

厨艺一点通CHUYI YIDIANTONG

滋补养生菜谱

ZIBU YANGSHENG CAIPU

丛书主编 方爱平

编 著 方绍地

主 审 俞小平



湖北科学技术出版社

滋补养生菜谱

ZIBU YANGSHENG CAIPU

编 著 方绍地
主 审 俞小平



湖北科学技术出版社



丛书主编 方爱平



厨艺一点通

ZIBU YANGSHENG CAIPU

滋补养生菜谱

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生菜谱/方绍地编著. —武汉:湖北科学技术出版社,

1999.9

(厨艺一点通)

ISBN 7-5352-2323-0

I. 滋… II. 方… ②刘… III. 养生(中医)-菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (1999) 第34843号

厨艺一点通

滋补养生菜谱

◎方绍地 编著

策划: 1212编辑室

封面设计:章仲志

责任编辑:蔡荣春

版面设计:江松多媒体

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话 86782508

地 址: 武汉市武昌黄鹤路75号

邮编 430077

电脑制版: 江松多媒体

邮编 430012

印 刷: 深圳市金湖企业公司印刷厂

880mm × 1194mm 32 开 2.5 印张

80页

1999 年 9 月第 1 版

1999年9月第1次印刷

印数:1-10 000

ISBN 7-5352-2323-0/Z · 132

定价:15.00元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

目 录

当归芪蒸鸭	1
海参烧母鸭	2
沙参玉竹煲老鸭	3
枸杞鸡丝	4
蘑芋烧土鸭	5
孜然鹌鹑	6
海参煲鸡	7
山药百花鸽	8
素芙蓉鸡片	9
艾叶黄芪炖母鸡	10
蚂蚁蒸鸡蛋	11
参归芍枣炖母鸡	11
参芪炖鸡	12
桂圆童子鸡	13
田七蒸鸡	14
胡桃龙眼鸡丁	15
芪杞炖乳鸽	16
怀山玉竹炖鸽肉	17
山药蛋黄玉米羹	18
鸡肉苁蓉汤	19
红杞田七鸡	20
莲子芡实糯米鸡	22
五元全鸡	23
桑蚕鸡肝	24
苏木坤草煲鸡蛋	25
海参拌猪肚	26
当归炖牛肉	27
猪脑木耳汤	28
黑木耳炖肥肠	29
参归陈皮炖猪肉	30
南瓜烧牛肉	31
金针黄豆煨猪蹄	32
芫熠肥肠	33
杏仁青笋煲猪肺	34
无花果炖牛肉	35
人参猪肚	36
老鸭炖猪蹄	36
山药黑鱼片	37
旱莲猪肝	38
豆豉酱猪心	39
黄豆炖牛肉	40



溜炒金针猪腰	41
杜仲猪肚	42
杜仲核桃猪腰	43
蕨菜鱼丝	44
肉桂萝卜牛尾汤	45
百参猪肺汤	46
蒜瓣煲猪手	47
首乌酱猪肝	48
归参山药猪腰	49
龙眼炖猪脑	50
猪肉万年青根	51
紫蔻鲫鱼	52
鸡金鳝鱼	54
赤小豆冬瓜炖乌鱼	55
泥鳅钻豆腐	56
枸杞陈皮鲫鱼	57
黄豆芽炖鲫鱼	58
翠皮爆鳝	59
鲤鱼头煮冬瓜	60
天麻鱼头	61
竹荪鲫鱼汤	62
孜然健美肉	63
砂仁蒸鲫鱼	64
香椿鱼	65
黄精炒鳝丝	66
人参茯苓鱼圆	66
桑菊杏甘鳝糊	67
桑参鱼翅	68
川芎白芷炖鱼头	68
生地百合蛇羹	69
橙香蛇皮	70
椒盐蚕蛹	70
天麻金菇玉笋	71
参杞花菇盅	72
当归炖猴头	73
天麻冬笋	74
双菇绣猴头	75
马蹄蜜红枣	75
常用名词术语	76

当归芪蒸鸭

主料 仔母鸭净重1000克。
配料 当归片20克，炙黄芪100克。
调料 盐、味粉(味精、胡椒的合称，下同)、料酒、姜片、葱段各少许。

作法 1. 将宰杀洗净的仔母鸭整只入沸水中氽透捞出，凉水冲净，沥去水分。当归、炙黄芪装入鸭的腹中，放入钵内，腹朝上。再摆入姜片、葱段，注入清汤，加盐、料酒、胡椒粉，用湿棉纸封口。

特点 当归补血活血，调经止痛，润肠；黄芪补气固表，利尿，托毒排脓，生肌。本菜适用于气血虚亏，面色萎黄，精神不振，产后失血等症。

诀窍 用湿棉纸将钵口封严，以防漏汽。



海参烧母鸭

主料 老母鸭净重1000克。

配料 水发海参片200克，冬笋片100克。

调料 盐、姜片、葱花、料酒、色拉油各少许。

作法 1. 将老母鸭剁成小块，沸水煮2分钟后捞出，冲洗干净备用。

2. 锅置旺火烧热，放少量底油、生姜、葱白、料酒炆锅后，投入鸭块略煸炒，加清汤2000毫升，放海参

片、冬笋片，烧沸盛入砂锅中，用文火炖约2小时直至肉脱骨，加适量盐、调味，再炖2分钟，加味精、色拉油、葱花即可食用。

特点 成品鸭肉酥软，汤汁不腻，清亮鲜美。长期食用可治肺虚咳嗽。本品有滋阴、补血健身等功效。

诀窍 海参宜在离火前半小时投入，不宜早放。





沙参玉竹煲老鸭

主料 老鸭净重1000克。
配料 沙参50克，玉竹50克。
调料 盐、葱花、姜末、味精、色拉油各适量。

作法 1. 将整鸭沸水氽烫2分钟去腥血，捞起冲洗干净。
2. 锅置旺火，放少量油、葱白、姜末、料酒炆锅后，投鸭块煸炒，加清汤、玉竹、

沙参旺火烧开后转入砂锅中，用中小火炖煮1小时左右，至鸭肉烂熟，加入盐、味精调味，撒葱花即成。

特点 汤清汁醇，味鲜肉烂。沙参能清肺热，养阴止咳；玉竹可养阴润燥，生津止渴。

诀窍 沙参浸湿后切片投入砂锅中，其药效更好。

枸杞鸡丝

主料 鸡胸脯400克。

配料 枸杞100克，冬笋丝50克，芹菜丝50克，蛋清1个。

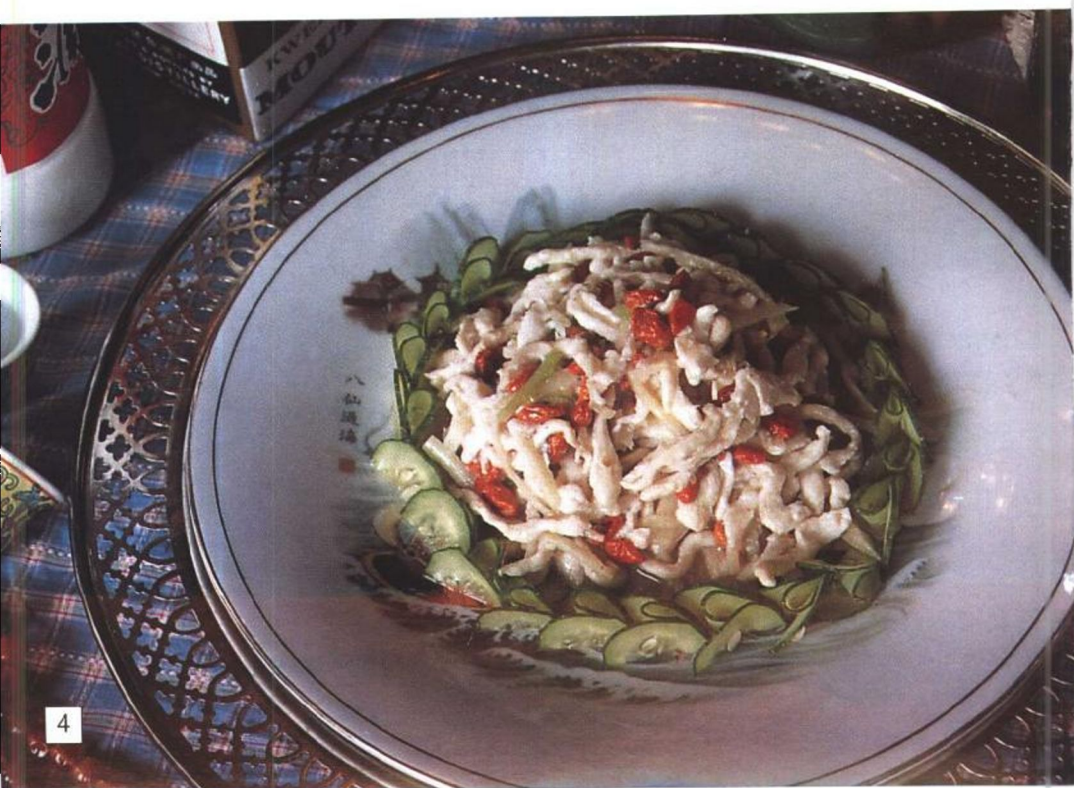
调料 盐、味粉、料酒、姜丝、葱丝、淀粉各少许。

作法 1. 将鸡脯去筋膜，切成均匀的细丝，用清水漂净血，挤干水，用盐、蛋清、淀粉各少许捏匀上劲，用温油锅滑熟备用。
2. 冬笋丝、芹菜丝分别用沸水余烫后冷水过凉备用，枸杞用冷水漂净，发好备用。

3. 炒锅置旺火上，烧热放少量油，下姜丝、葱丝、料酒炆锅，放少量清汤，投盐、味粉，下湿淀粉，将芹菜丝、冬笋丝、枸杞、鸡丝一并放入锅中炒匀，淋上香油装盘。

特点 成菜嫩爽。枸杞补肝肾，滋阴明目。

诀窍 鸡丝上浆时淋少许色拉油拌匀后再下锅滑散，肉才鲜嫩。



主料 净土鸭500克。
配料 蘑芋块200克。
调料 盐、糖、老抽、味精、姜末、
葱段、香油、料酒、湿淀粉、
八角、啤酒各少许。

蘑芋烧土鸭



作法 1. 土鸭剁块，焯水后冷水冲凉，沥尽水，蘑芋亦焯水后浸凉，滤干水。
2. 锅烧热，加少量油，投姜末、料酒、葱白炝锅，下八角、鸭块煸炒，加老抽、啤酒至鸭块淹没，大火烧开后，中小火焖烂，再投入蘑芋块，加味精、湿淀

粉至汤浓稠，淋香油，撒葱段装盘。

特点 色泽金黄，骨酥肉烂，爽口不腻人。此菜具有滋阴养胃，利水消肿，散结之功效。

诀窍 鸭块不能煸炒太久；用啤酒代水。



孜然鹌鹑

主料 鹌鹑500克。

配料 孜然粉100克，鸡蛋3个。

调料 盐、味粉、姜片、葱段、料酒、醋、植物油各适量。

- 作法**
1. 鹌鹑洗净，用刀斩断关节筋膜，加盐、姜葱、料酒、味粉、醋腌渍1小时。
 2. 将鹌鹑取出，除掉调料渣，沥尽水，抹上鸡蛋液，拍(粘)上孜然粉。
 3. 将油锅烧至开始冒烟，迅速将鹌鹑逐一下锅炸熟捞起，待油温升高后再入锅复炸至金黄酥脆，捞起沥尽油装盘。

特点 色泽金黄，外酥内嫩，孜然香味浓郁。常食能补五脏，强筋骨，耐寒冷。

诀窍 鹌鹑要腌透味，炸制油温切忌过高。复炸必不可少。

海参煲鸡

主料 母鸡1只, 1500克。

配料 水发海参200克。

调料 姜片、葱段、盐、料酒、色拉油、味粉各适量。

作法 1. 将母鸡宰杀, 洗净切块。海参切片, 洗净。
2. 锅置旺火上, 烧热放底油, 加葱姜、料酒炆锅, 放入鸡块略煸, 加清汤烧开至八成熟时, 下海参, 转入砂锅内中小火煲烂熟, 淋油, 加味粉, 撒葱段即可。

特点 汤清味醇, 鸡肉熟烂, 海参软嫩。
长期食用可健脾养血, 补肾益精。

诀窍 水发海参不宜久炖, 否则融化。



山药百花鸽

- 主料** 鸽肉250克。
- 配料** 山药50克，鸡蛋2个。
- 调料** 酱油、盐、料酒、姜丝、葱段、花椒粉、菜油、味精、淀粉各少许。
- 作法**
1. 先将乳鸽肉洗净，去皮剖十字花刀，再切成约2厘米见方的块，装碗内，用料酒、酱油、姜丝、葱段、味精腌渍约20分钟。
 2. 山药烘干研成粉末，用蛋清、淀粉将山药粉调成糊状待用。

3. 锅中放油烧热，将鸽肉裹糊逐一下锅炸熟捞起，待油温升高再复炸至金黄色即可捞出装盘，撒花椒粉、盐食用。

特点 外脆内嫩肉香软。食之补脾肾，益精血，滋阴润燥，祛风解毒。

诀窍 糊调稍厚为宜，油温不宜过高，中油温炸熟，高油温炸黄炸脆。





素芙蓉鸡片

主料 鲜平菇500克。

配料 青红椒片100克、涨发黑木耳50克。

调料 盐、姜粒、味粉、淀粉、蛋清、色拉油各适量。

作法

1. 鲜平菇去蒂,切成薄的柳叶片,粘上干淀粉,备用。蛋清加少许盐及淀粉调成糊。
2. 锅中放色拉油,烧至温热,将平菇裹上蛋清糊,逐片下锅炸至起泡时捞起备用。青红椒片照此进行过油处理备用。

3. 锅置旺火,放底油、生姜炆锅,放黑木耳清汤、青红椒片、盐、味粉、湿淀粉,投炸好平菇片(即素鸡片),翻锅炒匀即可。

特点 色白不乏鲜艳,质地细嫩柔软。食之对防治肝炎、动脉硬化、高血压等有一定效果。

诀窍 裹蛋清糊炸至起泡不发黄是关键,否则色泽不鲜、肉质老。

艾叶黄芪炖母鸡

主料 母鸡1500克。

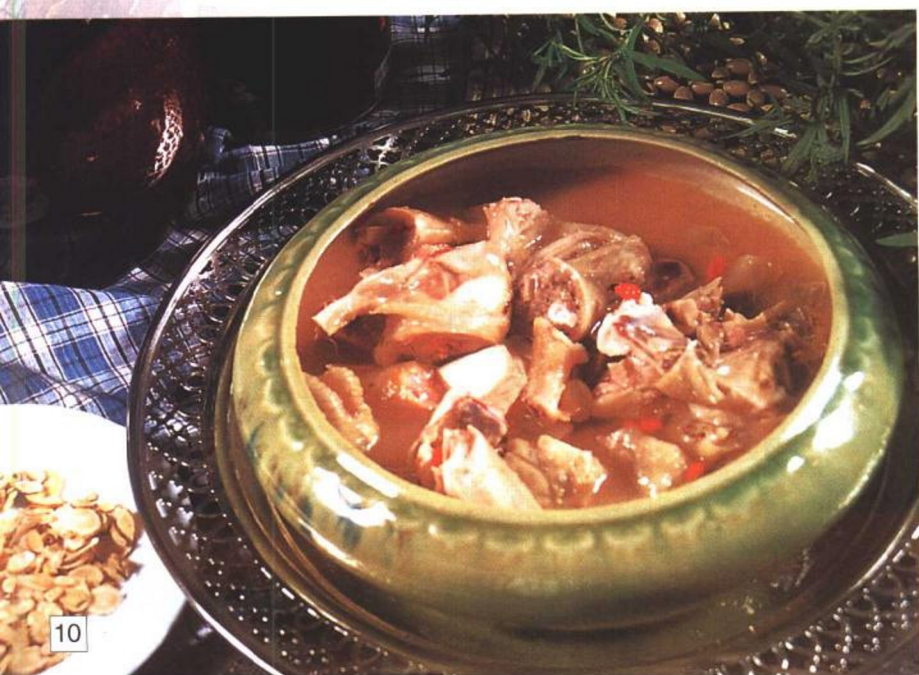
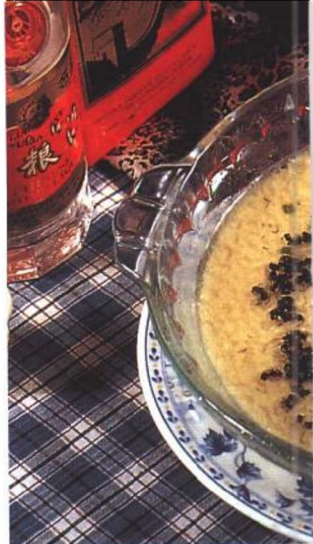
配料 艾叶20克，黄芪20克。

调料 葱、姜、盐、味精、色拉油、胡椒各少许。

作法 1. 先将母鸡宰杀去毛、肚肠，洗净切块。
2. 葱、姜洗净切末，艾叶、黄芪洗净切片。
3. 将鸡块放入砂锅内，加清水适量，加于用纱布袋装好的黄芪同煮，鸡至八成熟，再放艾叶(用纱袋装)炖，待鸡肉烂熟时，取出纱袋，加葱、姜、盐、味精即成。

特点 汁白味醇，汤鲜药香浓郁。食之补虚益气，升阳固表，温经止血。

诀窍 要用中小火炖，切忌大火。艾叶不宜放早，久炖易烂。



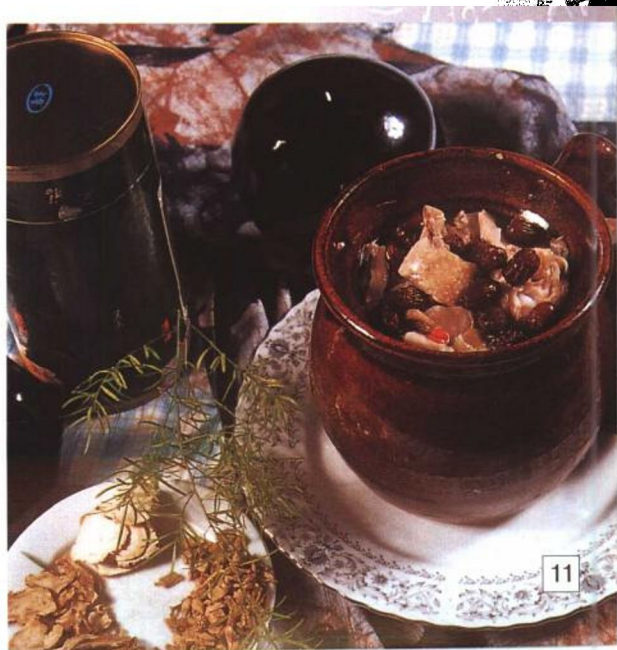


蚂蚁蒸鸡蛋

- 主料** 鸡蛋5个。
- 配料** 干蚂蚁50克。
- 调料** 盐、葱花、味粉、火腿末、生抽、色拉油各少许。
- 作法**
1. 将鸡蛋液打入蒸碗中，加盐、生抽、清水、味粉搅匀，加色拉油，蒸碗加盖后上笼中火蒸8分钟。
 2. 揭盖将干蚂蚁撒在蛋液上面，再蒸5分钟，出笼撒葱末、火腿末即可。
- 特点** 蒸蛋嫩爽，蚂蚁脆爽。食之可防治风湿性关节炎、虫蛇咬伤及疮毒肿痛。
- 诀窍** 蒸碗须加盖上笼，否则有蜂窝状孔，不美观。另外，蒸制时用中火加热，切忌大火蒸制（若火太大，将笼盖留点缝隙）。

参归芍枣炖母鸡

- 主料** 母鸡1500克。
- 配料** 党参10克、当归20克、白芍20克、大枣30克。
- 调料** 盐、味粉、姜片、葱结、料酒、色拉油各适量。
- 作法**
1. 将母鸡宰杀，洗净切块，入砂锅，把党参、白芍、当归洗净放入纱布袋扎好，入砂锅加水适量，加入洗净的大枣。
 2. 用旺火将汤煮沸后，改用文火炖至鸡肉烂熟后，取出药袋，加入盐、味精调味即可。
- 特点** 汤汁清醇，药味浓，肉酥烂。食之益气补虚，养血止痛，润肠通便。
- 诀窍** 鸡块洗净血水，药材捣碎装纱袋增加药效。



参芪炖鸡

主料 鸡肉100克。

配料 党参30克，黄芪60克，红枣20克。

调料 姜片、葱花、盐、料酒、味粉、色拉油各适量。

作法

1. 鸡宰杀后去毛，去内脏；将药材及姜、葱等洗净备用。
2. 将鸡肉放炖盅内加适量水，放进药材及姜，隔水炖熟，加盐、味粉、葱花、油调味即可。

特点 汤清汁醇，肉烂味鲜，药味浓。食之治脾虚。本品益气升阳，健脾胃，壮筋骨，活血调经。

诀窍 可从腋下或背部剖取内脏，保证形状完整。

