

滋补药膳 营养美食

主编 秋实

滋补药膳食谱

Zibu Yaoshan Shipu

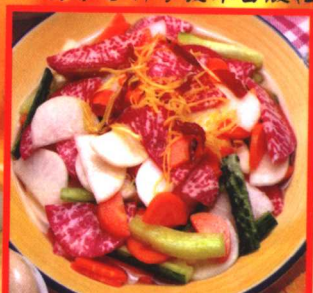


美食专家
郑重推荐

百菜百味

亦滋亦补

内蒙古科学技术出版社



营养食谱

滋补药膳食谱



ZIBU
YAOSHAN
SHIPU

主编 秋实

内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋



大枣煮猪脚

原料 猪脚500克，大红枣30克，花生米30克，生姜10克，葱10克，花生油10克，精盐6克，味精2克，绍酒10克，清汤适量，胡椒粉少许。

做法

- 1.猪脚洗净砍成块，大红枣泡透，花生米泡透，生姜去皮切片，葱切长段。
- 2.锅内加水，用中火烧开，下入猪脚，煮净血水捞出。
- 3.另烧锅下油，放入姜片、猪脚块，倒入绍酒爆炒片刻，加入清汤、大红枣、花生米、葱段，用中火煮至汤色变白，调入精盐、味精、胡椒粉，煮至入味即可食用。



炒萝卜

原料 红、白萝卜各100克，冬笋25克，黄瓜25克，洋葱25克，胡萝卜25克，植物油、鲜汤、精盐、味精、白糖、水淀粉、醋、鸡蛋、麻油各适量。

做法

1. 黄瓜、洋葱洗净，黄瓜切条，洋葱切小片。
2. 将红、白萝卜去皮，切小片，在沸水锅中烫透捞出投凉，控净水。冬笋、胡萝卜均切相应的小片。
3. 将萝卜片(红、白)、洋葱片、胡萝卜片、冬笋片、黄瓜条放入碗中，加鸡蛋清、水淀粉稍挂糊，倒入热炒锅中加植物油煸炒，加醋、白糖、鲜汤、精盐，用水淀粉勾芡，翻炒均匀，淋上麻油，加入味精，出锅装盘即成。



银耳鸽蛋汤



- 原料** 水发银耳 150 克，鸽蛋 3 个，枸杞子 10 克，红糖 50 克。
- 做法**
1. 将银耳洗净切小朵，鸽蛋打散，枸杞子洗净浸透。
 2. 将银耳熬煮 1 小时，加入鸽蛋液、枸杞子煮熟，调入红糖即成。



海米冬瓜汤

原料 冬瓜 300 克，水发海米 50 克，鲜汤 200 克，葱花、生姜丝、精盐、麻油、味精各适量。

做法

1. 将冬瓜去皮、瓤洗净，切成 5 厘米长、2 厘米宽的长方片。
2. 将锅上旺火，加入鲜汤，烧沸后放入冬瓜片、海米、精盐，煮约 10 分钟，加入葱花、生姜丝、味精，撇去浮末，淋上麻油即成。



椒葱炒羊肾



原料 羊肝 100 克，羊肾 100 克，大葱 50 克，红椒 1 个，生姜 10 克，花生油 15 克，盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉少许，绍酒 2 克，麻油 1 克，水淀粉适量。

做法

1. 羊肝切成片，羊肾切成片，大葱去老皮切斜片，红椒切片，生姜去皮切片。
2. 锅内加水，待水开时下入羊肝片、羊肾片，用大火快速煮至八成熟，倒出羊肝片、羊肾片待用。
3. 另烧锅下油，放入生姜片、大葱片、红椒片，炝炒片刻，下入羊肝片、羊肾片，放入绍酒，调入盐、味精、胡椒粉，用大火炒熟入味，然后用水淀粉勾芡，淋入麻油即可。



枸杞炒芹菜



原料 芹菜200克，枸杞子10克，葱末、姜末、精盐、味精、花生油各适量。

做法

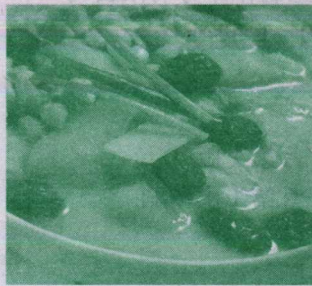
1. 枸杞子洗净，入沸水中焯一下。
2. 芹菜择去根、叶，洗净切段，入沸水中焯一下。
3. 炒锅加油烧热，下芹菜段煸炒片刻，放入枸杞子、葱末、姜末、精盐、味精，翻炒几下出锅即可。



滋补药膳食谱

ZI BU YAO SHAN SHI PU

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补药膳食谱/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5380-1350-4

I. 滋… II. 秋… III. 食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 033883 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/那 明

封面设计/李自茹

印 刷/赤峰市中正制作印务有限公司

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.5

字 数/350 千

版 次/2005 年 5 月第 1 版

印 次/2005 年 5 月第 1 次印刷

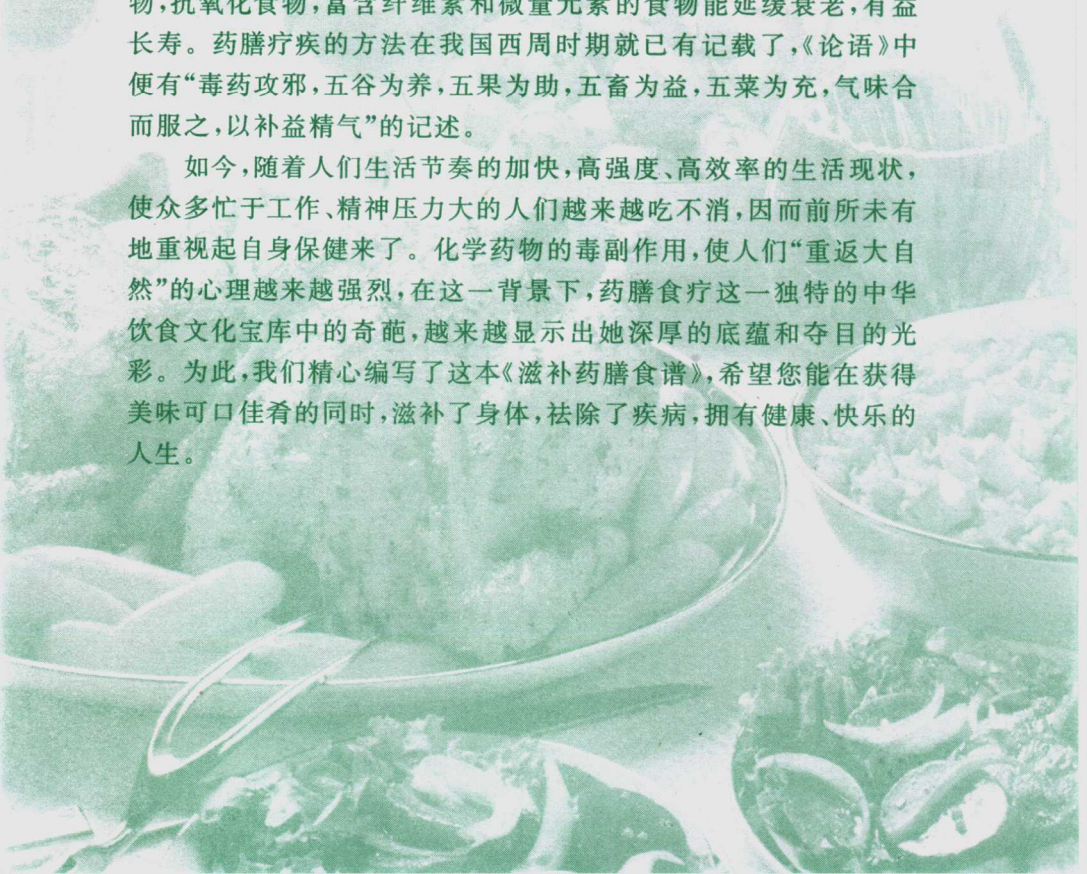
定 价/13.80 元

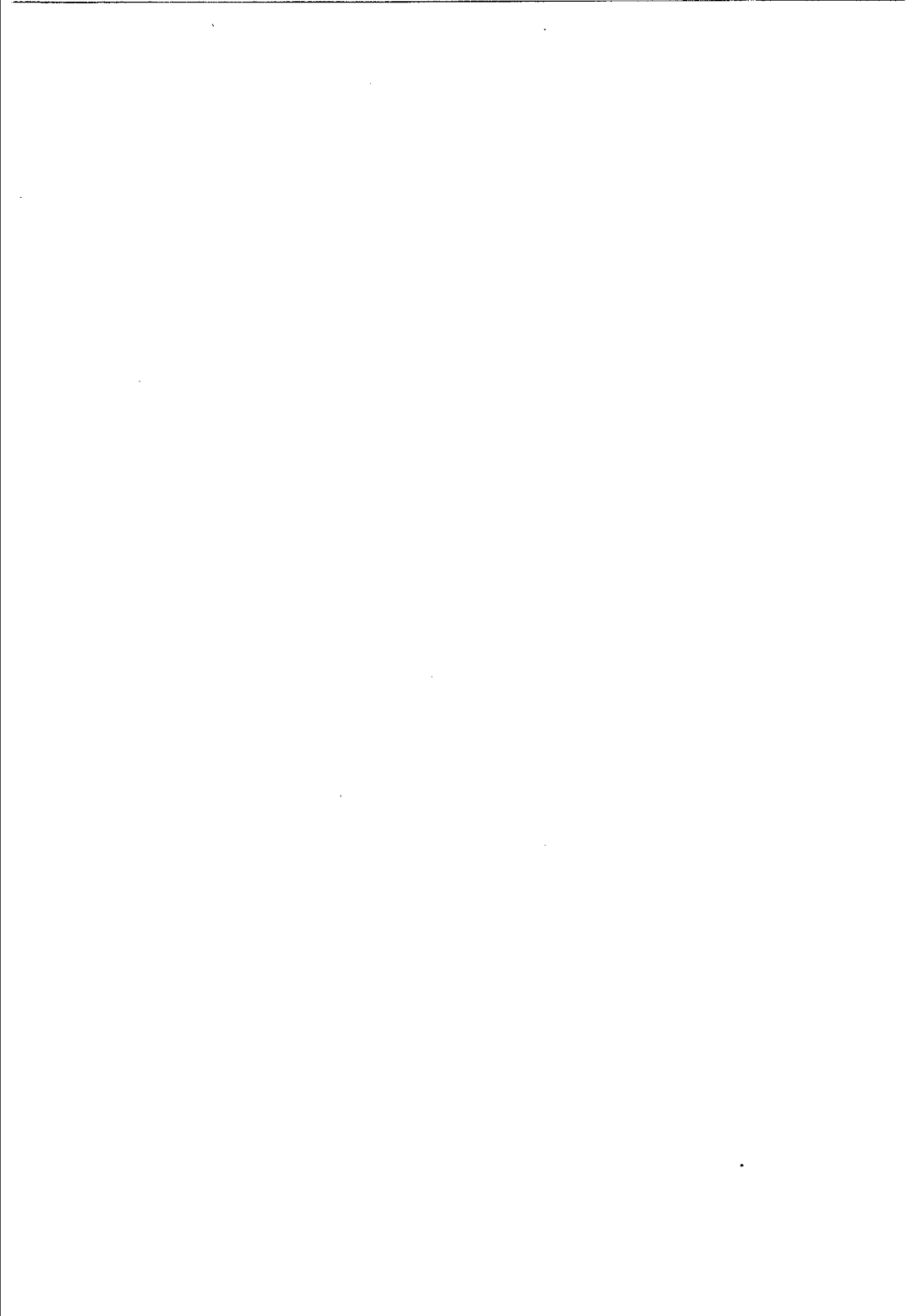
前 言

健康长寿是人们的共同愿望,据推测人的自然寿命应为 100~150 岁,然而现实生活中能活到 100 岁的人少之又少。为什么人不能尽享天年呢?原因很多,可以确知的一点就是:百病是祸根。而百病又缘于口,任何疾病都是由口入。

饮食与寿命的长短关系密切,科学研究证实:弱碱性、碱性食物,抗氧化食物,富含纤维素和微量元素的食物能延缓衰老,有益长寿。药膳疗疾的方法在我国西周时期就已有记载了,《论语》中便有“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的记述。

如今,随着人们生活节奏的加快,高强度、高效率的生活现状,使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消,因而前所未有地重视起自身保健来了。化学药物的毒副作用,使人们“重返大自然”的心理越来越强烈,在这一背景下,药膳食疗这一独特的中华饮食文化宝库中的奇葩,越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。为此,我们精心编写了这本《滋补药膳食谱》,希望您能在获得美味可口佳肴的同时,滋补了身体,祛除了疾病,拥有健康、快乐的人生。





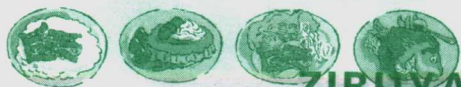
目 录



- 一、滋补养颜类 (23)
- 枸杞翡翠豆腐 (23)
 - 枸杞银芽鸡丝 (23)
 - 玉兰猪皮片 (24)
 - 枸杞炒瘦肉 (24)
 - 薏米绿豆粥 (25)
 - 白杨皮蜜丸 (25)
 - 牡蛎蜜丸 (25)
 - 莲子增白糕 (26)
 - 石膏红绿粥 (26)
 - 竹笋焖鲍鱼 (27)
 - 马齿苋拌豆芽 (27)
 - 黄焖鸽块 (28)
 - 莴苣拌蜇皮 (28)
 - 益母寄生鸡蛋汤 (29)
 - 荷叶山楂汤 (29)
 - 当归鸡汤 (29)
 - 荷叶冬瓜汤 (30)
 - 猪肝祛斑汤 (30)
 - 丝瓜僵蚕汤 (30)
 - 黄瓜鳝鱼汤 (31)
 - 山楂煲排骨 (31)
 - 云耳煲鱼尾 (31)

- 地黄蒸白鸭 (32)
 - 茯苓龟汤 (32)
 - 红苋肉片汤 (33)
 - 桑葚丹参粥 (33)
 - 百合薏米粥 (34)
 - 枇杷薏米粥 (34)
- 二、活血养肤类 (34)
- 茯苓贝梨 (34)
 - 猪皮大枣烩蹄筋 (35)
 - 杏仁扣猪肘 (35)
 - 鲜莲银耳汤 (36)
 - 银耳橘羹 (36)
 - 龙眼首乌羹 (37)
 - 润肌美容糕 (37)
 - 健身西瓜盅 (38)
 - 原汁猪蹄 (38)
 - 三七蒸鸡 (39)
 - 黄精煮肘子 (39)
 - 双参虾条 (40)
 - 柠檬汁煨鸡 (41)
 - 清炖乌骨鸡 (41)
 - 红枣酥肉 (42)

滋补药膳食谱





滋补药膳食谱



- 蟹蓉烩苋菜 (42)
- 火腿炖蚝豉 (43)
- 淮山圆肉炖甲鱼 (43)
- 瓠子炖猪蹄 (44)
- 参归鲳鱼汤 (44)
- 水鸭银花汤 (45)

三、健齿护龈类 (45)

- 石斛绿茶煎 (45)
- 桑蒲烩蛋泥 (46)
- 沙参银耳蛋羹 (46)
- 香茶饼 (46)
- 荔枝粥 (47)
- 炸三鲜串 (47)
- 银耳梨杞饮 (48)

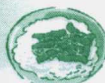
四、滋发养发类 (48)

- 珍珠银耳 (48)
- 银耳鸽蛋 (49)
- 樱桃美容散 (50)
- 首乌炖鸡 (50)
- 美容乌发糕 (51)
- 玻璃核桃仁 (51)
- 蜜枣核桃 (52)
- 琥珀莲子 (52)
- 核桃仁拌芹菜 (53)
- 凉拌马齿苋 (53)
- 海参羹 (53)
- 苦瓜炖蛤 (54)
- 香菇西施舌 (54)

- 淮杞鳖肉汤 (55)
- 海带炖鸡 (55)
- 首乌鸡 (55)
- 银耳莲蛋汤 (56)
- 何首乌煮鸡蛋 (56)
- 桑葚蒸蛋 (57)
- 纸包桃仁鸡 (57)
- 乌发糖 (58)

五、止咳化痰类 (58)

- 百莲酿藕 (58)
- 白及冰糖燕窝 (59)
- 生姜夹柿饼 (59)
- 雪梨炖贝母 (59)
- 桂圆山药饼 (60)
- 菠萝雪蛤 (60)
- 核桃烧鱿鱼 (60)
- 莲子百合煨猪肉 (61)
- 雪梨黑豆方 (61)
- 胡桃银耳炖海参 (61)
- 灵芝煎水鱼 (62)
- 银耳煮鸭蛋 (62)
- 灵芝鸭 (62)
- 竹笋烧鸭 (63)
- 沙参玉竹煲老鸭 (63)
- 桂花炖鸭 (63)
- 双参焖老鸭 (64)
- 冰糖炖麻雀 (64)
- 牡丹花银耳汤 (64)
- 虫草麻雀姜汤 (65)



莲子百合瘦肉汤 (65)
 胡萝卜大枣汤 (65)
 鹌鹑滋阴汤 (65)
 桔梗冬瓜汤 (66)
 生姜杏仁猪肺汤 (66)
 四仁鸡蛋汤 (66)
 银贝雪梨汤 (67)
 黄芪猴头鸡肉汤 (67)
 沙参麦冬瘦肉汤 (67)
 百合银耳瘦肉汤 (68)
 秋梨川贝膏 (68)
 山茶冰糖饮 (68)
 碧桃饮 (69)
 人参胡桃饮 (69)
 橄榄萝卜饮 (69)
 蜜糖银花饮 (69)
 萝卜汁煮麦芽糖 (70)
 万寿菊糖水 (70)
 建兰花茶 (70)
 五味枸杞茶 (70)
 荷叶粥 (71)
 枇杷叶粥 (71)
 罗汉果粥 (71)
 海参粥 (71)
 猪肺粥 (72)
 牛乳粥 (72)

六、益气补血类 (72)
 党参炖乳鸽 (72)
 枸杞桂圆鸽蛋 (73)

人参银耳鸽蛋汤 (73)
 莲藕猪脊骨汤 (73)
 瘦肉章鱼西菜汤 (74)
 人参群鲜汤 (74)
 花旗参滋补汤 (75)
 桂圆葡萄干汤 (75)
 桂芝补血汤 (75)
 归参鳝鱼羹 (76)
 芝麻首乌糊 (76)
 桑葚藕粉蜜 (76)
 桂花长春酒 (77)
 牛髓粥 (77)
 黄芪牛肉粥 (77)
 鹤鹑山药粥 (78)
 仙人粥 (78)
 黄鸡粥 (78)
 桂圆莲子粥 (79)
 人参黄芪粥 (79)
 枸杞萝卜烧鸡 (79)
 炒三丁 (80)
 王浆焖肘子 (80)
 益气补血羊肉汤 (80)
 红枣花生烧兔肉 (81)
 参芪炖龟肉 (81)
 大补双味肉 (82)
 参麦炖水鱼 (82)
 补元橘皮鸭 (82)
 地黄蒸乌鸡 (83)
 佛手南瓜鸡 (83)
 黄芪炖乌骨鸡 (84)



滋补药膳食谱





滋补药膳食谱



- | | | | |
|---------|------|---------|-------|
| 薏苡仁炖鸡 | (84) | 二莲蛋黄汤 | (94) |
| 归芪蒸鸡 | (84) | 腐乳蛋汤 | (95) |
| 清蒸人参鸡 | (85) | 甘麦红枣汤 | (95) |
| 爆人参鸡片 | (85) | 枸杞银耳汤 | (95) |
| 天门冬人参炖鸡 | (86) | 海参汤 | (96) |
| 桂圆红枣粥 | (86) | 黑木耳猪肝汤 | (96) |
| 益母草汁粥 | (86) | 黑豆莲藕乳鸽汤 | (96) |
| 鱼胶糯米粥 | (87) | 黑豆党参汤 | (97) |
| 黄芪熟地鸡粥 | (87) | 桂圆红枣汤 | (97) |
| 红花归参粥 | (87) | 猪皮止血汤 | (97) |
| 红枣山药粥 | (88) | 猪肉黄花菜根汤 | (98) |
| 桂圆糯米粥 | (88) | 猪肉参枣汤 | (98) |
| 小麦红枣粥 | (88) | 猪肝木耳菠菜汤 | (98) |
| 藕粉粥 | (89) | 猪蹄瓜菇汤 | (99) |
| 桑葚糯米粥 | (89) | 猪蹄猪心汤 | (99) |
| 花生红枣黑米粥 | (89) | 泥鳅参芪汤 | (99) |
| 鸡汁粥 | (89) | 牛肉莲子山药汤 | (100) |
| 莲子桂圆粥 | (90) | 清汤燕窝 | (100) |
| 桃酥补血糕 | (90) | 山药紫荆皮汤 | (101) |
| 藕米糕 | (91) | 丝瓜豆腐猪蹄汤 | (101) |
| 黄花菜肉饼 | (91) | 黄芪归枣汤 | (101) |
| 羊杂面 | (91) | 黄芪猪肝汤 | (102) |
| 什锦麻蓉汤圆 | (92) | 黄豆排骨汤 | (102) |
| 小麦红枣桂圆汤 | (92) | 黄豆芽猪血汤 | (102) |
| 菠菜猪血汤 | (92) | 鲫鱼猪蹄汤 | (103) |
| 章鱼木瓜汤 | (93) | 乌鸡补血汤 | (103) |
| 羊肝菠菜鸡蛋汤 | (93) | 姜枣红糖汤 | (103) |
| 羊骨红枣汤 | (93) | 茭白猪蹄汤 | (104) |
| 鸭血豆腐汤 | (94) | 灵芝黄芪汤 | (104) |
| 带鱼番木瓜汤 | (94) | 驴肉汤 | (104) |

