

烹饪高手

合时进补食疗

震撼价

6.00元

BOOK

广东旅游出版社

新

派菜谱

系列

冯伟红 海文 编著



合时进补食疗

食疗
1000例



第1000例

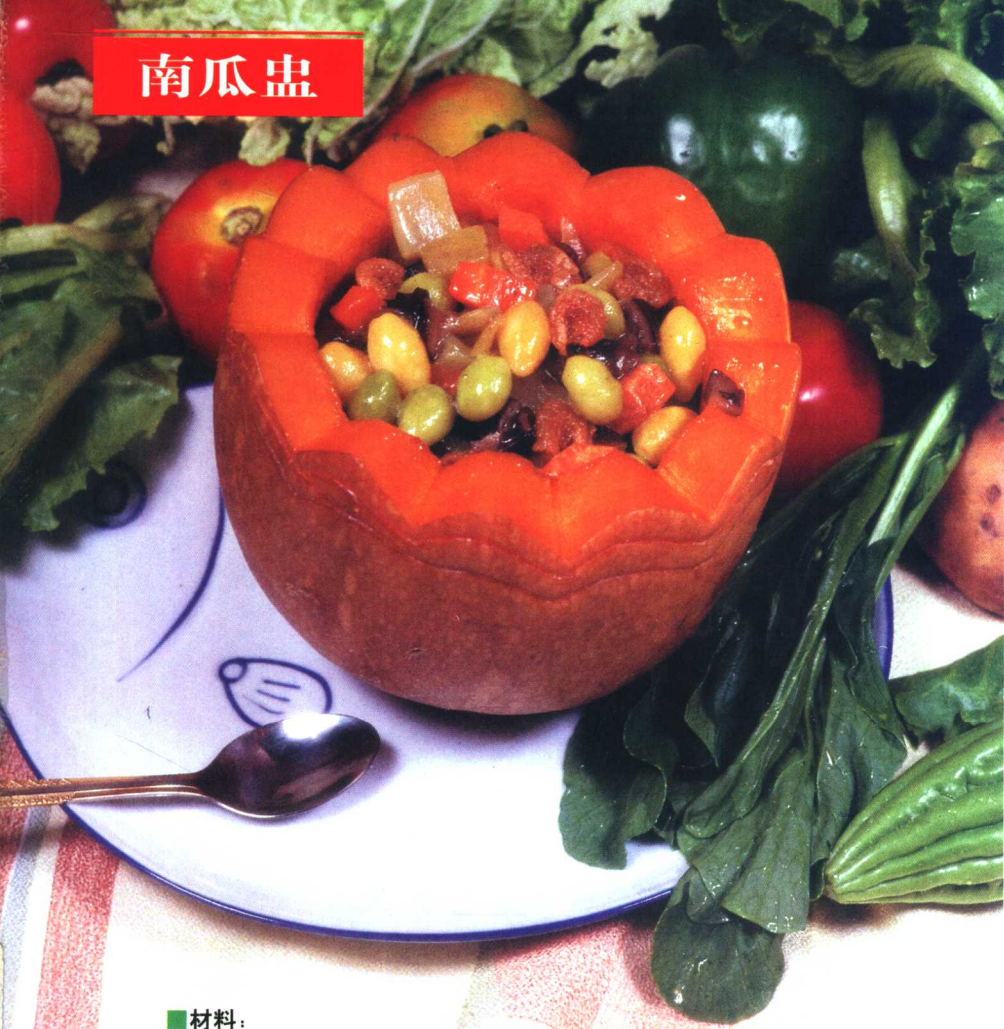


第1000例

中国医药出版社



南瓜盅



■材料：

南瓜一小个，香菇15克，白果20克，虾米10克，糯米粉一匙，姜、葱、蒜、料酒、盐、猪油等适量。

■做法：

南瓜洗净，切去上面四分之一，挖空。将切出的部分切块；虾米泡软，香菇切片，与白果一起放入烧热的油锅过油，再将切出的南瓜炸一下，起锅放入南瓜盅内。然后将姜、蒜、虾

米与酒、糯米粉、盐等混合，再加入香菇、白果，填入盅内，用大火蒸30分钟即成。

■食法：

佐餐。

■功效：

补中益气，消炎止痛，解毒杀虫。

酿黄瓜



■材料：

黄瓜一条，猪肉150克，鸡蛋4只，酱油、盐、生粉、味精、胡椒、油告等适量。

■做法：

黄瓜切段去籽，周围切成锯齿状。猪肉绞好后加盐、酱油、胡椒、味精、蛋黄等拌匀，酿入黄瓜，排好放入蒸锅，中火蒸10分钟。再将蛋白加生粉打

芡，加少许油盐，煮开后淋入蒸好的黄瓜中即成。

■食法：

佐餐。

■功效：

除热、利水，清炎解毒。

椒盐鲳鱼



■材料:

鲳鱼一条(150克), 酒、盐、姜、蒜等适量。

■做法:

鲳鱼洗净、擦干水, 两面切刀纹, 抹盐、酒, 并在肚内填入姜片, 在冰箱放1小时左右。将鱼放入热油锅, 煎至两面焦黄, 盛起, 撒上葱末, 浇上热油。

■食法:

下酒或佐餐。

■功效:

补气、补肝肾。

芋泥炸虾



■材料：

虾200克，芋头500克，盐、面粉、生粉、胡椒、葱等适量。

■做法：

将虾去壳留尾，除去肠泥，加一小匙盐与少许胡椒腌入味；把芋头蒸软，捣成泥，加盐、胡椒、葱末混匀，再将芋泥压成厚厚的圆形，包好虾，留出尾部；面粉、生粉加水调稀，用

手沾裹包好的虾；最后大火将油锅烧热，放入虾炸至金黄色即成。

■食法：

下酒或佐餐。

■功效：

补肾壮阳，通乳。

炒茭白



■材料：

茭白300克，青红椒各一个，豆豉、姜、蒜、高汤、盐、油、糖、生粉等各适量。

■做法：

茭白去壳洗净，切成斜段，青、红椒也切成同样大小段；姜蒜切片，豆豉切末。把茭白放入油锅炸一下，再放入青红椒后

炒一下捞起；油锅放入姜、蒜、豆豉小火炒，再把茭白倒入大火拌炒；加入高汤，勾芡淋入即成。

■食法：

佐餐。

■功效：

解热毒，除烦渴，利二便。

清蒸刀鱼



■材料：

秋刀鱼3条，香菇3片，春笋、姜、葱及盐、糖、酒、胡椒粉等适量。

■做法：

秋刀鱼洗净，置盘中抹盐、胡椒、糖、酒，腌至入味；将香菇浸软，切花，笋亦切花式，然后取出腌好的鱼，在上面摆放好，并淋些油；放入已沸锅内

大火蒸15分钟至熟。

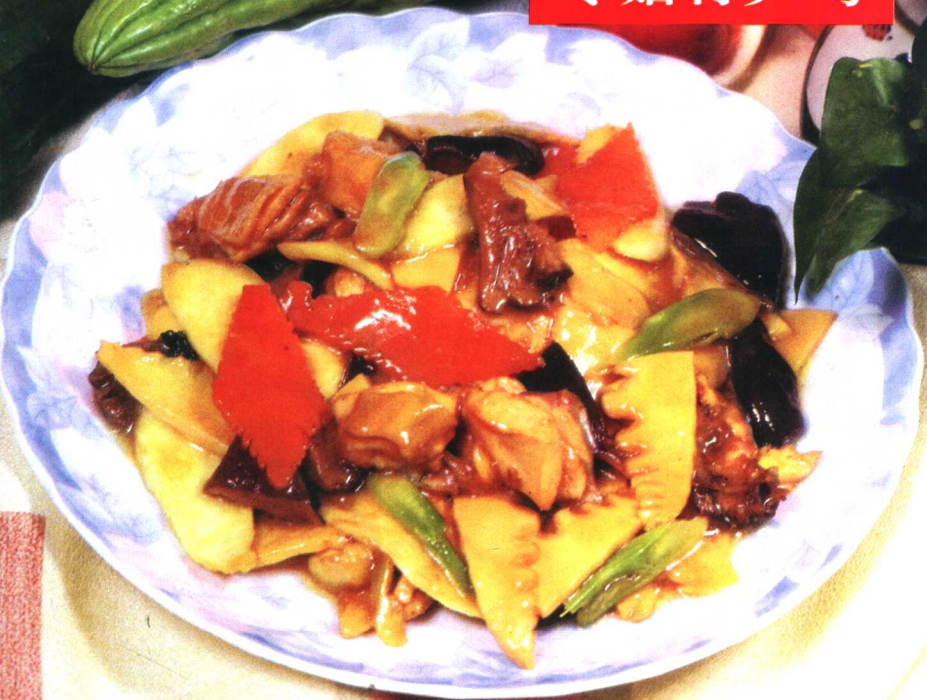
■食法：

佐餐。

■功效：

秋刀鱼含大量DHA，益智，防老年痴呆症。

冬菇竹笋鸡



■材料：

鸡半只，冬菇 50 克，笋 1 块，盐、姜、油、糖等适量。

■做法：

鸡抹盐切块，冬菇浸软切块，笋切成适当大小，姜拍烂。将

姜放入热油锅爆香，再放入鸡肉拌炒，加各种调味料拌炒，最后加入冬菇、笋，小火焖 10 多分钟。

■食法：

佐餐。

■功效：

温中益气。

韭菜炒蛋



■材料：

韭菜100克，鸡蛋5只，味精、油、盐适量。

■做法：

韭菜洗净，切成一寸长；将打散的鸡蛋倒入烧热的锅内炒成碎块，盛起；再把韭菜略炒

一下，加点水炒九成熟，放盐与味精，再与炒好的蛋拌炒。

■食法：

佐餐。

■功效：

补肾、温中、行血。

水晶玉米



材料：

玉米粒150克，绞猪肉或鸡肉300克，蛋白1个，高汤1碗，生粉及各种调味料适量。

做法：

将玉米烫煮一下滤干水，绞肉加上盐、酒、糖等拌匀，并加入蛋白及生粉拌好，做成丸状；使玉米粒均匀沾上肉丸表

面，在盘中排好，以中火蒸10分钟，再把高汤煮开，与打好的芡一道淋在盘上。

食法：

餐点食。

功效：

和胃利水，降血压。

红烧鸡块



■材料：

鸡一只（约600克），酱油、冬菇、姜、葱、酒等适量。

■做法：

鸡肉切大块，加酱油腌半小时后放入油锅炸至金黄，捞起；将鸡与姜、糖、酒等调味料一道加水600克，煮至水干；把

切好的冬菇、葱、姜等用油炸一下，再热炒并煮几分钟，最后勾芡起锅，淋在鸡肉上。

■食法：

佐餐。

■功效：

补虚、益气。

饮食新天地

饮食之道，学问大矣。

中国的饮食文化，源远流长。

在古时，我们的先人就已懂得了各种菜肴的用料配置、营养价值及保健作用；宫廷还专设“食医”、“膳夫”之职，专事王室的饮食。

此后数千年来，这方面的实践与经验代代积累，成为华夏文化宝库里一笔独步世界的丰厚财富。

国人的饮食，讲究内容与形式的统一。菜要做得好吃，又要有花色。青菜萝卜、海鲜肉品、山珍干货，一经烹饪，便见活色生香。饮食当随时代变。现代人对饮食的要求是越来越高——要吃得科学、吃得营养、吃得健康。食事，实乃大事矣。

饮食新天地系列——举凡保健、美容、滋补、食疗等领域，尽皆涉及。款式则涵盖各类名菜、美点、香粥、靓汤。古今精品荟萃，南北风味俱全，用料多属易得之物，做法也甚简便易行。照此料理，则以往那些眼可望而口难尝的美食，都可以从高级宾馆、富贵大户乃至皇宫膳堂的餐桌上直接进入寻常百姓家，满足众生的口腹之需。

饮食新天地

图书在版编目(CIP)数据

合时进补食疗/冯伟红、海文编著. —广州:
广东旅游出版社, 1999.10

ISBN 7-80653-028-2

I . 合… II . ①冯… ②海… III . 食物
疗法-食谱 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第
20113号

合时进补食疗

(饮食新生活系列)

总策划: 李默

摄影: 杜友农 梁思权

美术设计: 何阳

统版: 梁坚 李瑞苑

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省茂名广发印刷有限公司印刷

(广东省茂名市计星路60号)

850×1168毫米 32开 4.3125印张 65千字

2002年10月第2版第2次印刷

定价: 6.00元

版权所有, 翻印必究

目录

上篇 菜谱

一、果蔬类

西红柿煮豆腐(10)

白菜煮冬菇(11)

炒胡萝卜酱(12)

双花萝卜汤(13)

萝卜芹菜汁(14)

鲜芹蜂蜜饮(14)

芹菜红枣汤(15)

青黛炒丝瓜(15)

丝瓜猪肉汤(16)

决明烧茄子(16)

葫芦双皮汤(17)

凉拌黄瓜(17)

葱油黄瓜卷(18)

西瓜鸡丁汤(18)

无花果炖瘦肉(19)

胡桃肉炒韭菜(19)

炸桃腰(20)

核桃酪(20)

杏仁蒸肉(21)

覆盆白果汤(21)

红枣旱莲汤(22)

葱枣汤(22)

齿苋薏米汤(23)

姜韭牛奶羹(23)

煮芋艿(24)

芹菜煮豆腐(24)

二、水产类

白汁桂鱼(26)

菊花鲈鱼块(27)

炒鱼肚(27)

松鼠桂鱼(28)

鲫鱼豆腐汤(29)

鲫鱼羹(29)

黄豆芽炖鲫鱼(30)

姜丝炒墨鱼(30)

清蒸刀鱼(31)

清蒸茶鲫鱼(31)

鲤鱼赤豆汤(32)

鲤鱼头煮冬瓜(32)

生地炖水鱼(33)

清炖水鱼(33)

黑豆煲水鱼(34)

水鱼汤(34)

升麻炖水鱼(35)

赤豆冬瓜炖生鱼(35)

大蒜炖生鱼(36)

西洋参煲生鱼汤(36)

龟血炖冰糖(37)

归参鳝鱼(37)

乌龟百合红枣汤(38)

丹皮龟(38)

鱼鳞汤(39)

鱼头芡实汤(39)

鲩鱼芫荽汤(40)

塘虱黑豆汤(40)

蒸白鳢(41)

炒田螺(41)

水煮牡蛎(42)

酒煮蚌肉(42)

蒲公英虾肉(43)

玉米须炖蚌肉(43)

炒象拔蚌(44)

栗肉炒鱼肚(44)

生蚝煲(45)

黄花鱼煲蒜头(45)

美味鱼翅(46)

葱姜炒螃蟹(47)

生地螃蟹汤(48)

海带绿豆汤(48)

麻油炒海带(49)

黄芪带鱼(49)

海蜇马蹄汤(50)

水鱼脊髓汤(50)

三、兽肉类

霸王花煲猪腰(52)

猪肉藕节雪梨汤(52)

玉竹猪肉汤(53)

地胆草煲猪肉(53)

干贝瘦肉汤(54)

莲子芡实猪肉汤(54)

黄精炖猪瘦肉(55)

土茯苓猪骨汤(55)

猪脊羹(56)

北杏猪肺汤(56)

车前草煲猪肚(57)

炖猪腰子(57)

三七煲猪心(58)

玉竹猪心(58)

琥珀猪心(59)

猪蹄猪心汤(59)

蜂蜜猪心(60)

鲜橙伴排骨(60)

海带煮猪排(61)

猪肉炒香菇(61)

猪肉炒洋葱(62)

猪肉海参汤(62)

枸杞肉丁(63)

炖狗肉(63)

狗肉壮阳汤(64)

黑豆炖狗肉(64)

牛肉冬瓜羹(65)

枸杞炖牛肉(65)

覆盆炖牛肉(66)

附片蒸狗肉(66)

肉桂牛肉(67)

枸杞炖牛肝(67)

巴戟煲牛鞭(68)

党参羊肉(69)

玫瑰花烤羊心(70)

荜拔头蹄(70)

龙眼炖羊脑(71)

杞子炖羊脑(71)

山药炖羊肚(72)

带花羊头(72)

红枣炖兔肉(73)

兔肉紫菜豆腐汤(73)

双鞭汤(74)

烩全鹿(74)

蛤蚧散(75)

北芪煲南蛇肉(75)

莲子枸杞酿猪肠(76)

四、禽蛋类

乌灵参炖鸡(78)

归参炖母鸡(78)

北芪乌骨鸡(79)

椰肉鸡汤(79)

响螺鸡脚汤(80)

鸡内藏鸽雀(80)

荷叶包鸡(81)

白切乌鸡(81)

首乌炖鸡(82)

红烧鸡块(82)

菊花炒鸡片(83)

桃仁爆鸡丁(83)

罐焖仔鸡(84)