

中国食文化丛书

李强 桑大明 谢金华 编

技术顾问：胡德荣



中华养生菜点



前 言

随着我国社会主义商品经济的飞速发展，人民生活水平日益提高，饮食观念，膳食结构也在不断更新。养生益寿已是人们倍加关注的问题，而食补养生在这方面又起着至关重要的作用。

早在 4000 多年前，中国烹调的创始人，厨行的开山鼻祖——彭祖，就开始研制并食用滋补养生菜肴。彭祖姓钱名铿，因善于调鼎养生而长寿，被后人称为寿星、神仙。汉·刘向《列仙传》曰：钱铿“常食桂芝”。清·葛洪撰《神仙传》云：钱铿“服水桂，云母粉，麋角散。”后因钱铿善斟雉羹，献于帝尧食用，而被尧帝受封于彭城（今徐州市），屈原的《楚辞·天问》中就载有：“彭铿斟雉帝何飧”的诗句。由于历史的变迁，彭祖首创的养生菜已有不少失传。而在今天的徐州，还有相当一部分彭祖菜流传至今，在淮海菜烹饪大师胡德荣先生的挖掘整理下，现已形成颇具特色的“彭祖养生筵”。古老的滋补养生菜，作为中国饮食文化和中国烹饪王国里的一朵奇葩，经过历代人们的不断发展，至今已经形成一个庞大的家族，正在为国民的健康事业默默地奉献着。

正确合理地食用滋补菜肴，可以调节人体的机能，增强肌体的免疫力，以此达到防病抗病，强身健体，延年益寿之

目的。为了使更多的人了解和掌握这门技术，特编著了这本养生菜谱。

本书所选菜品，既有彭祖首创养生菜，又兼传统药膳菜和创新滋补菜。本着医食同源的原则，集古今养生菜为一体，尽量做到医、食、味、形四者兼备。在菜肴功用方面，着重强调日常食物本身的营养价值和补益作用；在药物使用上，仅精选了一部分较为常用的滋补养生药材；在菜肴制作上尽量使用较为实用的加工方法，以求通俗易懂。对于菜品之外的围边点缀，笔者以为只是一种直观的艺术手法，固在编写制作方法时未去多着笔墨，以免喧宾夺主。

此书于1994年夏末开始动笔，至今已8月有余，在菜肴制作和文稿编写过程中，得到了恩师淮海菜烹饪大师、徐州彭祖烹饪研究委员会常务会长、徐州市烹饪协会顾问、中国烹协会员、中国老子学会理事、特一级烹调师胡德荣先生的指导和帮助，在此书完稿之际，又承蒙胡德荣先生挥毫作序，在此仅代表作者，向恩师深表谢意。

由于作者水平有限，谬误之处在所难免，敬请读者朋友以及广大同仁不吝赐教，多提宝贵意见。

编 者

1995年5月5日

序

药膳是我国饮食文化的重要组成部分。药膳饮食既可裹腹、亦能疗疾，是饮食中的特殊风味。

据文献记载：约在 4300 多年前的唐尧时代，人们的饮食生活是药物与食物分不开的。当时有一位名叫箴铨的尧臣，即彭铿，亦称彭祖，他首创用野鸡熬制的“雉羹”，亦称野鸡汤，进奉唐尧帝，得以赏识，这道羹一直在我国延传下来，被历代皇帝视为珍馐。据清史《扈从游记》记载：清朝皇帝每年秋狩大典，都要在澹泊城殿特赐王公大臣“野鸡汤”一器。皆因野鸡汤是古代圣君唐尧的养生膳食，固能得到皇帝所赐，一生为荣。

在《列仙传》中载有：“彭祖善食麋角、水晶、云母粉。”据考证他是以药物配食物而食用的，这三种药物具有滋补、开胃、美容的功能，因而彭祖寿高八百岁。至周代王朝已有专为皇帝制作膳食的“食医”。《黄帝内经·素问》云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味合而服之，以补精益气。”所谓“医食同源”在古代早有定论，食物可以药用，药物亦可食用，随着社会的发展和历史的演变，谷肉果蔬逐渐成为养生的重要来源，普遍适应了人们的口味。由于养生的需要愈来愈被大众所重视，将来的合理进食，应发扬医食同源之道。

相传，春秋五霸之一的齐桓公，他的配膳师易牙，很受

桓公之宠，任司庖之职。曾为齐桓公会诸侯制作彭祖“八盘五簋”筵席。一次桓公小妾有疾，他制作“独头蒜烧鱼”等四道对症医疾的药膳给她吃，果然疗效显著。易牙的药膳菜，还有流传至今的“养生鸭子”。这道菜已被《智力食谱》收编，经科学验证，确有益智养心之功效。徐州在50年代前有“易牙居菜馆”，供应药膳菜点，至今还有一些品种流传下来。目前，徐州的中、高档酒家、饭店，大多都兼营药膳菜点。

学生李强、桑大明、谢金华厨艺深厚，闲暇时间共同钻研药理知识，先后翻阅了《黄帝内经》、《本草纲目》、《饮膳正要》、《调鼎集》、《中药大辞典》等书籍，凭着他们坚实的理论基础和丰富熟练的操作经验，精心编著完成此书，经名中医李肇唐、张鸿勋大夫通阅，给予了充分的肯定。此书集古今养生菜之大成，广泛收集了在徐州流传至今的彭祖养生菜、易牙药膳菜，还有一部分是他们精心研究制作的创新滋补菜。书中菜点具有用料广泛、技法多样、药物精确、配制合理、口味有别等特点，是一本很有价值的食谱。

特一级烹调师 胡德荣

常用养生菜点干货材料之一：莲子、桂圆、银耳及三泡台、大枣、枸杞、



茯苓

茯苓是一种寄生在赤松或大王松根部，属胡孙眼科的菌类，状如球块，呈瘤状，小者如拳，大者似瓜。其味甘，在中医理论中，能治疗失眠症，或当做利尿剂使用。品质以质地坚硬，色泽洁白者为佳。



淮山

淮山又名山药，味甘、性平无毒，主要功能是补气助阳。除了当做药用之外，还可用作普通食品，食用方法也很简单，通常可用来煮汤、煮粥，配合肉类做成美味的佳肴，或制成甜品以作为点心食用。





养生美食常用原料干货四种·莲子、枸杞、银耳、桂圆



银耳

银耳，形似木耳、颜色银白，俗称白木耳。其性味甘平、无毒。自古以来即是一种滋补的药品，有补脑强心、润肺补肾、滋阴养胃、益气和血、生津止咳等功效。且含有丰富的蛋白质、维生素等。挑选时以形似鸡冠、呈白玉色，有光泽者为上品。储存时要避免发霉受潮。



枸杞

枸杞是茄科的小灌木，因其成熟后的果实呈鲜红色似血，所以又称为血杞。除了可做药材之外，还是补健滋补的食品。其味甘性平，主要功能为滋补肝肾、益气生精、治虚安神、祛风明目。品质以粒大、色红、肉厚、味甜、质柔润者为佳。最好置于干燥处贮藏，避免受潮发霉。

→ 莼丝子炖鹿肉



← 党参金钱蛇段

↓ 杞红百花鱼糕



← 海蜇炖马蹄

虫草肥鸭



↑ 松子香炸鸡串



← 五味炸鸡翅

▲ 翡翠三丝鱼卷



五味雪山飞蝗

玉兔葱烧海参



蒜茸青口贝



枸杞蟹斗鲍鱼



→ 当归黄焖甲鱼



← 香炸萝卜鱼



葱椒牛蛙腿→



← 凤翅甲鱼



→ 洋参炖乳鸽



← 大蒜烧鳝段



→ 兰花鱼香蛇段



← 莲子茄汁大虾



黄芪炖牛肉



← 胡萝卜炖羊肉

↓ 大蒜烧鲫鱼



→ 板栗扣肉煲



→ 大蒜烧羊肉



← 柠汁鲤鱼



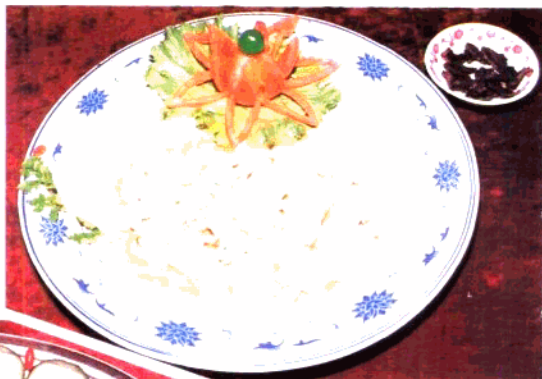
女贞子烧野鸡→



← 参芪羊方藏鱼



→ 熟地牛百叶

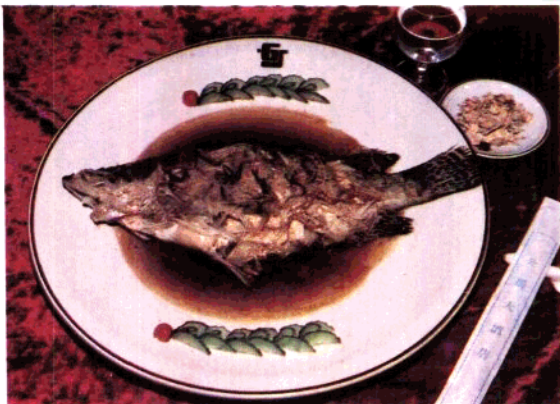


干烧鲈鱼 ↑
黄焖栗子鸡 →



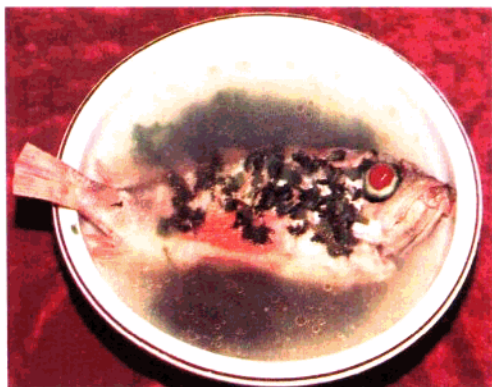
→ 熟地烧狗肉





油浸黄芪桂鱼 →

雪菜扣肉煲 ↓



↑ 雪菜加吉鱼

← 首乌炖野兔



→ 酸梅串炸大虾



↑ 洋参炖乌鸡

砂仁肥肠 ↓



→ 肉桂香酥鸡

