药膳火锅的配方。体质虚弱者,首先要区分



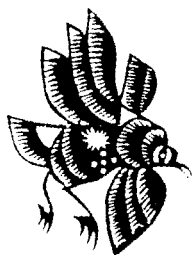
是气虚、还是血虚,或是气血双虚,然后再选用不同的药膳火锅配方。如气虚者用人参鸡火锅;血虚者用归芪鸡火锅;气血两虚者用双耳海参火锅等。

2.按季选用药膳火锅。气候的变化,对人体生理、病理有一定影响。因此,药膳火锅要顺应季节,才能有效地发挥作用。春天宜清淡升补,可选用莲子毛肚火锅;夏日宜甘凉清补,可选用苡米鸡火锅;秋天宜生津平补,可选用海马童子鸡火锅;冬日寒冷,宜辛温热补,可选用双鞭壮阳火锅等。

3.因不同的人选用药膳火锅。男女老少,体质有强弱,同一种疾病,不一定能用同一种药膳火锅。对于消化不良,食欲不振,成人宜选用砂仁鲫鱼火锅、山楂鸡肉火锅等,小儿则宜选用怀山鸡肝火锅。

药膳火锅作为一种传统与现代科学结合的食物,对人们的养身、健身,追求饮食多样化有重要作用,科学地、合理地使用药膳火锅,才可真正发挥其作用。通过实践,不仅可一饱口福,还能达到健身和延年益寿之目的。药膳火锅的确是一种值得广泛推广的饮食品种。

作者



目

录

第一部分 常用药膳火锅品种

一. 家 畜 类

莲白涮肉火锅····· 2	川芎河车羊肝火锅 ··· 19
山楂瘦肉火锅····· 3	沙苑子四肝火锅 ····· 20
熟地红杞猪肉火锅····· 5	莲子毛肚火锅 ····· 21
无花果肉火锅····· 6	怀杞猪脑火锅 ····· 23
果仁排骨火锅····· 8	银耳猪肺火锅 ····· 24
柏仁猪心火锅····· 9	杜仲猪腰火锅 ····· 25
龙眼猪心小火锅 ····· 11	参芪芡实猪腰火锅 ··· 27
双花排骨火锅 ····· 12	黄芪猪蹄火锅 ····· 28
竹参猪心火锅 ····· 13	灵芝蹄筋火锅 ····· 30
首乌猪肝火锅 ····· 14	沙竹猪肺火锅 ····· 31
玄参猪肝火锅 ····· 16	参精猪肘火锅 ····· 32
双参肝片火锅 ····· 17	山菊猪肘火锅 ····· 34



双麻猪肠火锅	35	附桂狗肉火锅	55
阿胶肥肠火锅	37	山药兔肉火锅	57
大枣羊心火锅	38	大枣兔肉火锅	58
苁蓉羊肾火锅	39	番茄牛肉火锅	59
补骨羊肚火锅	41	枸杞牛肝火锅	61
茛苳羊头蹄火锅	42	草果牛肉火锅	62
附片羊肉火锅	44	黄精牛肉火锅	63
附姜狗肉火锅	45	虫草牛髓火锅	65
枸杞羊脑火锅	47	杞参牛肾火锅	66
四味狗肉火锅	48	沙苑牛鞭火锅	67
鹿茸当归羊肉火锅 ...	50	当归牛尾火锅	69
参芪羊肉火锅	51	党参牛杂火锅	70
白术羊肉竹荪火锅 ...	53	续断双鞭火锅	72
双紫羊肉火锅	54		

二. 鸡 鸭 类

白果鸡火锅	74	山楂鸡肉火锅	84
人参鸡火锅	75	田七母鸡火锅	85
杞鞭鸡火锅	77	归芪鸡火锅	87
附片苁蓉鸡火锅	78	虫草鸡火锅	88
双参大枣鸡火锅	79	大枣母鸡火锅	89
鹿茸鸡翅火锅	81	银杏乌鸡火锅	91
鹿角胶乌鸡火锅	82	归芍乌鸡火锅	92
雪花鸡火锅	83	天麻鸡翅火锅	93

地黄乌鸡火锅	95	双冬鸡肉火锅	118
锁阳乌鸡火锅	96	冬笋鹅掌火锅	119
苡米参鸡火锅	97	银杏鸭火锅	121
灵芝母鸡火锅	98	虫草雄鸭火锅	122
蛤士蟆鸡火锅	100	玉仁仔鸭火锅	123
巴猴鸡火锅	101	参芪全鸭火锅	125
五仁乌鸡火锅	102	阿胶百合鸭火锅	126
海马仔鸡火锅	104	白术茯苓鸭火锅	127
益母草鸡火锅	105	芡实老鸭火锅	129
百藕乌鸡火锅	106	莲仁鸭子火锅	130
双花乌鸡火锅	108	蛇鸭火锅	131
荷叶乌鸡火锅	109	贝杏仔鸭火锅	133
百蔻鸡火锅	111	百豆仔鸭火锅	134
金藤仔鸡火锅	112	沙参肥鸭火锅	135
八宝鸡火锅	114	桃仁荸荠鸭火锅	137
怀山鸡肝火锅	115	魔芋鸭火锅	138
鸡冠花乌鸡火锅	117	旱莲草鹅肉火锅	140

三.水 产 类

砂仁鲫鱼火锅	142	天麻鱼头火锅	148
枸杞鲫鱼火锅	143	小枣红杞鲫鱼火锅	150
黄芪鲫鱼火锅	145	参芪鲢鱼火锅	151
赤豆鲤鱼火锅	146	核桃草鱼火锅	152
二荷鲤鱼火锅	147		



天麻鳝鱼火锅·····	154	蛤蚧百合龟火锅·····	175
参归鳝鱼火锅·····	155	海狸金龟火锅·····	176
红枣莲子鱼头火锅·····	156	枣莲龟火锅·····	177
川芷鱼头火锅·····	158	参归龟肉火锅·····	179
苡蓉鱼肉火锅·····	159	沙苑乌龟火锅·····	180
红参黄腊丁火锅·····	160	虫草金龟火锅·····	181
合瓜鳝鱼火锅·····	162	土茯苓龟肉火锅·····	183
牛膝鳝鱼火锅·····	163	参荷白鳝火锅·····	184
菊花鱼丸火锅·····	164	荷鸡泥鳅火锅·····	185
沙苑甲鱼火锅·····	165	怀山蟹肉火锅·····	186
母胡甲鱼火锅·····	167	桃仁墨鱼火锅·····	187
虫草甲鱼火锅·····	168	怀山鱿鱼火锅·····	189
麦苻甲鱼火锅·····	169	双耳鱼肚火锅·····	190
乳鸽乌龟火锅·····	170	沙参青鳝火锅·····	191
阿胶甲鱼里脊火锅·····	172	怀山凤尾虾火锅·····	193
海马龟鸳鸯火锅·····	173	红杞虾丸火锅·····	194
		烤虾药膳火锅·····	195

四. 野味河鲜及其他

双鞭壮阳火锅·····	198	桂参猫肉火锅·····	204
虫草胎盘火锅·····	200	大蒜猫肉火锅·····	205
怀肉鹿尾火锅·····	201	虫草麻雀火锅·····	206
雪莲鹿筋火锅·····	202	赤豆鹌鹑火锅·····	208