

保

健

美

食

系

列

滋养调理药膳

蒋金龙 主编



福建科学技术出版社



保 健 美 食 系 列



滋养调理药膳

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



滋养调理药膳

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 13-1999-31

原书名:《健康药膳》

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

滋养调理药膳 / 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 7-5335-1607-9

I. 滋… II. 蒋… III. 食物养生 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999)第 54675 号

滋养调理药膳

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 7-5335-1607-9/TS · 142

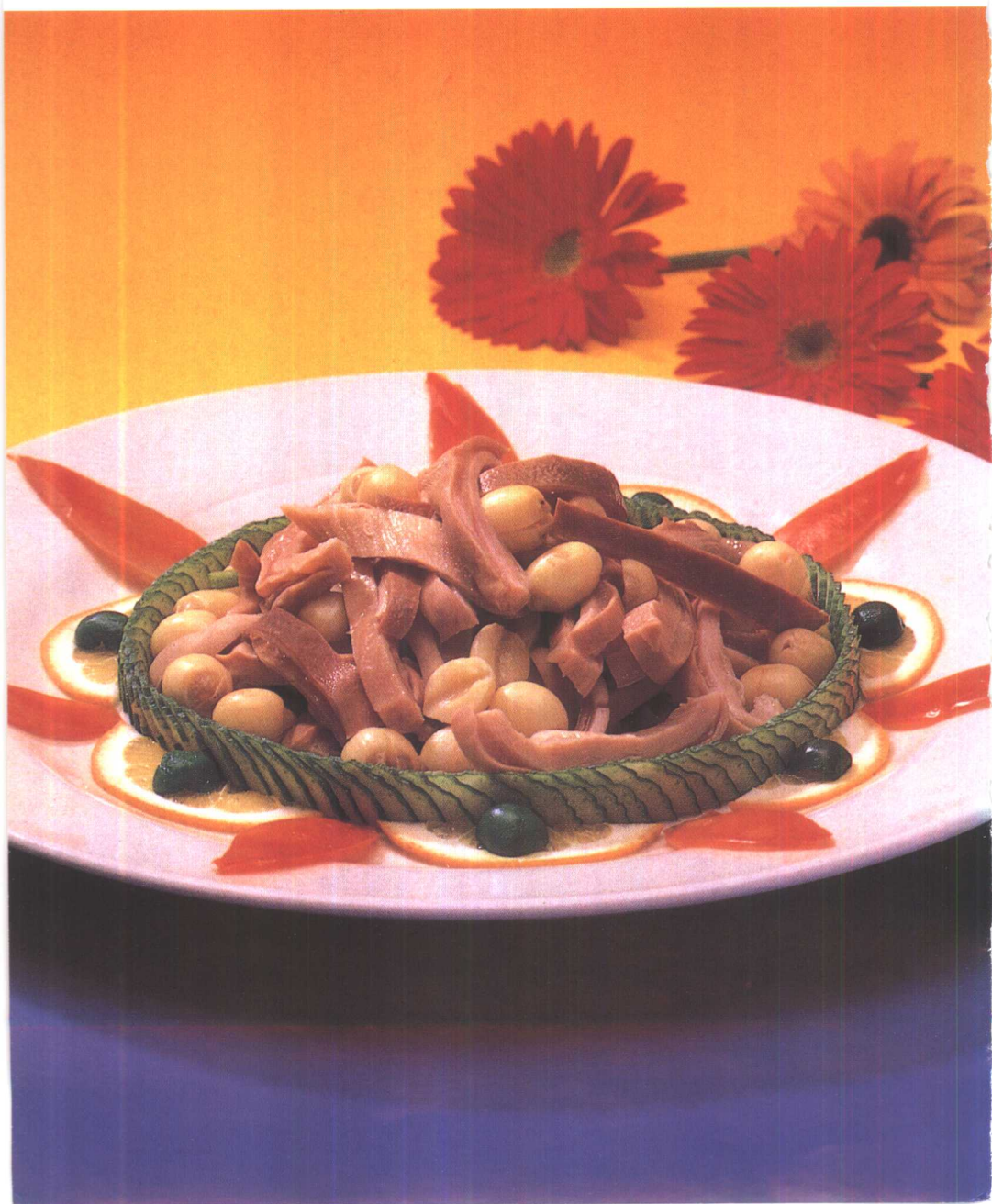
定价: 12.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向承印厂调换

目 录

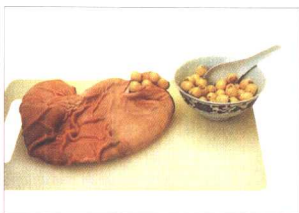
莲子猪肚	4	枸杞肉丝	34
砂仁肚条	6	川贝酿梨	36
果仁排骨	8	醋椒鲫鱼汤	38
山楂肉干	10	砂仁鲫鱼汤	40
丁香鸭	12	开元寿面	42
玉参焖鸭	14	黑木耳粥	44
赤豆鲤鱼	16	慈米粥	46
红杞鲫鱼	18	百合粥	48
烩鳝鱼丝	20	葱枣汤	50
葱烧海参	22	大麦片汤	52
龙马童子鸡	24	萝卜丝饼	54
虫草乳鸽	26	山药汤圆	56
杜仲猪腰	28	玫瑰枣泥	58
玉竹心子	30	银耳羹	60
红杞蒸鸡	32	冰糖莲子	62

莲子猪肚





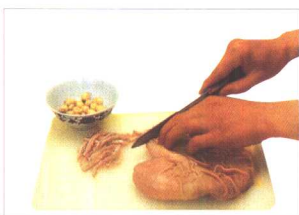
① 将莲子放入水中煮熟，去心。



② 将莲子放入洗净的猪肚中。



③ 将猪肚缝合后，放入锅内，加清水炖至熟透。



④ 捞出凉后，将猪肚切成细丝，同莲子一起放入盘中。



⑤ 将香油、盐、葱、生姜、蒜与猪肚丝拌匀，即成。

材料

猪肚1个
莲子40粒
香油、食盐、葱、生
姜、蒜适量

功效

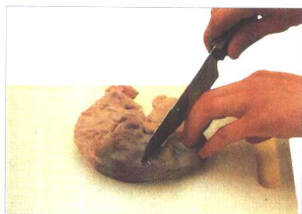
健脾益胃、补虚益气。

砂仁肚条





❶ 猪肚洗净放入沸水内略烫。



❷ 捞出，刮去外膜。



❸ 锅内放入猪肚和清汤，再下花椒、姜葱丝，煮熟。



❹ 肚起锅，净后切成条。



❺ 锅内留汤500克，烧开后下肚条、砂仁米、胡椒粉、猪油、味精，并用太白粉勾芡即可。

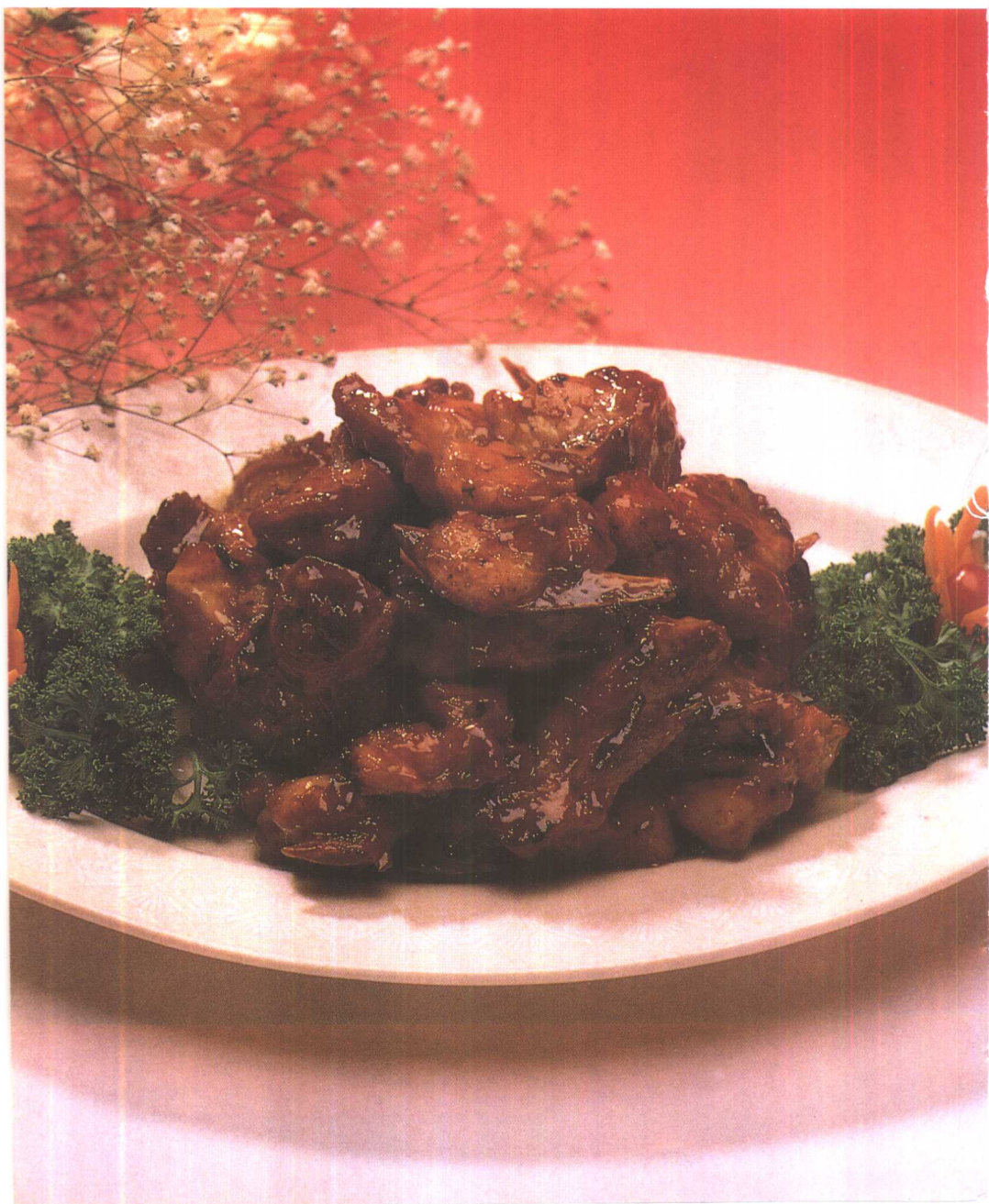
材料

砂仁米10克
猪肚1000克
胡椒粉、花椒、姜、葱
丝、猪油、盐、米
酒、味精、太白粉
均适量

功效

引气止痛、化湿醒脾。

果仁排骨





- ① 将粉碎的果仁、薏仁加1500克水煎煮半小时,提取出药液1000克。



- ③ 将高汤倒入锅内,用文火烧开,放入排骨,再煮至熟透,起锅。



- ⑤ 将汁均匀浇在排骨上,淋上香油即成。



- ② 将洗净的排骨放入药液中,加姜、葱、花椒,煮至七成熟,捞出晾干。



- ④ 将少量高汤放入锅中,加冰糖、味精、盐,文火收成浓汁,滴少许米酒。

材料

草果仁4克
排骨500克
薏仁50克
冰糖屑50克
高汤1碗
清水1500克
生姜、葱、花椒、米酒、
香油、味精均适量

功效

健脾燥湿、行气止痛、消食和胃。

山楂肉干





❶ 将山楂25克放入锅内,加水约1000克烧沸。



❷ 放入瘦肉,煮至六成熟后,捞出切成长5厘米、宽1厘米的粗条。



❸ 用色拉油、姜、葱、米酒、花椒将肉条拌匀,腌制1小时,然后沥去水分。



❹ 起油锅,将肉条炸至金黄色捞起。



❺ 锅内留油,投入另一半25克山楂,略炸。



❻ 将肉条倒入,翻炒几下,淋入香油,并撒上味精、白糖拌匀,起锅即成。

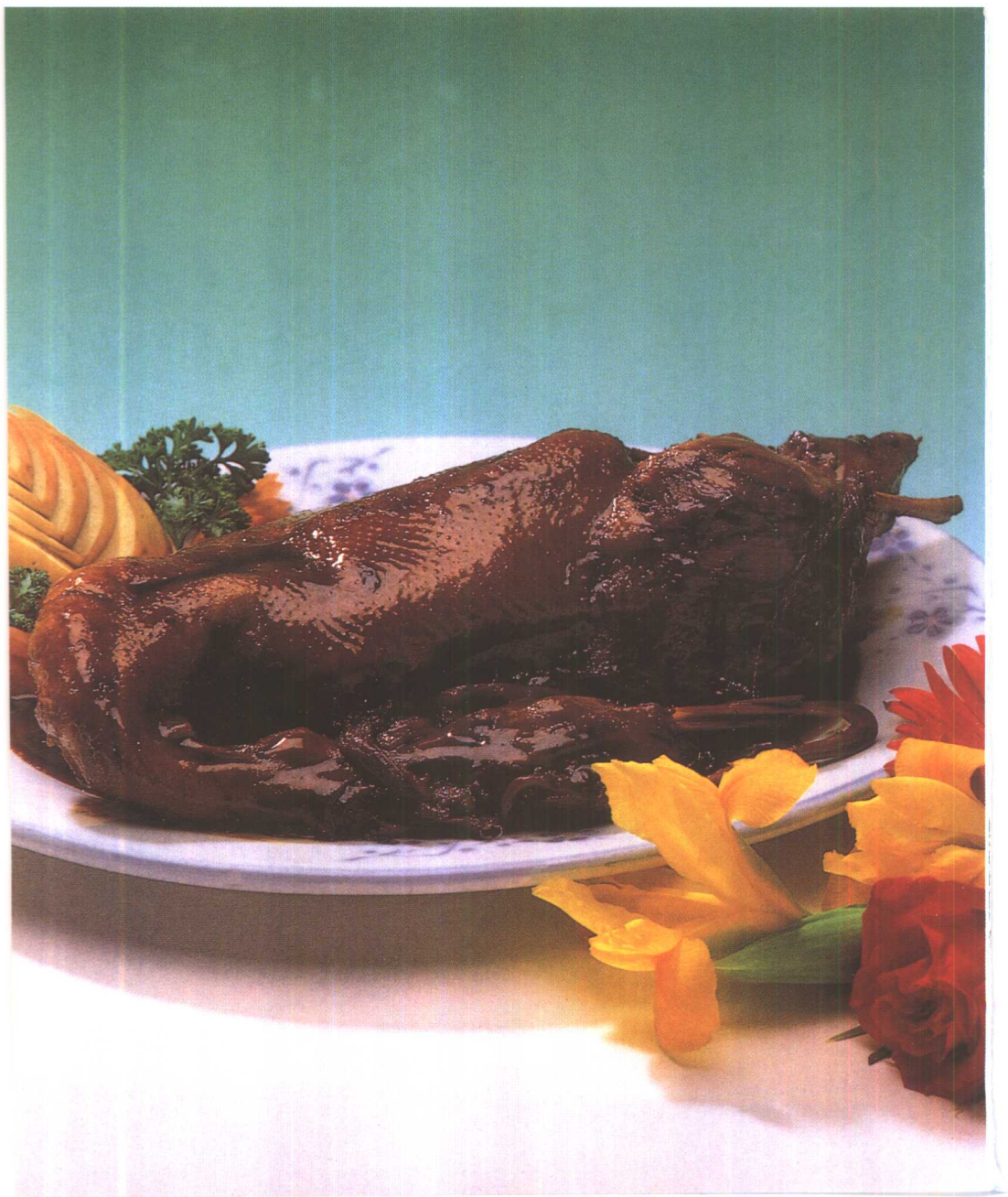
材料

山楂50克
猪瘦肉500克
奶油50克
香油、生姜、葱、花椒、米酒、色拉油、味精、白糖均适量

功效

滋阴润燥、化食消积。

丁香鸭





① 将丁香、肉桂、草豆蔻和一大碗清水放入锅内煎熟。



② 水沸后20分钟出汁，收药液约2000克。



③ 将药液倒入锅内，加生姜、葱，放入鸭子，用文火卤熟取出。



④ 锅内留卤汁，加食盐、冰糖屑、味精，文火收汁。



⑤ 将汁浇入鸭子盆中，并淋上香油，即可。

材料

丁香5克
草豆蔻5克
肉桂5克
鸭子1只(净重1000克)
生姜、葱、盐、卤汁、冰糖、味精、香油均适量

功效

温中和胃、暖胃助阳。