

大众药膳

· 薛秀娟 李兴春 主编 ·

DAZHONG YAOSHAN

大众食疗保健食谱

500 500 LI
例

二下篇二



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGONGYE CHUBANSHE



大众食疗保健食谱

大众药膳 500 例

(下篇)

主 编	薛秀娟	李兴春
编 写	李雪梅	李效梅
	王美容	吴凌云
	李启冬	李亚乔
	王丽娟	王俊卿

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众食疗保健食谱/薛秀娟, 李兴春主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2001. 1 (2001. 3 重印)
ISBN 7-5019-2925-4

I. 大… I. ①薛…②李… II. 保健-食谱
N. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38572 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔 云

版式设计: 赵益东 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 31

字 数: 696 千字 印数: 5001-10000

书 号: ISBN 7-5019-2925-4/TS·1772

定 价: 40.00 元 (共 4 册), 本册 10.00 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

《大众药膳 500 例》编者的话

由于古代“药食同源”的经验，引出现代“食药同用”的健身食谱。这正是科学用药与科学饮食的保健之举。

本书共收集了近 500 例食药同用的菜谱，分上、下两篇。上篇包括：保健强身、益智健脑、美容靓颜、养眼亮睛的内容，下篇包括抗衰益寿、降压降脂、补肾壮阳、养血补血、益血调经、润肠通便、糖尿病防治、防癌抗癌的内容，每例菜谱除了制作方法外，还详细介绍了食物的营养和药物的保健功效，很有实用性。

本菜谱所用的肉、菜均为家常用食物，所用中草药为日常保健用药，在药店都能买到。每个菜例味道鲜美，有保健作用。为了您的身体健康，不妨试着做，长期坚持，定会在健身防病上得到裨益。

下篇目录

五、抗衰益寿..... (1)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 兔肉健脾汤 (1) | 21. 鲈鱼五味子汤 (21) |
| 2. 人参乌骨鸡 (2) | 22. 虫草红枣炖甲鱼 ... (22) |
| 3. 群鸽戏蛋 (3) | 23. 党参黄芪炖鸡 (23) |
| 4. 益寿鸽蛋汤 (4) | 24. 芪杞炖乳鸽 (24) |
| 5. 茯苓银耳鸽蛋汤 (5) | 25. 鹌鹑枸杞汤 (25) |
| 6. 银耳桃仁鸽蛋汤 (6) | 26. 淮杞炖狗肉 (26) |
| 7. 红参蒸鲫鱼 (7) | 27. 羊肉温补汤 (27) |
| 8. 黄芪炖鲈鱼 (8) | 28. 灵芝黄芪炖肉 (28) |
| 9. 黄芪炖带鱼 (9) | 29. 紫菜猪心柏仁汤 ... (29) |
| 10. 鳝鱼强筋健骨汤 ... (10) | 30. 芝麻肝 (30) |
| 11. 灵芝炖猪蹄 (11) | 31. 黄芪当归煮猪蹄 ... (31) |
| 12. 茯苓贝梨 (12) | 32. 当归黑豆炖羊肉 ... (32) |
| 13. 人参鹿尾汤 (13) | 33. 红烧鹿肉山药 (33) |
| 14. 鹿肉芪枣汤 (14) | 34. 姜附烧狗肉 (34) |
| 15. 鹿茸炖羊肾 (15) | 35. 枸杞菜蒸鸡 (35) |
| 16. 琥珀莲子 (16) | 36. 地黄蒸乌鸡 (36) |
| 17. 八宝莲子汤 (17) | 37. 炸枸杞麻雀 (37) |
| 18. 枸杞莲子汤 (18) | 38. 二龙戏人参 (38) |
| 19. 圆肉花生汤 (19) | 39. 陈皮丁香兔肉 (39) |
| 20. 龙眼百合 (20) | 40. 番茄枸杞肉丁 (39) |

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 41. 枸杞糖醋排骨 …… (40) | 49. 枸杞蒸鲳鱼 …… (48) |
| 42. 参茸猪蹄 …… (41) | 50. 清脑银耳羹 …… (49) |
| 43. 枸杞炖猪脑 …… (42) | 51. 八鲜八补汤 …… (50) |
| 44. 莲子烧鹌鹑 …… (43) | 52. 枸杞干煸牛肉丝 …… (51) |
| 45. 洋参炖乳鸽 …… (44) | 53. 黑豆杜仲酱羊肾 …… (52) |
| 46. 枸杞烧海参 …… (45) | 54. 陈皮鹿肉 …… (53) |
| 47. 五味炖甲鱼 …… (46) | 55. 芪砂枳煮猪肚 …… (54) |
| 48. 当归烧鳝鱼 …… (47) | |

六、降压降脂 …… (55)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 山楂肉片 …… (55) | 17. 海蜇荸荠汤 …… (70) |
| 2. 红枣炖肘 …… (56) | 18. 大蒜烧茄子 …… (70) |
| 3. 决明烧茄子 …… (57) | 19. 枸杞口蘑鸭子 …… (72) |
| 4. 芹枣汤 …… (58) | 20. 冬瓜干贝炖田鸡 …… (73) |
| 5. 核桃草鱼头 …… (59) | 21. 陈皮兔肉 …… (74) |
| 6. 紫竹莲池 …… (60) | 22. 荷叶锅巴 …… (75) |
| 7. 百合芦笋汤 …… (61) | 23. 杞果鲜贝 …… (76) |
| 8. 银耳拌芹菜 …… (62) | 24. 人参鹌蛋 …… (77) |
| 9. 烩双菇银耳 …… (63) | 25. 莲子麦冬豆腐 …… (78) |
| 10. 芹菜炒香菇百合 …… (63) | 26. 龙眼金钟鸡 …… (79) |
| 11. 清拌双银 …… (64) | 27. 芙蓉海蜇 …… (80) |
| 12. 芦笋莲珠 …… (65) | 28. 大枣冬菇汤 …… (81) |
| 13. 茉莉银耳 …… (66) | 29. 夏枯草煲猪肉 …… (82) |
| 14. 抓炒杜仲腰花 …… (67) | 30. 蚌肉玉米须汤 …… (83) |
| 15. 姜丝菠菜 …… (68) | 31. 菊花炒鸡片 …… (83) |
| 16. 枸杞凤尾菜 …… (69) | 32. 天麻川芎鱼 …… (85) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 33. 玉米须西瓜香 | 37. 天麻鱼奶汤 (90) |
| 蕉汤 (86) | 38. 桑寄生煲鸡蛋 (91) |
| 34. 银叶红枣绿豆汤 ... (87) | 39. 灵芝粉蒸肉 (91) |
| 35. 海带苡仁蛋汤 (88) | 40. 灵芝猪心 (92) |
| 36. 香菇桃仁里脊肉 ... (89) | |

七、补肾壮阳 (94)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 五味烧菇笋 (94) | 16. 龙子壮阳汤 (109) |
| 2. 五味玉米笋 (95) | 17. 锁阳鸡 (110) |
| 3. 枸杞蒸鸡蛋牛肉 (96) | 18. 酒苡蓉炖鸡 (111) |
| 4. 杜仲爆羊腰 (97) | 19. 菟丝枸杞麻 |
| 5. 黄芪炖乌鸡 (98) | 雀蛋 (112) |
| 6. 山药鱼片 (99) | 20. 鹿肉桃仁汤 (113) |
| 7. 菟丝枸杞麻雀汤 ... (100) | 21. 虫草鹌鹑 (113) |
| 8. 菟丝子炖狗肉 (101) | 22. 巴戟炖猪肠 (114) |
| 9. 芡实红枣乌头汤 ... (102) | 23. 红枣煨牛鞭 (115) |
| 10. 枸杞芝麻牛 | 24. 灵芝双鞭 (116) |
| 肉汤 (103) | 25. 鹿肾复春汤 (117) |
| 11. 生焖附狗肉 (103) | 26. 熟附烧狗肉 (118) |
| 12. 仙附煨猪膀 (104) | 27. 巴戟煮蜆蟹 (119) |
| 13. 人参鹿尾汤 (106) | 28. 鹿茸烧虾子 (120) |
| 14. 杜仲续断猪 | 29. 巴戟烧虾子 (121) |
| 猪尾 (107) | 30. 菟丝炒鲜虾 (122) |
| 15. 双鞭壮阳汤 (108) | |

八、养血补血 (124)

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 黄芪牛肉 …………… (124) | 16. 芪枣甲鱼 …………… (140) |
| 2. 归地烧羊肉 …………… (125) | 17. 黄鱼鱼肚汤 …………… (140) |
| 3. 狗肉汤 …………… (126) | 18. 龟羊汤 …………… (141) |
| 4. 阿胶大枣蒸鸡 …………… (127) | 19. 鹌鹑桂圆羹 …………… (142) |
| 5. 枸杞三七鸡 …………… (129) | 20. 兰花鸭肝羹 …………… (143) |
| 6. 乌鸡补血汤 …………… (130) | 21. 气血滋补汤 …………… (144) |
| 7. 枸杞爆肝尖 …………… (131) | 22. 头脑八珍汤 …………… (145) |
| 8. 白芍荠菜猪肝汤 …………… (132) | 23. 兔肉补虚汤 …………… (146) |
| 9. 益母草煮鸡蛋 …………… (133) | 24. 参归鳝鱼汤 …………… (147) |
| 10. 陈皮党参青
鱼汤 …………… (134) | 25. 参龟汤 …………… (148) |
| 11. 黄芪鳝鱼汤 …………… (135) | 26. 黄芪猴头汤 …………… (149) |
| 12. 枸杞滑溜里脊 …………… (135) | 27. 瘦肉章鱼西
菜汤 …………… (150) |
| 13. 煨龟肉 …………… (136) | 28. 生地饴糖鸡 …………… (151) |
| 14. 软炸白花鸽 …………… (137) | 29. 红枣大料煮
鸡肝 …………… (152) |
| 15. 参芪清蒸羊肉 …………… (138) | |

九、益血调经…………… (153)

- | | |
|------------------------|-----------------------------|
| 1. 当归生姜羊肉汤 …………… (153) | 9. 乌鸡汤 …………… (159) |
| 2. 归参炖母鸡 …………… (154) | 10. 枸杞花生枣汤 …………… (160) |
| 3. 姜丝炒墨鱼 …………… (154) | 11. 马齿苋鸡蛋汤 …………… (161) |
| 4. 墨鱼羹 …………… (155) | 12. 调经汤 …………… (161) |
| 5. 枸花乳鸽汤 …………… (156) | 13. 当归山鸡汤 …………… (162) |
| 6. 雪莲花鸡 …………… (157) | 14. 乌鸡乌贼当
归汤 …………… (163) |
| 7. 桃仁牛血羹 …………… (158) | 15. 烤墨鱼包 …………… (164) |
| 8. 芹菜益母汤 …………… (158) | |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 16. 当归胡萝卜炖 | 18. 红花炒蟹肉 (167) |
| 羊肉 (165) | 19. 归芪炒蟹肉 (168) |
| 17. 当归羊髓汤 (166) | |

十、润肠通便..... (169)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 杏仁蒸肉 (169) | 7. 杏仁剑花猪肺汤 ... (175) |
| 2. 桃仁烧丝瓜 (170) | 8. 松子豆腐 (176) |
| 3. 姜丝菠菜 (171) | 9. 香蕉冰糖汤 (177) |
| 4. 杏仁豆腐 (172) | 10. 桑葚芝麻面 (178) |
| 5. 桃仁姜汁拌芹菜 ... (173) | 11. 松子仁海带 (179) |
| 6. 山药馄饨 (174) | 12. 无花果炖猪蹄 ... (179) |

十一、糖尿病防治..... (181)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 山药软炸兔 (181) | 14. 枸杞炸烹大虾 ... (194) |
| 2. 口蘑野兔山药 (182) | 15. 枸杞油焖大虾 ... (195) |
| 3. 芡实炖老鸭 (183) | 16. 山药枸杞蒸鸡 ... (196) |
| 4. 黄精炖鸭 (184) | 17. 清蒸山药炉鸭 ... (197) |
| 5. 鹅肉补阴汤 (185) | 18. 枸杞牛肉方 (198) |
| 6. 白鱼枸杞汤 (186) | 19. 地骨皮脊髓 |
| 7. 冬瓜山药鲤鱼汤 ... (187) | 菜心 (199) |
| 8. 沙参玉竹煲全鸭 ... (188) | 20. 枸杞肉丝 (200) |
| 9. 黄芪鸡翅猴头蘑 ... (189) | 21. 玉竹猪心 (201) |
| 10. 枸杞炖鸡蛋 (190) | 22. 玉参焖鸭 (202) |
| 11. 鲫鱼冬瓜皮汤 ... (191) | 23. 荷叶包鸭 (203) |
| 12. 马蹄薤菜汤 (192) | 24. 猪胰炒山药 (204) |
| 13. 黄精炖猪瘦肉 ... (193) | 25. 参杞烧肚片 (205) |

26. 大枣蒸鸭 …………… (206) 27. 茶叶煲鸡蛋 …… (207)

十二、防癌抗癌…………… (208)

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. 杏仁蒸鸡 …………… (208) | 8. 石首鱼乌梅汤 …… (215) |
| 2. 苡仁炖鸡 …………… (209) | 9. 无花果猪肉汤 …… (216) |
| 3. 冬瓜苡仁鸭 …………… (210) | 10. 大蒜鹅血汤 …… (217) |
| 4. 冬虫夏草鸭 …………… (211) | 11. 甲鱼女贞枸杞汤 …………… (218) |
| 5. 虫草杏仁猪肺 …… (212) | 12. 枸杞炒香菇 …… (219) |
| 6. 参杞烧海参 …………… (213) | 13. 猴头蛇舌草汤 …… (220) |
| 7. 人参黄精甲鱼 …… (214) | |

五、抗衰益寿



1. 兔肉健脾汤

【原料】

兔肉 200 克，淮山药 30 克，枸杞子 15 克，党参 15 克，黄芪 15 克，大枣 30 克，精盐 3 克，料酒 5 克，葱 10 克，姜 5 克，肉汤适量。

【制法】

(1) 将兔肉洗净，切条；山药去皮，切片；黄芪洗净，切片；枸杞、大枣洗净，去核；葱切段；姜切片。

(2) 将兔肉、葱、姜放入烧热的油锅中煸炒，注入肉汤适量，加入山药、党参、黄芪、枸杞、大枣、料酒、盐共煮，煮至兔肉烂熟，调好口味，即成。

【功效】

党参、黄芪、山药、枸杞、大枣均为中药，并都具有补中益气、健脾胃之功效。枸杞子还能滋阴补血、益精明目。诸药与兔肉相合，则补中益气、健脾益胃之功益彰，

适合身体虚弱、脾胃功能低下之人食用，健康人食之能强健脾胃，老年人常食可起到抗衰健体益寿之功效。



2. 人参乌骨鸡

【原料】

乌骨鸡 250 克，人参 10 克，猪肘 50 克，净母鸡 150 克，精盐 1.5 克，料酒 1.5 克，味精 1 克，葱 2 克，姜 3 克，胡椒粉 0.5 克。

【制法】

(1)将乌骨鸡宰杀去毛，斩爪，去头，去内脏，洗净，将腿拐在肚子内；将人参用温水洗净；猪肘肉用刀刮洗干净；葱切段；姜切片。

(2)将大沙锅置旺火上，加足清水，放入母鸡、猪肘、葱段、姜片，烧沸后撇去浮沫，移至小火上慢炖，炖至母鸡和猪肘五成烂时，将乌骨鸡和人参加入同炖，用精盐、料酒、味精、胡椒粉调好味，炖至鸡酥烂，即将沙锅端上桌供食用。

【功效】

乌骨鸡能补血、补肾；母鸡补精添髓、强腰健骨；猪肘肉长气力，提精神；人参补益元气力量最大。此菜适于一切体质虚弱及产后、病后体虚者进补。神经衰弱、老年性咳喘患者食之也有疗效。此菜抗衰老功能明显。



群鸽戏蛋

【原料】

净白鸽 3 只(约重 750 克), 鸽蛋 12 个(约重 130 克), 人参粉 10 克, 干淀粉 30 克, 清汤 130 克, 湿淀粉 15 克, 植物油 500 克(实耗 100 克), 绍酒 15 克, 精盐 7 克, 葱结 15 克, 酱油 15 克, 味精 1 克, 姜块 10 克, 胡椒面 0.8 克。

【制法】

(1)将鸽子的内外抹上用精盐、酱油、绍酒对成的味汁, 并将鸽子的两翅翻向鸽背盘起。

(2)炒锅置旺火上, 放入植物油, 烧至七成热, 放入鸽子, 在油中炸几分钟, 取出放入蒸碗内, 加姜、葱、人参粉、清汤等, 用湿绵纸封住碗口, 上笼蒸至鸽子骨酥翅裂为度。

(3)将鸽蛋放入蒸笼内蒸熟, 用冷水浸一下, 剥去外壳, 放在干淀粉中滚动, 裹上一层淀粉入油锅中炸至黄色时, 出锅。

(4)将蒸好的鸽肉摆在盘内, 下面放 2 只, 上面放 1 只, 并将炸好的鸽蛋镶在四周, 将蒸鸽肉的原汁入锅, 加胡椒面、味精、湿淀粉勾芡汁, 淋在鸽肉及鸽蛋上面即成。

【功效】

鸽肉含蛋白质达 22.14%, 还含有脂肪、钙、磷、铁、

维生素及氨基酸等。有补肝肾、健脾胃、益气血、祛风解毒作用，可谓营养丰富，保健功效全面。《饮膳正要》说鸽肉“调精益气，解诸毒”。中国医学认为，鸽肉可用于治疗男性早泄、阳痿，女性性冷淡、闭经，以及老年体虚等。

鸽蛋营养价值也很高，其食疗功效为补肾、养阴、益气。可治疗肾虚所致的腰膝酸软，气血虚所致的头晕心悸、乏力等症。《四川中药志》说“鸽卵补肾益气”。

人参是补益元气力量最大的补品。所谓元气，就是藏于肾脏，周流全身的元阳(气)、元阴(血、津液等)之气，能推动五脏六腑一切组织器官的功能，也是气血运行和营养全身的动力。

群鸽戏蛋一菜，有肉，有鸽，又有药，有益气血、补肝肾之功效。适于老年体弱气血不足者食用，是抗衰老的上等菜肴。



4. 益寿鸽蛋汤

【原料】

枸杞子 10 克，桂圆肉 10 克，制黄精 10 克，鸽蛋 100 克，冰糖 20 克。

【制法】

(1)枸杞子、桂圆肉、制黄精均洗净，切碎，备用。

(2)锅中注入适量清水，加入枸杞子、桂圆肉、制黄精三味药物，用中火烧沸，约煮 15 分钟，把鸽蛋打破后逐个

下入锅内，同时将冰糖入锅同煮至熟，即成。

【功效】

桂圆肉性温，味甘，有益心脾、补气血、安神健脑之功效。

枸杞子性平，味甘，能滋阴养血、益精明目。

黄精补中益气、养阴润肺、安脏腑、治五劳七伤，此药大补。五劳：肝劳、心劳、脾劳、肺劳、肾劳；七伤：大饱伤脾，大怒气逆伤肝，强力举重、久坐湿地伤肾，形寒饮冷伤肺，忧愁思虑伤心，风雨寒暑伤形，大恐惧不节伤志。（参见《辞海》1999年版）。

冰糖味甘、性平、补中益气、和胃润肺、止咳化痰、养阴止汗。

此菜营养和保健作用甚强，具有补肝肾、益气血、润肺滋阴之功，对智力衰退也有较好疗效，可作为肾虚腰痛、年老体弱者的保健药膳，有较强的抗衰老功效。



5. 茯苓银耳鸽蛋汤

【原料】

茯苓 15 克，银耳 50 克，鸽蛋 300 克，香菜 5 克，清汤 1000 克。

【制法】

(1) 茯苓研粉，加水 500 克，放入沙锅内煮 20 分钟；鸽蛋打入小碗内，上面放入银耳，蒸 20 分钟。清汤内加入茯

芩汁，烧开。

(2) 鸽蛋、银耳放入小碗内，倒入清汤，放上香菜，即可食用。

【功效】

鸽蛋营养丰富，并有补肾养阴、益气的食疗作用。

银耳含蛋白质、脂肪、糖类、钙、硫、磷、铁、钾、钠、B 族维生素等成分，其味甘、淡、性平、有滋阴润肺、养胃生津的功效。

茯苓味甘、淡、性平。能利水渗湿，使停留在体内的水湿从尿道排泄。

香菜味辛，性温，有消食下气、醒脾调中、壮阳助兴等功效。《本草纲目》说：“芫荽、辛温香串，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气”。《食疗本草》说香菜“利五脏，补筋脉，主消谷能食，治肠风，热并裹食”。

几物相配成此菜，能滋阴补肾、养胃生津、清肺活血、补脑强心、滋补强壮，能增加细胞免疫力，使人抗衰防老、延年益寿。



6. 银耳桃仁鸽蛋汤

【原料】

银耳 6 克，鸽蛋 250 克，核桃仁 15 克，荸荠粉 60 克，白糖 10 克，植物油适量。

【制法】

(1)将银耳放入温水中泡1小时，洗净杂质，发好，盛入碗中，加适量水，上蒸笼蒸1小时；鸽蛋放入冷水锅中，上火烧熟，捞入冷水中浸泡，剥去壳，放入碗内；核桃仁用温水浸泡半小时，剥去皮，沥干水，用油炸酥，切碎成米粒状；将荸荠粉放入碗内，加清水调成粉糊备用。

(2)锅置火上，加入清水，滗入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加入白糖、核桃仁，搅拌均匀成核桃稀糊，盛入汤碗内。

(3)将银耳放在核桃糊的周围，12个鸽蛋码放在银耳的周围，即成。

【功效】

银耳是食用菌，也是一味良药，其性平，味甘淡，能润肺生津、滋阴养胃、益气和血、补脑强心，为强壮滋补之品。

鸽蛋味甘咸，性平，补肾养阴、益气、补虚损。

核桃仁性温味甘，能补肾养血、调肺纳气、润肠止带。

荸荠性寒味甘，有清热利咽、化痰止渴、开胃消食、益气、明目的功效。

四料合用，有补脑强心之功，可增强记忆力，是抗衰老、延年益寿的保健食品。



7. 红参蒸鲫鱼

【原料】

活鲫鱼250克，火腿25克，红参12克，虾仁15克，