



Zi Yin Zhuang
Yang Cai Pu

SHAN DAI
ZI WO
SHU XI

滋阴壮阳菜谱

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

51

中国社会科学出版社

TS972.161
68

滋阴壮阳菜谱

主 编 康 静
编写人员 康 静 陈恒雯 郭小庆
李 莉
常全华
王金花
杨 兰
杨晓红
王亚千 张 辉

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋阴壮阳菜谱/康静主编—北京:中国社会科学出版社,2000.5
(善待自我书系)

ISBN 7-80088-396-5

I. 滋… II. 康… III. 保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第07388号

丛 书 名: 善待自我书系
书 名: 滋阴壮阳菜谱

主 编: 康 静
责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国社会科学出版社 邮编: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦
电话: 66051698 电传: 66051713
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 保定市大丰彩印厂
开本印张: 850×1168毫米 1/32 印张: 12.625
字 数: 307千字
版 次: 2000年5月第1版
印 次: 2000年5月第1次印刷
印 数: 1-5000册

书 号: ISBN7-80088-396-5/C·175
定 价: 18.50元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)



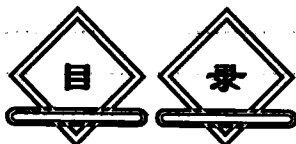
前 言

阴阳学说是中医理论的核心。如何在日常生活中运用这一理论进行常规的疾病防治，如何研究探索滋阴壮阳的各种药膳、方剂，提高全民族的生活质量，强化人们的养生意识，增进人民的身体健康，是中医理论与实务研究方面的一个重要课题。运用药膳防病治病在我国已有悠久历史，并逐渐形成了许多行之有效的各种药膳、方剂和民间验方，它对人们防病治病，增进身体健康起到积极的作用。

当前，随着我国改革开放的不断深入，人民生活水平的日益提高，过去作为奢侈品并为少数人享用的各类药膳，如今已进入了人们的日常生活中。为了继承和发扬祖国医学在这方面的宝贵遗产，使人们健康长寿，本书汇集了古今各种滋阴壮阳的菜谱近700条。其内容主要分为“阴补”、“阳补”、“双补”三个部分，读者可以从中寻找到适合自己病症的治疗保健方法。本书内容丰富，通俗易懂，加工制作方法力求统一规范，操作简便，可供家庭主妇及医疗食疗研究人员参考使用。由于水平所限，书中如有错误和不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

2000.4



 补 阴

一 荤类.....	(1)
1. 猪肉.....	(1)
2. 牛肉.....	(19)
3. 羊肉.....	(22)
4. 驴肉.....	(24)
5. 鹿肉.....	(24)
6. 鸡肉.....	(25)
7. 鸭肉.....	(39)
8. 鹅肉.....	(47)
9. 鸽肉.....	(48)
10. 鹌鹑肉.....	(48)
11. 蛋.....	(49)



12. 燕窝	(57)
13. 龟肉	(59)
14. 鱼类	(64)
15. 海参	(78)
16. 海蜇	(79)
17. 牡蛎	(80)
18. 蟹	(81)
19. 虾	(82)
20. 蚌	(83)
21. 哈士蟆	(86)
二 蔬类	(88)
三 汤类	(101)
1. 猪肉	(101)
2. 牛肉	(131)
3. 羊肉	(132)
4. 兔肉	(132)
5. 鸡肉	(133)
6. 鸭肉	(140)
7. 鹅肉	(143)
8. 鸽肉	(144)
9. 蛋	(144)
10. 燕窝	(151)
11. 龟肉	(154)
12. 鱼类	(160)
13. 海蜇	(169)
14. 蟹	(170)

15. 蚌	(171)
16. 蛤蜊	(172)
17. 蛤蚧	(174)
18. 蚝	(175)
19. 牡蛎	(176)
20. 螺	(177)
21. 蔬类	(178)
四 粥类	(190)
五 糊类	(217)
六 羹类	(219)
七 饮类	(222)
八 浆类	(228)
九 奶类	(228)
十 汁类	(229)
十一 液类	(230)
十二 膏类	(230)
十三 散类	(235)
十四 煎类	(235)
十五 茶类	(236)
十六 酒类	(237)

 补 阳

一 荤类	(243)
1. 猪肉	(243)

2. 牛肉	(250)
3. 羊肉	(252)
4. 鹿肉	(262)
5. 狗肉	(270)
6. 兔肉	(276)
7. 鸡肉	(277)
8. 鸭肉	(284)
9. 鸽肉	(285)
10. 鹌鹑肉	(285)
11. 雀肉	(287)
12. 蛋	(291)
13. 鱼类	(293)
14. 虾	(299)
15. 海参	(305)
16. 熊掌	(308)
17. 猫肉	(310)
18. 桑蛸	(310)
19. 胎盘	(311)
二 蔬类	(311)
三 汤类	(315)
1. 猪肉	(315)
2. 牛肉	(318)
3. 羊肉	(320)
4. 鹿肉	(323)
5. 狗肉	(326)
6. 鱼类	(329)

7. 虾	(333)
8. 鸡肉	(335)
9. 鸽、鹧鸪	(338)
10. 雀肉	(340)
11. 蔬类	(343)
四 粥类	(345)
1. 荤类	(345)
2. 蔬类	(356)
五 羹类	(366)
六 饮类	(370)
七 膏类	(371)
八 丸类	(372)
九 汁类	(373)
十 茶类	(374)
十一 酒类	(374)

阴阳双补

一 菜类	(379)
二 汤类	(384)
三 粥类	(388)



补 阴

补阴法用于阴虚证。阴虚是指人体阴精亏损，滋养和润泽的作用减弱。阴虚证包括肺阴虚、胃阴虚、肾阴虚，通常是指肾阴虚。此虚证多由于久病，房劳过度，多产等耗伤肾之阴精；或热病后期，烧灼肾阴；或情志内伤，化火伤阴；或其他脏腑阴虚累及肾阴亦亏所致。其证状为形体消瘦、口燥咽干、头晕目眩、视力减退、心悸失眠、五心烦热、盗汗颧红、多梦遗精、使结尿赤、性情急躁、腰腿酸软、午后潮热、女子经少、闭经或崩漏、鼻出血、牙龈出血、痔出血、舌红少苔、脉细数。常见于肺结核、高血压、糖尿病等患者。阴虚应滋阴，内热(多属虚热)应清热，故滋阴清热是其调补原则，这类病的食物与药物有乌龟、甲鱼、鳝鱼、鱿鱼、海蜇，蛤蜊、牡蛎、田螺、蚌、鸭子、燕窝、海带、蜂蜜、白木耳、绿豆、豆腐、白糖、冰糖、莲藕、莲子、荸荠、苹果、香蕉、广柑、白萝卜、茶、芥菜、苋菜，及沙参、麦冬、玉竹、百合、首乌、地黄、女贞子及六



味地黄丸、知柏地黄丸、大补阴丸、人参固本丸等药方。

一 荤菜

1. 猪肉

山楂肉干

〔原料〕山楂 500 克，猪瘦肉 500 克，菜油 500 克（实耗 10 克左右），香油 7 克，生姜 15 克，葱 15 克，绍酒 20 克，酱油 25 克，味精 1 克，白糖 10 克。

〔制法〕

- (1) 山楂果洗净，润软切成圆片，待用。
- (2) 瘦肉去筋膜、洗净，姜切片，葱切段。
- (3) 用一半山楂片，加水约 1000 克，在武火上煮沸后，加入瘦肉煮至六成熟，猪肉捞出后切成 5 厘米长的粗条，用酱油、葱、姜、绍酒拌匀腌渍约 1 小时，再沥去水。
- (4) 炒锅置于中火上，倒入菜油炼熟，投入肉条炸干水分，色微黄时用漏勺捞出，另将锅内油倒出，留少许油，投入余下的山楂，略炸后，再将肉干倒入锅中，反复翻炒，微火至干起锅，装在盘内，再加入香油、味精、白糖即成。

〔效用〕瘦猪肉，滋阴益气，营养健身，制成肉干，味极可口，山楂酸甘，消食化积，尤善消化脂肪油腻。两味同用，具有滋阴健脾、开胃消食的功效。

〔注意〕



- (1)脾虚食滞之食少，腹胀，脘痞，噎腐等。
- (2)高血压、高血脂、冠心病等消化不良者，(不易食之)

白果肉丁

〔原料〕白果 25 克，瘦猪肉 100 克，蛋清 1 个，食盐 1 克，白糖 3 克，绍酒 3 克，味精 1 克，干淀粉 10 克，香油 3 克，葱段 15 克，清汤 50 克，猪油适量。

〔制法〕

(1)白果去硬壳，放入锅内，加热干燥至六成熟时捞出，剥去薄衣，洗净待用。

(2)将瘦肉切成约 1.5 厘米见方的丁，加入蛋清、食盐、淀粉(5 克)拌和上浆。

(3)将炒锅烧热，倒入食用油，将肉丁及白果下锅炒匀，至熟后起锅。

(4)原锅加入猪油 25 克，投入葱段煸炒，随即加入绍酒、汤、食盐、味精，倒入肉丁和白果，翻炒几下，放湿淀粉、香油，起锅即成。

〔效用〕白果敛肺定喘，收涩止带且能益气健脾，再与滋阴健脾，营养丰富的瘦猪肉作膳，具有补气养气、平喘止带的功效。适用老年体虚湿重之咳嗽、痰多、气喘，小便频数及妇女脾肾亏虚、湿浊下注之带下量多、质清稀等。

金针烩猪肉

〔原料〕干金针菜 30 克，猪瘦肉 500 克，黄酒、葱、姜、酱油、精盐、白糖、味精各适量。

〔制法〕金针菜冷水浸发，洗净沥干，切成3厘米长的段；猪肉切块，加上酒、酱油渍半小时，油热至五成时，爆香姜片，投入肉块翻炒，烹上黄酒，加水、葱结及金针菜，用小火焖至烂熟。

〔效用〕此膳可通乳、利尿、滋阴润肌。

黄精炖猪瘦肉

〔原料〕黄精50克，猪瘦肉200克，葱，料酒，食盐，味精各适量。

〔制法〕

(1)将黄精、猪瘦肉洗净，分别切成长3.3厘米、宽1.6厘米的小块。

(2)将黄精和猪瘦肉块放入瓦锅(砂锅)内，加水适量，放入葱、生姜、食盐、料酒，隔水炖熟。食用时，加味精少许，吃肉喝汤。

〔效用〕养脾阴，益心肺。适用于阴虚体质的平时调养以及心脾阴血不足所致的食少、失眠等症。

黄芪枸杞炖肉片

〔原料〕黄芪30克，当归、枸杞各10克，大枣10枚，猪肉50克切片。

〔制法〕加适量水同炖至肉熟，饮汤食肉，每天1—2次，连服10—15天。

〔效用〕滋阴潜降，平肝熄风。适应肝肾阴虚，风痰上扰患者。

猪脊髓炖莲藕

〔原料〕猪脊髓(连同脊骨)500克，莲藕250克。

〔制法〕两料加适量水，用沙锅在旺火上煮开后改为微火慢炖熟；一般每天一次，每次 $\frac{1}{2}$ 量摄入，或隔日一次，可连续服用一周到二周或至症状改善为止。

〔效用〕猪脊髓性味甘、平，功能补阴益髓、阴虚骨蒸、五心夜热、乃属佳品；莲藕性味甘涩、平、无毒，补五脏，实下焦。

〔注意〕如患者血脂过高症应忌服。

桑椹里脊

〔原料〕猪里脊肉400克，桑椹子6.5克，山萸肉、女贞子、旱莲草各4克，花生油750克，水淀粉、料酒、酱油、精盐、味精、白糖、熟猪油、葱、姜、蒜丝、香油各适量。

〔制法〕将桑椹子、山萸肉、女贞子、旱莲草洗净，烘干研末。猪里脊用刀拍松，切成长3厘米、粗0.8厘米的条，加精盐、酱油、药末、水淀粉拌匀。将锅洗净，舀入花生油，中火烧至六成熟时，散放入肉条炸熟，呈金黄色时捞出控油。锅内另放入熟猪油，烧至三四成熟时，用葱姜蒜丝爆锅，烹入料酒，加清汤、酱油、白糖、精盐，烧沸后撇去浮沫，淋入水淀粉勾成浓溜芡，倒入肉条，滴入香油拌匀即成。

〔效用〕具有滋补肝肾、益血等功能，对肝肾阴虚所致的头晕眼花、须发早白、视力下降等症均有疗效。

〔注意〕肉条改刀后要粗细均匀；炸时油温不宜过高。

麦麸汤团

〔原料〕小麦麸 100 克，瘦猪肉末 250 克，葱盐佐料适量，糯米粉适量。

〔制法〕将小麦麸、瘦猪肉末、葱盐佐料拌成肉馅，以糯米粉包成汤团。

〔效用〕治疗骨蒸虚热，阴虚盗汗。

山楂肉丁

〔原料〕鲜山楂(罐头果品可代用)，干品需水发，50 克、瘦猪肉 100 克。

〔制法〕以平常烹调工艺加调料品制成菜肴，佐餐进食。每日一次，连续一周到半月。必要时可以重复服食。

〔效用〕瘦猪肉性味甘、咸、平，功能滋阴润燥。

〔注意〕酸味较高，胃酸过高症勿用。

海藻炖猪肉

〔原料〕瘦猪肉 150 克、海藻 30 克、夏枯草 30 克。

〔制法〕先将二味煮为浓汁，再与猪肉炖熟，适当加调味品服食，每日一次，连服 3~4 周。

〔效用〕益阴清热，软坚解毒。适应淋巴腺结核化脓或破溃患者。

胡萝卜炒肉丁

〔原料〕瘦猪肉 300 克，胡萝卜 100 克，豆腐干 1



块，熟猪油、葱、姜末、酱油、盐、味精、料酒、水淀粉、香油各适量。

〔制法〕

(1)将瘦猪肉、胡萝卜、豆腐干分别洗净，切成小方丁。

(2)锅中加猪油少许，用中火将油烧至六成热时，放入葱、姜末炒香，再放入酱油、瘦肉丁稍炒，倒入胡萝卜丁、豆腐丁，加料酒、盐、味精翻炒，淋上少许水淀粉炒匀，洒入香油拌匀即可。当菜常食。

〔效用〕滋阴补气，明目。适用于气血虚弱所致视物不清。

扒青蔬菜心

〔原料〕猪脊髓 10 条(约重 500 克)，油菜心 10 棵，鸡汤 500 克，料酒 25 克，葱段 50 克，姜块 20 克，葱姜油 50 克，鸡油 10 克，精盐、味精、白糖、胡椒面少许，湿淀粉 25 克。

〔制法〕

(1)将脊髓洗净，放入开水锅中烫一下捞出。锅中放鸡汤 250 克，加入精盐、葱姜(拍松)和料酒 10 克，把脊髓放入汤内，汤开后用小火煨五分钟，捞出晾凉，除去筋皮，轻轻剥出脊髓。把油菜心洗净，放入开水锅中烫透，捞出控去水分，整齐地放入盘中。

(2)炒勺中放入葱、姜 35 克，油烧热，烹入料酒 35 克，加入鸡汤 250 克、精盐、白糖和胡椒面，调好口味。把脊髓放入勺内，将油菜心放入勺中，汤开撇去浮沫，用

小火烤五分钟，转旺火，淋入湿淀粉，顺锅边淋入葱姜油15克，转动勺，使脊髓、菜心在勺内转动，大翻勺，再将勺转动二、三圈，待淀粉熟透，淋入鸡油，整齐地盛入盘内即成。

〔效用〕益阴血，补骨髓。可用于骨蒸劳热，消渴，带浊遗精等症。

玉竹猪心

〔原料〕猪心500克，玉竹20克，罐头荸荠50克，韭黄10克，鸡汤40克，精盐2.5克，酱油15克，料酒10克，白糖、胡椒粉、醋适量，葱、姜各6克，水淀粉15克，香油15克，植物油500克。

〔制法〕玉竹洗净切片，用水煮提取法提取玉竹浓缩汁约20克。猪心切薄片，放在碗内用精盐1克。水淀粉抓一把。韭黄摘洗干净切成寸段，荸荠切片，葱、姜、蒜分别切成细末。取小调料碗一个，内放料酒、酱油、白糖、味精、精盐各1.5克，胡椒粉、鸡汤、水淀粉、玉竹浓缩汁调匀，对成汁芡，备用。取锅置于火上，倒入植物油烧热，下入猪心滑透，倒在漏勺中控油。锅内留油少许，重新上火烧热，先放蒜末，再放葱、姜末炸出香味，然后放入荸荠片煸透，倒入猪心，继而烹入对好的汁芡，撒上韭黄段，翻炒均匀。最后，淋醋1克，香油少许，离火盛在盘内。

〔效用〕适用于心血不足的心悸、心烦、失眠、多梦、健忘，以及肺阴不足的久咳、干咳，胃阴不足的烦渴，不思饮食等症，确有较好的疗效。也可作为冠心病、

