

YAOSHAN



布衣餐饮丛书
食疗保健系列

药膳

吴卓 编著



成都时代出版社

布衣餐饮丛书 食疗保健系列

药

膳

策划 巴国布衣烹饪技术研究所

主编 王胜武

编著 吴卓

成都时代出版社



呼吸系统疾病药膳

黄精炖猪肉	(1)
米粉萝卜	(1)
百合炖猪蹄	(2)
银耳肺羹	(3)
荸荠炒肉	(4)
雪里红豆腐干炒肉丝	(4)
黑木耳炒腰花	(5)
紫菜瘦肉汤	(6)
嫩姜肚片	(6)
紫河车煨猪爪	(7)
麻油猪肺	(7)
五味银杏猪肺汤	(8)
冬虫夏草猪肺汤	(9)
白果排骨汤	(9)
牛肉侧耳根	(10)
雪梨鸡块	(11)
青椒鸡片	(11)
蛤蚧煨乌鸡	(12)
四仁鸡蛋羹	(13)
鸡汤白菜	(13)
白果全鸭	(14)
三鲜酿鸭膀	(15)



海米丝瓜鸭蛋汤	(15)
滑熘鹌鹑	(16)
虾皮炒丝瓜	(17)
蜇皮拌虾仁	(17)
灵芝鲍鱼	(18)
清氽蛤蜊肉	(19)
焖春笋	(19)
焦熘双蔬	(20)
素炒三元	(21)
萝卜甜梨汤	(21)
芦笋百合汤	(22)
银耳杏仁	(22)

心血管系统疾病药膳

菊花瘦肉丝	(24)
黄瓜肉丝	(24)
木耳炒肉片	(25)
山楂炒肉条	(26)
卤猪心	(26)
洋葱熘牛肉丝	(27)
大葱拌羊肉	(28)
白萝卜煨羊肉	(28)
海带炖仔鸡	(29)
干贝蒸蛋	(30)
豆腐兔肉紫菜汤	(30)
冰糖甲鱼	(31)
泡椒熏带鱼	(31)
海蜇拌芹菜	(32)

烧三色	(33)
油炸山楂糕	(33)
松仁烧香菇	(34)
香菇烩豆腐	(34)
拔丝苹果	(35)
红萝卜汤	(36)
玉米粥	(36)

消化系统疾病药膳

蘑菇烧肉	(38)
青椒里脊丝	(38)
红烧肚条	(39)
西芹银杏脆肚	(39)
莲子猪肚	(40)
熏肉猪肝	(41)
风味猪肝	(41)
鸡菇熘猪肝	(42)
板栗烧牛肉	(42)
陈皮牛肉	(43)
烟笋烧牛肉	(44)
麻辣牛筋	(44)
牛肉枣汤	(45)
爆炒羊肚	(46)
荔枝羊肉	(46)
肉苁蓉炖羊肾	(47)
牡丹鸡片	(47)
苦笋拌仔鸡	(48)
枸杞山药蒸鸡	(49)

板栗蒸鸡	(49)
枣杞老母鸡	(50)
平菇炖鸡	(51)
橘皮炖鸡	(51)
泡椒芋脯	(52)
煎苦瓜鸡粒饼	(52)
五味鸭	(53)
地黄蒸鸭	(54)
海带炖仔鸭	(54)
香酥鹌鹑	(55)
双仁蒸鲫鱼	(56)
双白鲳鱼	(56)
香辣鳝丝	(57)
党参红枣鳝鱼汤	(57)
家常焖带鱼	(58)
金龙鱼	(59)
怀胎墨鱼仔	(59)
泡椒墨鱼仔	(60)
怪味鱼肚	(61)
四味粉皮鲍鱼	(61)
红烧海参	(62)
红油马齿苋	(62)
玫瑰豆腐	(63)
黄芪焖青豆	(63)
蒜茸苕尖	(64)
凉拌双泥	(64)
酱烧青笋	(65)

白油竹笋	(66)
五彩猴头	(66)
山药粥	(67)

内分泌系统疾病药膳

地黄山药炖猪肾	(68)
紫菜绿豆煨排骨	(68)
南瓜炒肉丁	(69)
橙汁牛肉	(70)
芡实烧鸭	(70)
山药玉竹白鸽汤	(71)
番茄烧兔	(71)
鲫鱼冬瓜汤	(72)
蚕豆鲫鱼粥	(73)
冬瓜鲤鱼汤	(73)
生食鲜鳊	(74)
黄芪煨甲鱼	(74)
青椒鳝丝	(75)
苦瓜蚌肉汤	(76)
酿南瓜	(76)
香油苦瓜	(77)
凉拌芦荟	(77)
芦笋豆腐干	(78)
粉皮莴苣	(78)

血液系统疾病药膳

番茄炒肉末	(80)
泡青菜蒸肉	(80)

红烧蹄筋	(81)
木耳炒猪肝	(82)
红油黄喉	(82)
山楂炖兔肉	(83)
鲜辣青笋兔	(83)
双耳煨土鸡	(84)
人参炖鸡	(85)
枸杞三七蒸鸡	(85)
大枣炖鸡肝	(86)
竹荪鸡豆花	(86)
泡青菜煮鸭血旺	(87)
鸭肝鲍鱼	(88)
红椒鳊鱼	(88)
萝卜焖带鱼	(89)
圆肉炖甲鱼	(89)
菠菜腐皮	(90)
拌苋菜	(91)
奇香茄子	(91)
山椒地蚕	(92)
冬菇莲藕	(92)
珊瑚莲藕	(93)

泌尿系统疾病药膳

何首乌猪肝	(94)
杜仲猪肾汤	(94)
瓦罐牛鞭汤	(95)
枸杞炖牛肉	(96)
蘑菇烧牛筋	(96)

人参驴肉汤	(97)
虫草鸡	(97)
番茄煎蛋	(98)
仔姜爆乳鸽	(99)
茯苓银耳鸽蛋	(99)
黄芪烧鲤鱼	(100)
椒麻浸鲈鱼	(100)
冬瓜烧乌鱼	(101)
三鲜乌鱼汤	(102)
干贝蒸牛蛙	(102)
菠萝鲜鱿	(103)
蟹黄鱼唇煲	(103)
家常海参	(104)
虾米海参羹	(105)
米酒煮蚌肉	(105)
干烧大虾	(106)
槐花酥虾	(106)
豆腐泥鳅	(107)
酱烧小黄鱼	(108)
益母草炖田螺	(109)
白油冬瓜	(109)

神经系统疾病药膳

大枣枸杞焖罐肉	(111)
野菌回锅肉	(111)
糊辣桃里	(112)
油酥脑花	(112)
豆花肥肠	(113)

花仁炖猪皮·····	(114)
蕨根粉烧牛肉·····	(114)
酱驴肉·····	(115)
桃仁兔丁·····	(115)
蕨粉红袍鸡·····	(116)
葱粒鸭下巴·····	(117)
明麻脆瓜鸭舌·····	(117)
五香乳鸽·····	(118)
泡椒三文鱼·····	(118)
黄瓜北极贝·····	(119)
鸿运鲍蒜·····	(119)
枸杞海参煨鸽蛋·····	(120)
百合炒虾仁·····	(121)
水晶虾仁·····	(121)
油菜炒虾仁·····	(122)
天麻猪脑粥·····	(123)
香甜糯米藕·····	(123)
炒鲜核桃仁·····	(124)
腊梅百合·····	(124)

结缔组织疾病药膳

蕨菜爆腊肉·····	(126)
杜仲栗子烧猪腰·····	(126)
蕨粉条烧牛肉丁·····	(127)
碎肉豆腐·····	(128)
当归烧兔肉·····	(128)
党参炖鸡颈·····	(129)
桂皮木瓜全鸡汤·····	(130)

茯苓鸭肉煲	(130)
竹叶笋片炒鹌鹑	(131)
沙锅鲢鱼头	(131)
川芎白芷炖鱼头	(132)
辣椒红花烧田螺	(132)
香辣河鳗	(133)
发菜桂鱼卷	(134)
参蒸鳝段	(134)
冬菜鳝段	(135)
干面鳝丝	(136)
寄生甲鱼汤	(136)
酱烧带鱼	(137)
威灵仙蜇皮汤	(137)
松仁豆腐	(138)
炒苕丝	(138)

肿瘤患者药膳

豆豉脆肉丁	(140)
苦瓜卷	(140)
海带肘子汤	(141)
松茸炖猪手	(141)
金针肚丝	(142)
萝卜炖排骨	(143)
红橘牛肉	(143)
藤茸黄喉	(144)
白木耳烧乌鸡	(145)
苕粉鸡杂	(145)
姜爆鸭丝	(146)

豆瓣拌鹅肠·····	(146)
酥炸牛蛙腿·····	(147)
莼菜烧鲫鱼·····	(147)
香辣鳝丝·····	(148)
百合蒸鳗鱼·····	(149)
红烧鱼翅·····	(149)
红烧鲍鱼·····	(150)
桂圆猪骨煨乌龟·····	(151)
蛋黄葵菜·····	(151)
香菇烧花菜·····	(152)
雪花玉米羹·····	(153)
猴头什锦·····	(153)
冰渍芦笋·····	(154)
蒜泥茄子·····	(154)
干煸竹笋·····	(155)
香菇烧豆腐·····	(155)
葱油滑菇·····	(156)

妇科疾病药膳

泡猪蹄花·····	(157)
五香肚·····	(157)
泡椒炒猪心·····	(158)
香辣黄牛蹄·····	(158)
家常羊肉·····	(159)
凉拌羊头肉·····	(160)
椿芽鸡丝·····	(160)
黑芝麻煨乌鸡·····	(161)
泡菜烧乌鸡·····	(161)

枸杞双凤汤·····	(162)
白果烧鸡肘·····	(162)
蚕豆花煎鹅蛋·····	(163)
鸳鸯乳鸽·····	(163)
香酥蛙腿·····	(164)
豆豉香酥鱼·····	(165)
血旺鲢鱼·····	(165)
辣爆田螺·····	(166)
香辣鱿鱼花·····	(167)
鲜辣裙边·····	(167)
鱼香芦笋网鲍·····	(168)
橘皮螃蟹·····	(168)
锅贴大虾·····	(169)
椒麻墨鱼仔·····	(170)
炆香乌叶·····	(170)
凉拌芥蓝·····	(171)
酱番茄条·····	(171)

其他疾病药膳

胡萝卜烧肉·····	(173)
酱炒天梯·····	(173)
罗汉果煨猪肺·····	(174)
三味猪心·····	(174)
苦瓜牛肉丸子汤·····	(175)
地黄牛肝·····	(176)
苦瓜牛肉羹·····	(177)
韭菜炒羊肝·····	(177)
陈皮兔·····	(178)

黑芝麻炖乌鸡·····	(178)
鸡汁黄瓜汤·····	(179)
银鱼煎蛋·····	(180)
双芽猪肝·····	(180)
苦蕒鸭掌汤·····	(181)
泡菜鲳鱼·····	(181)
风味鳊鱼·····	(182)
香辣田螺·····	(183)
椒盐黄花鱼·····	(183)
香辣螃蟹·····	(184)
虎皮基围虾·····	(184)
韭菜虾皮炒蛋·····	(185)
蒜泥海带·····	(186)
凉拌三丝·····	(186)
山椒泡豆腐·····	(187)
红油冲菜·····	(187)
三丁野菜·····	(188)
拌菠菜·····	(188)
麻油冬笋·····	(189)



呼吸系统疾病药膳

黄精炖猪肉

【原 料】

黄精 50 克、猪瘦肉 200 克、葱、姜、料酒、精盐、味精各适量。

【制 法】

1. 将猪肉和黄精洗净，各切成长 3 厘米、宽 1.5 厘米的小块。

2. 沙锅洗净，放入猪肉、黄精，加适量的水，用大火烧沸后，撇去浮沫，再加入姜、葱、料酒，用小火炖 3 小时，待肉烂时加精盐、味精调味即成。

【功 效】

黄精味甘性平，有补中益气、养阴润肺的功效。猪肉味甘咸、性平，含蛋白质、脂肪和矿物质及微量元素，可益心肺、养脾阴。常食此菜，可养阴润肺，治疗肺阴不足、干咳无痰等，并对因心脾阴血不足而致的少食乏力、失眠有较好保健作用。

米粉萝卜

【原 料】

熟猪油 50 克、萝卜 500 克、大米 100 克、精盐 2.5 克、

豆瓣 25 克、酱油 15 克、姜末 5 克、葱花 10 克、花椒面 2.5 克、味精 1 克、芝麻油 10 克、干辣椒适量。

【制 法】

1. 将萝卜洗净后去根须，切成粗丝，加盐少许码匀，腌 5 分钟后挤干水分；大米加少许花椒面、干辣椒同炒，待炒干水分后晾凉，打成米粉；豆瓣剁碎。

2. 将萝卜丝、米粉、豆瓣、猪油、酱油、姜末、味精、精盐放在同一碗中拌匀。

3. 锅中加水烧熟，放入蒸笼，将拌好的萝卜丝上笼，用急火蒸熟，揭开笼盖，撒上花椒面、葱花即成。

【功 效】

萝卜味辛、甘，性凉，有宽中下气、消积化痰等功效，可消食、顺气、清热润肺。此菜因香鲜微辣，还可使呼吸道疾病患者胃口大开、食欲增强，从而增强自身免疫力。

百合炖猪蹄

【原 料】

猪蹄 1 只、百合 100 克，精盐、味精、料酒、姜片、葱段各适量。

【制 法】

1. 百合去皮洗净；猪蹄去毛治净，投入沸水中焯去血水。

2. 锅置火上，放入清水，投入猪蹄、百合烧沸，放入精盐、料酒、葱段、姜片，改用小火炖至肉烂时，拣出葱、姜，下入味精，出锅即成。

【功 效】

《随息居饮食谱》载，猪蹄可“填肾精而健腰脚，滋胃



阴以滑皮肤，长肌肉可愈溃疡，助动脉能充乳汁，较肉尤补”。百合则含 17 种游离氨基酸，另含去甲基秋水仙碱、果糖、葡萄糖、蔗糖、蛋白质、淀粉、钙、磷、铁、维生素 C 等，其味甘，性微寒，无毒，有润肺止咳、清心安神的功效。此菜对呼吸道疾病患者大有裨益。

银耳肺羹

【原 料】

新鲜猪肺 1 只、银耳 25 克、葱 5 克、姜 3 克、料酒 15 克、精盐 5 克、味精 2 克、胡椒面 1 克、清汤 1500 克、碱面少许。

【制 法】

1. 银耳用温水泡发，洗净泥沙，再用沸水发涨，去掉黄根，用开水氽一下，捞出，放入少许碱面拌匀，加入开水泡 5 分钟，滗去水，再加开水，用开水泡 2 次以去净碱味，再用清水冲洗干净；猪肺管套在自来水龙头上，冲净肺叶中血液，沥干水分；葱切段，姜去皮拍破。

2. 水烧沸，将猪肺放入锅中焯透捞出，洗净血水。

3. 沙锅内注入清水，放入猪肺、料酒、姜、葱，用大火烧开后移至小火煮烂，再捞出猪肺放入凉水中，剔下气管和血筋，撕去老皮，把肺撕成蚕豆大小的块，放入碗中，用凉水泡上。

4. 把泡好的肺块捞入大汤碗中，注入清汤，上笼蒸熟透取出。烧开后锅内余下清汤，加入精盐、味精、胡椒面、料酒调味，把银耳、猪肺放入锅内，烧开后出锅入碗即成。

【功 效】

此菜可清肺热，防暑热，最适宜于呼吸道疾病患者夏季食用。