

药膳 火锅

YAOSHAN
HUOGUO

李乐清 编著



7.1

金盾出版社

内 容 提 要

药膳火锅是近年来兴起的火锅新品种。本书介绍了各地较为流行的药膳火锅 149 种,每种按用料、制法、特点、效用分析及注意事项逐一介绍。内容充实,语言通俗,制作方法简便。可供广大药膳火锅爱好者及专业营养师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

药膳火锅/李乐清编著. —北京:金盾出版社,1996. 12
ISBN 7-5082-0309-7

I. 药… II. 李… III. 食物疗法-食谱 IV. R247.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京 3209 工厂

正文印刷:北京先锋印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.5 字数:146 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—21000 册 定价:6.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

药膳火锅,是近年来兴起的火锅新品种,越来越受到广大消费者的喜爱。随着“火锅”的普及和推广,药膳火锅将更加兴旺。基于这种状况,笔者收集了目前各地流行的药膳火锅菜谱149种,还参考了大量的医学、食疗、药膳、饮食、烹调专著和有关资料,写成此书。

由于药膳火锅兴起不久,尚待完善的地方很多,诸如它与四季气候的关系、药食在高温下的变化、调味对药效及口味的影响等,还需进行科学、系统的研究。本书不足之处在所难免,恳切希望广大读者,尤其是同行专家不吝赐教,以便今后进一步改进和完善。

本书在写作过程中,承蒙我师弟特级厨师、药膳师周玲和一级厨师付满云协助制作了药膳火锅并拍摄了照片,在此表示诚挚的谢意!

作 者

目 录

第一部分 药膳火锅简介

- 一、什么是药膳火锅..... (1)
- 二、怎样食用药膳火锅..... (2)

第二部分 常用药膳火锅

- 一、水产品类..... (4)
 - 砂仁鲫鱼火锅 (4)
 - 枸杞鲫鱼火锅 (5)
 - 赤豆鲤鱼火锅 (6)
 - 黄芪鲫鱼火锅 (7)
 - 二荷鲤鱼火锅 (8)
 - 天麻鱼头火锅 (9)
 - 参芪鲛鱼火锅 (10)
 - 核桃草鱼火锅 (11)
 - 天麻鳝鱼火锅 (12)
 - 川白鱼头火锅 (13)
 - 肉苁蓉鱼肉火锅 (13)
 - 红参黄腊丁火锅 (14)
 - 百合瓜皮鳝鱼火锅 (15)
 - 牛膝鳝鱼火锅 (16)

菊花鱼丸火锅	(17)
沙苑甲鱼火锅	(18)
双母甲鱼火锅	(19)
虫草甲鱼火锅	(20)
参麦甲鱼火锅	(21)
龟鸽火锅	(22)
参龟汤火锅	(23)
沙苑乌龟火锅	(24)
虫草金龟火锅	(25)
土茯苓龟肉火锅	(26)
参荷白鳢火锅	(27)
荷鸡泥鳅火锅	(27)
怀山蟹肉火锅	(28)
桃仁墨鱼火锅	(29)
怀山鱿鱼火锅	(30)
双耳鱼肚火锅	(31)
沙参青鳢火锅	(32)
怀山凤尾虾火锅	(33)
 二、鸡 鸭 类	 (34)
银杏全鸭火锅	(34)
虫草全鸭火锅	(35)
玉仁仔鸭火锅	(36)
参芪全鸭火锅	(37)
芡实老鸭火锅	(38)
莲子全鸭火锅	(39)
蛇鸭火锅	(40)

贝杏全鸭火锅	(41)
百合绿豆仔鸭火锅	(42)
沙参鸭火锅	(43)
核桃荸荠鸭火锅	(44)
魔芋鸭火锅	(45)
白果鸡火锅	(47)
人参鸡火锅	(48)
杞鞭鸡火锅	(49)
雪花鸡汤火锅	(50)
山楂鸡肉火锅	(51)
田七炖鸡火锅	(52)
归芪鸡肉火锅	(53)
虫草鸡火锅	(54)
红枣鸡火锅	(55)
银杏乌鸡火锅	(56)
归芍乌鸡火锅	(57)
天麻鸡翅火锅	(58)
地黄乌鸡火锅	(59)
锁阳乌鸡火锅	(60)
苡米鸡火锅	(61)
灵芝炖鸡火锅	(62)
蛤士蟆油鸡火锅	(63)
巴戟猴头鸡火锅	(64)
五仁鸡火锅	(65)
海马童子鸡火锅	(66)
益母乌鸡火锅	(67)
百藕乌鸡火锅	(68)

双花鸡火锅	(69)
荷叶乌鸡火锅	(70)
百蕸鸡火锅	(71)
金樱仔鸡火锅	(72)
八宝鸡火锅	(73)
怀山鸡肝火锅	(74)
鸡冠花炖鸡火锅	(75)
二冬鸡肉火锅	(76)
冬笋鹅掌火锅	(77)

三、家 畜 类..... (78)

柏子仁猪心火锅	(78)
莲百涮肉火锅	(79)
山楂瘦肉火锅	(80)
首乌猪肝火锅	(81)
莲子毛肚火锅	(83)
玄参猪肝火锅	(84)
怀杞猪脑火锅	(85)
银耳猪肺火锅	(86)
果仁排骨火锅	(87)
竹参猪心火锅	(88)
杜仲猪腰火锅	(89)
灵芝蹄筋火锅	(90)
沙参玉竹肺火锅	(91)
无花果肉火锅	(92)
参精猪肘火锅	(93)
山菊猪肘火锅	(94)

双麻猪肠火锅	(95)
阿胶肥肠火锅	(96)
大枣羊心火锅	(97)
肉苁蓉羊肾火锅	(98)
补骨脂羊小肚火锅	(99)
苕芡羊头蹄火锅	(100)
附片羊肉火锅	(102)
附姜狗肉火锅	(103)
枸杞羊脑火锅	(104)
乾坤狗肉火锅	(105)
山药兔肉火锅	(106)
大枣兔肉火锅	(107)
番茄牛肉火锅	(108)
枸杞牛肝火锅	(109)
草果牛肉火锅	(110)
黄精牛肉火锅	(111)
虫草牛骨髓火锅	(112)
杞参牛肾火锅	(113)
沙苑牛鞭火锅	(114)
当归牛尾火锅	(115)
四、野味及其它类	(117)
双鞭壮阳火锅	(117)
虫草胎盘火锅	(118)
复元鹿尾火锅	(119)
雪凤鹿筋火锅	(120)
圆肉党参猫肉火锅	(121)

大蒜猫肉火锅.....	(122)
虫草麻雀火锅.....	(123)
赤豆鹌鹑火锅.....	(124)
海马鹌鹑火锅.....	(125)
枸杞斑鸠火锅.....	(126)
山药乳鸽火锅.....	(127)
茼蒿乳鸽火锅.....	(128)
魔芋鸽鸡火锅.....	(129)
玉竹鹧鸪火锅.....	(130)
黄芪南蛇肉火锅.....	(131)
蛇段凤翅火锅.....	(132)
椒根蛇肉火锅.....	(133)
清汤乌蛇火锅.....	(134)
百合螺肉火锅.....	(135)
竹荪田螺火锅.....	(136)
竹仁海螺火锅.....	(137)
冬瓜田鸡火锅.....	(138)
蚌肉米酒火锅.....	(139)
淫羊藿什锦火锅.....	(140)
玉竹蜗牛火锅.....	(141)
龟鹿鲍鱼火锅.....	(142)
木瓜带鱼火锅.....	(143)
茵陈蚬肉火锅.....	(144)
西洋参鱼翅火锅.....	(145)
锁阳鱼翅火锅.....	(146)
双耳海参火锅.....	(147)
玉竹海参火锅.....	(148)

蛤士蟆油海参火锅·····	(149)
归芪鱼唇火锅·····	(150)
玉米须蚌肉火锅·····	(151)
核桃蚕蛹火锅·····	(152)
牡蛎猪肉火锅·····	(153)
绿豆藕素火锅·····	(154)

第三部分 药膳火锅常用药物和药食之间的 相反作用简介

一、药膳火锅常用药物简介·····	(155)
二、药食之间的相反作用简介·····	(183)

第四部分 常见病症适用的一些药膳火锅

常见病症适用药膳火锅表·····	(184)
------------------	-------

第一部分 药膳火锅简介

随着物质生活水平的提高,人们对饮食的要求也在改变,不仅要吃好、吃饱,而且要求食品富于营养,能起到滋补保健、祛病抗衰、益寿延年的作用。因而,不少食品的新品种应运而生。药膳火锅也随这一潮流走进了寻常百姓家,摆上了家庭的餐桌。

从传统的涮锅、沙锅、火锅到滋补火锅,发展到今天的药膳火锅,正是人们对“吃”的追求的体现。目前不少的酒楼、餐馆,竞相推出药膳火锅,招揽食客。这种融中医理论与饮食文化为一体,将传统的食疗方法与现代医学相结合的药膳火锅,继“四川火锅”之后,开始火爆,并日益普及。专家们认为,随着人们对传统饮食文化的追求和营养科学知识的普及,药膳火锅将成为火锅中的又一主角,而被更多的人接受和喜爱。药膳火锅的发展前景十分广阔。

一、什么是药膳火锅

药膳火锅是把药物(中药)同食物结合,运用“火锅”这一烹调形式,烹制出的美味佳肴。人们食用药膳火锅可获得健身祛病的效果。如果用一个公式来表示:药物+食物+火锅=药膳火锅。就其内涵来讲,通过火锅这种烹调形式,将食物的营养素与药物中的有效成分有机地结合起来,对人体能起到营

养、健身、祛病的作用，或直接、间接使病人康复，起辅助治疗作用。药膳火锅的主要特点是，既有较强的健身祛病作用，又不同于通常的“苦口良药”，它以色、香、味、形、器俱佳的特色，使人们在吃“火锅”时，达到平衡营养、愉悦身心、健身祛病目的，可谓一举多得。药膳火锅作为火锅中的一枝奇葩，颇受人们欢迎，已显示出强大的生命力。

从当今流行的药膳火锅配方来看，其渊源主要来自以下三个方面：一是源于传统的食物疗法，以中国传统的“药食同功”、“药食同源”观点指导下制作的药膳火锅，如山药乳鸽火锅、枸杞鸡火锅、白果鸡火锅、何首乌肝片火锅、地黄乌鸡火锅等。这类药膳火锅，历史悠久，功效稳定，有群众基础。二是利用中国菜中的汤菜、煲菜等变化创新而来的，增加减少或变化原料，挖掘其药用价值，形成的药膳火锅，如由牛尾汤发展为枸杞牛尾火锅，由八宝鸡变化为八宝鸡火锅，由龙凤汤创造为蛇鸭火锅等。三是在火锅的基础上，加以改革、创新而来的药膳火锅，如由毛肚火锅改进为莲子毛肚火锅，由肥肠火锅变化为二麻肥肠火锅等。这些药膳火锅，将药物、食物有机地结合起来，借助“火锅”这一形式，达到防病、健体强身，抗衰延寿之目的。

二、怎样食用药膳火锅

药膳火锅具有滋补、保健、祛病、健身之功效，对于提高人们的身体素质，引导消费，丰富人们的生活，很有好处。但是，需要指出的是：药膳火锅不是药物、食物的简单组合，而是有其科学规律的。一些餐饮业者，不懂中医学理论，缺乏药物学、营养学、烹饪学知识，只是在菜肴中随意加入药物，盲目搭配，

也称之为“药膳火锅”；还有的餐饮业者，利用人们追求健康长寿的心理，任意在菜肴中使用补品，如人参、燕窝、阿胶、鹿茸等，以吸引顾客。这些做法，对人们的健康是不利的。因此，如何正确合理地使用药膳火锅，是人们所关心的一个问题。

药膳火锅同药膳一样，源于我国古代“药食同源”之说。在《黄帝内经》中说的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”已接近现代的平衡膳食的观点了。古代名医扁鹊说：“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”唐时药王孙思邈也说“不知宜食者，不足以生存也”。正是由于“药食同源”的影响，才使药与食物有机地结合起来，并有目的、有规律地在食物中加入药物，使药膳和食疗兴起、发展，广为应用。

药膳火锅用于防治疾病，益智健体，主要表现在可以预防疾病，对一些疾病有辅助治疗作用，也常用于病后和慢性病的调养以及防老抗衰等。药膳火锅的健身祛病作用，是有针对性的，并不是所有疾病均可应用同一配方，也不是在短时间内应用即可取得效果的。所以，必须从药膳火锅功效出发，根据中医传统理论，进行辨证、按季、因人而选用。

一是辨证选用药膳火锅。分析、辨别疾病的症状，在此基础上，确定药膳火锅的配方。体质虚弱者，首先要区分是气虚，还是血虚，或是气血双虚，然后再选用不同的药膳火锅配方。气虚者用人参鸡火锅；血虚者用归芪鸡火锅；气血两虚者用双耳海参火锅等。

二是按四季选用药膳火锅。气候的变化，对人体生理、病理有一定影响。因此，药膳火锅要顺应季节，才能有效地发挥作用。春天宜清淡升补，可选用莲子毛肚火锅；夏日宜甘凉清补，可选用苡米鸡火锅；秋天燥盛宜生津平补，可选用海马童子鸡火锅；冬日寒冷，宜辛温热补，可选用双鞭壮阳火锅等。

三是因不同的人选用药膳火锅。男女老少,体质有强有弱,同一种疾病,不一定能用同一种药膳火锅。对于消化不良,食欲不振,成人宜选用砂仁鲫鱼火锅、山楂鸡肉火锅等;小儿则宜选用怀山鸡肝火锅等。

第二部分 常用药膳火锅

一、水产品类

砂仁鲫鱼火锅

【用 料】 砂仁 3 克,鲜活鲫鱼 600 克,水发冬笋、水发粉丝、豌豆苗、藕各 100 克,菜花、卷心菜各 150 克,料酒 15 毫升,味精、姜末各 5 克,姜块 35 克,葱段 50 克,精盐 10 克,骨头汤 2500 毫升。

【制 法】

1. 将鲫鱼去鳞、挖鳃,破腹去内脏,洗净沥干水;砂仁洗净,放入鱼腹中;水发冬笋切成长 5 厘米,宽 3 厘米的片;藕刮去粗皮,切片;豌豆苗择洗干净,理好;卷心菜、水发粉丝切段;菜花洗净掰成小朵;姜、葱洗净,拍破。以上各料除鲫鱼之外,分别装盘,围在火锅四周。

2. 骨头汤加入火锅,先下姜、葱、料酒煮开,然后下入鲫鱼、盐、味精,撇去浮沫,保持微开之状,烫食其它各料并饮汤。

直接食用或将姜末、香油、味精、盐混合放在碟中蘸食。

【特 点】 汤鲜味美，肉质细嫩，有醒脾开胃、利湿、止呕之效。

【效用分析】 砂仁味辛、温，入脾、胃和肾经。可消食开胃、行气化湿、温脾止泻、温胃止呕、安胎。《本草纲目》记载：“砂仁补肺醒脾……理元气，通滞气。”鲫鱼性味甘、平，入脾、胃及大肠经，可健脾、补虚。《本草拾遗》说它“主虚羸”，《日华子本草》认为它“温中下气，补不足”。二味合用，具有醒脾开胃、利湿、止呕的功效。常用于治疗恶心呕吐、不思饮食、病后食欲不振等症。

【注意事项】 骨头汤应过滤清纯，多饮汤汁效果好。配料可根据个人爱好变换。

枸杞鲫鱼火锅

【用 料】 枸杞子 15 克，活鲫鱼 3 条（约重 750 克），丝瓜 200 克，冬笋、水发冬菇各 50 克，葱、小白菜各 75 克，生姜 35 克，味精 5 克，猪油 150 克，清汤 2000 毫升，料酒 15 毫升，精盐、葱花、麻油各 15 克。

【制 法】

1. 将活鲫鱼宰杀，剖腹去内脏，去鳞挖鳃，洗净沥干水，每条鱼用竹筷从口插入腹内，放在盘中；枸杞子洗一下，用温水泡发待用；丝瓜刮去皮，切开一分为四，切段；冬笋洗净，切片；葱洗净，拍破，切段；冬菇洗净去蒂，用手撕成条；小白菜择洗干净。以上各料分别装盘，围在火锅四周待用。

2. 锅置旺火上，下猪油烧至七成热，下姜片微炸，接着下葱花、料酒炒香，加入清汤煮开，用大火熬 20 分钟，加入枸杞子及泡发水，继续熬 5 分钟，加盐、麻油，舀入火锅中，点火烧开烫食各料，将鲫鱼沿锅边插入。

直接食用，喝汤，亦可配姜汁、醋、麻油置碟内蘸食。

【特点】 汤汁清白，味道鲜美，有温中益气、健脾去湿之效。

【效用分析】 枸杞子性味甘平，归肝、肾经，具有滋阴补血、益肝明目、补虚劳、强筋骨之效，与鲫鱼配之，适用于脾胃虚弱，不思饮食，气血不足，精神倦怠等症。

【注意事项】 鲫鱼去内脏的口宜小，这样才插得牢；枸杞子泡发之水，不可弃之。配料可据每人爱好变换。

赤豆鲤鱼火锅

【用料】 赤小豆 50 克，陈皮、干辣椒、草果各 6 克，活鲤鱼 1 条（约重 1000 克），冬瓜 1500 克，小白菜 1000 克，粉条 300 克，胡椒粉 2 克，精盐 10 克，鸡汤 2000 毫升，老姜、葱各 50 克。

【制 法】

1. 将活鲤鱼宰杀，去鳞、鳃及内脏，洗净沥干水，切块；冬瓜削皮，去瓢，切片；小白菜，去老叶，洗净理齐；粉条水发好，洗净沥水。以上各料分别装盘，围于火锅四周。

2. 火锅置炉上，加入鸡汤烧开，下赤小豆、陈皮、辣椒、草果，煮 15 分钟，再加入生姜、葱、胡椒、盐，烧开，撇尽浮沫，去陈皮、辣椒、草果，即下入鲤鱼，烧开便可烫食其它各料。

直接食用，也可佐餐，饮汤。

【特点】 汤鲜味厚，微辣可口，有利水消肿、清热解毒之效。

【效用分析】 赤小豆性味甘、酸、平，归心、小肠经，有利水消肿、解毒之功效。《食疗本草》称其“久食瘦人”，可调治肥胖症。鲤鱼有家鱼之首的美称，性味甘、平，入脾、肾经。《本草

纲目》说“鲤乃阴中之阳，其功长于利小便”。本品以鲤鱼与赤豆相配，具有健脾利水、消肿止泻、清热利湿的作用，适用于消渴水肿、黄疸脚气、小便频数，以及心、肾性水肿、腹水等症。

【注意事项】 赤小豆可先泡一下，连水加入，可不用辣椒、草果。

黄芪鲫鱼火锅

【用 料】 黄芪 15 克，鲫鱼 3 条（约重 500 克），猪瘦肉 200 克，豆腐、粉丝各 150 克，莴笋叶 100 克，化猪油 75 克，生姜 15 克，葱 10 克，料酒 30 毫升，白糖、精盐各 5 克，炒枳壳、味精、胡椒粉各 2 克，醋 3 克，鲜汤 2000 毫升。

【制 法】

1. 将鲫鱼去鳃、鳞，剖腹去内脏，片成 5 厘米见方、0.3 厘米厚的鱼片（鱼刺弃之不用）；猪瘦肉去筋膜，洗净沥水切片；豆腐切块；粉条水发后切段；莴笋叶洗净择好。以上各料全部装盘，围于火锅四周。

2. 用干净纱布包上黄芪、炒枳壳，入沙罐中，注入清水，熬 2 次，每次 15 分钟，收药液待用。

3. 锅置火上，下猪油烧至六成熟，下姜片，煸出香味，放盐、胡椒粉、醋、料酒、白糖等，加入汤烧开，撇去浮沫，再下药液，烧开之后，倒入火锅中，烫食各种原料，饮汤。

直接食用或配餐均宜。

【特 点】 味道浓鲜，肉质滑嫩，有补气健胃，美容润颜之效。

【效用分析】 黄芪味甘、微温，有益气补阳、摄血行滞、固表止汗之效。《别录》说能“补丈夫虚损”。《日华子本草》认为，它可“助气助筋骨，长肉补血”。将其同鲫鱼合食，可补气健胃、