

家庭食疗菜谱丛书

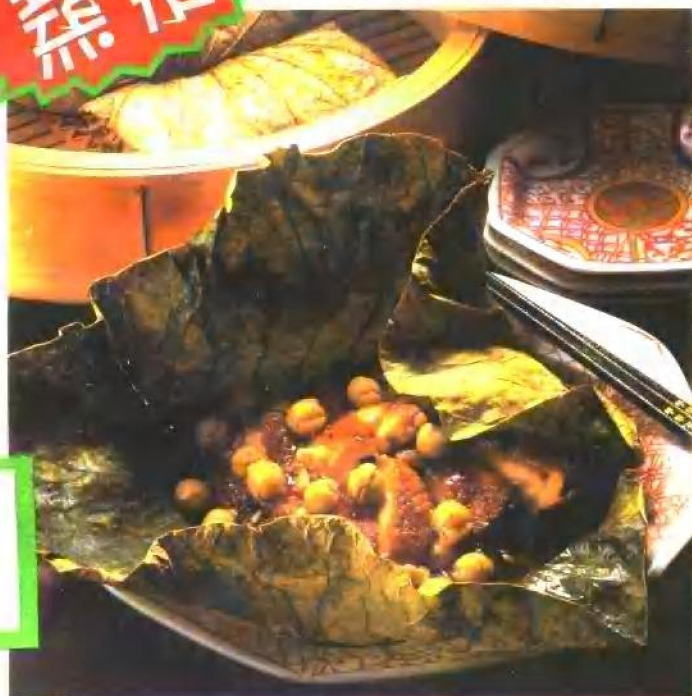
主编 李国良

美味食疗

180种

JIATINGSILIAOCAIPUCONGSHU

蒸菜



7.1

四川科学技术出版社

家庭食疗菜谱丛书

美味食疗蒸菜 180 种

主 编 彭铭泉
责任编辑 杜 宇
封面设计 韩健勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 缪栋凯 叶 战 杜 宇
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印张 5.75 字数 110 千
插页 4
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1999 年 6 月成都第一版
印 次 1999 年 6 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7-5364-4318-8/TS·246

■本书如有缺页、破损、
装订错误，请寄回印
刷厂调换。

■如需购本书，请与本社
邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■



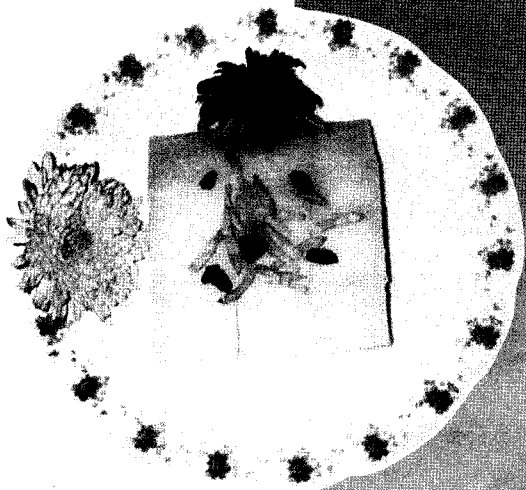
沙苑杭仁蒸牛腩



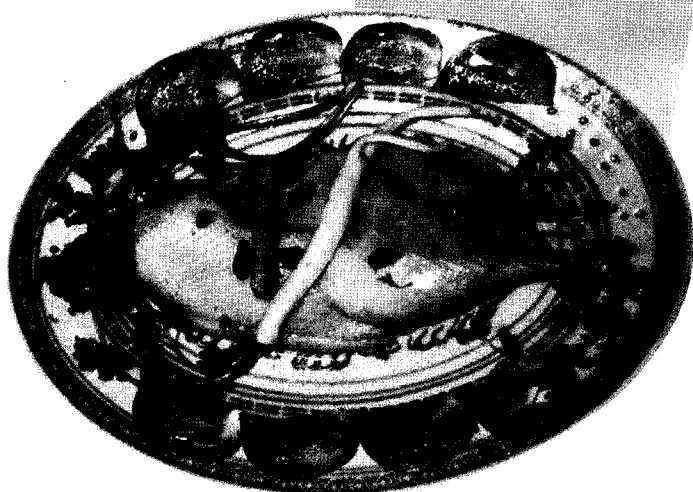
银耳枸杞蒸鱼翅



秋菊蒸鲢鱼



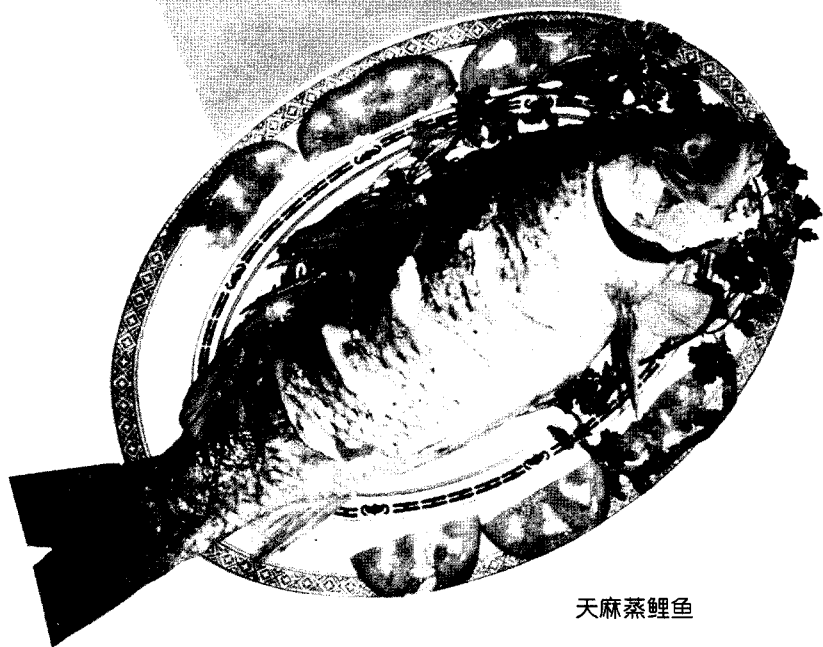
麦冬枸杞蒸瓜方



玉竹明参红杞蒸子鸭



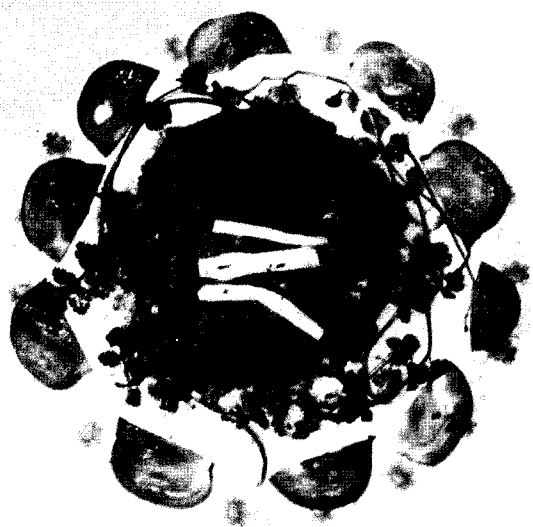
冰糖红杞明参蒸银耳



天麻蒸鲤鱼



人參蒸乳鸽



川明參粉蒸排骨

家庭食疗菜谱丛书

美味食疗蒸菜 180 种

序

中国食疗,是我国传统医药学的组成部分,具有悠久的历史和丰富的内容、采用天然植物药、动物药,药食共烹,以养生保健、防病治病。

为了适应人们日常生活的需求,便于家庭制作,我们特编著了《家庭食疗菜谱丛书》包括《美味食疗炒菜 180 种》、《美味食疗汤羹 180 种》、《美味食疗蒸菜 180 种》、《美味食疗煲 180 种》等,这些食疗菜肴、汤羹,所用药物在中药店都可购到,所用辅料肉类、蔬菜,在集贸市场易于取得,而自制方法一看就懂,其保健效果,可根据各自家庭情况选用。食疗菜品汤羹,既是食品又是保健品,对身体大有益处。该书所选方剂,既有古方,又有创新;每个配方根据药食性味、功能、特点,科学配伍;每个菜品汤羹,既有配方、功效,又有制作方法,内容翔实,照方制作,可收到较好的疗效。

该书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,通俗易懂;该书既有传统医学宝库的内涵,又是一本推广食疗菜品的读物。全书具有系统性、连贯性,内容丰富多彩,非常实用。希望该书成为您的朋友。

这里特别指出的是,凡属国家保护动、植物,应加以保护,不得随意取食。

本书承蒙王世钦、李明秀、符奎光、鄢成富等同志为本书查找资料和誊写,这里一并感谢。

本书适用于一般家庭成员,保健工厂工作人员,餐厅酒店工作人员,医务工作者,厨师,患者和药膳食疗爱好者阅读。

彭绍泉

1998年11月18日

目 录

第一章

猪肉类蒸菜

红枣蒸肘子·····	1
大枣蒸扣肉·····	2
山药蒸排骨·····	3
黄精蒸排骨·····	4
茯苓粉蒸肉·····	5
茯苓粉蒸排骨·····	6
糯米蒸龙眼肉·····	7
红枣蒸糯米肉·····	8
何首乌蒸猪肝·····	9
沙苑子蒸猪肝·····	10
山药蒸肚条·····	11
党参蒸猪肚·····	12
人参蒸米肚·····	13
荷叶蒸排骨·····	14
荷叶糯米蒸肉·····	15
天麻蒸猪脑·····	16
黄芪蒸肥肠·····	16
菟丝子蒸肝羹·····	17

破故纸蒸猪腰·····	18
-------------	----

第二章

牛肉类蒸菜

丁香米粉蒸牛肉·····	20
香砂蒸牛肉·····	21
山楂蒸牛肉·····	22
陈皮蒸牛肉·····	23
草果蒸牛肉·····	24
草豆蔻蒸牛肉·····	25
紫河车大枣蒸牛肉·····	26
杜仲蒸牛腰·····	27
沙苑子蒸牛肝·····	28
巴戟天蒸牛肉·····	29
菟丝子蒸牛鞭·····	30
山药蒸牛肚·····	31
柏子仁蒸牛心·····	32
酸枣仁蒸牛心·····	33
党参蒸牛肠·····	34

第三章

羊肉类蒸菜

全当归蒸羊肉	35
生姜当归蒸羊肉	36
菟丝子蒸羊肉	37
枸杞子蒸羊肉	38
枸杞子蒸羊肝	39
红花蒸羊肝	40
山茱萸蒸羊肝	41
沙苑子蒸羊肝	42
仙茅蒸羊腰	43
淫羊藿蒸羊腰	44
巴戟天蒸羊腰	45
玉竹蒸羊心	46
柏子仁蒸羊心	47
沙苑子蒸羊鞭	48
杜仲蒸羊腰	49
紫河车蒸羊肉	50

第四章

鸡、鸭肉类蒸菜

当归蒸鸡	52
红枣北芪蒸鸡	53
田七红枣蒸鸡	54
海马蒸鸡	55
海龙蒸鸡	56
川明参蒸鸡	57
枸杞子党参蒸鸡	58
枸杞子人参蒸鸡	59
雪莲花童子鸡	60
红枣党参蒸鸭条	61
南沙参蒸子鸭	62
天冬蒸子鸭	63
黄精百合蒸子鸭	64
玉竹红枣蒸子鸭	65
西洋参蒸子鸭	66
麦冬蒸子鸭	67
山茱萸蒸子鸭	68
红杞三七蒸鸡	69
地黄甜鸡	70

虾仁龙马童子鸡	71
红杞蒸母鸡	72
归芪蒸母鸡	73
荷叶粉蒸鸡	74
虫草汽锅鸡	75
红枣蒸鸡	76
鹿鞭蒸鸡	77
参芪蒸子鸡	78
虫草蒸全鸭	79
清蒸罗汉鸭	80

第五章

鸽、鹌、雀肉类蒸菜

清蒸乳鸽	82
山药玉竹蒸乳鸽	83
天麻蒸乳鸽	84
归芪蒸乳鸽	85
菟丝枸杞蒸乳鸽	86
枸杞虫草蒸乳鸽	87
沙苑子蒸乳鸽	88
河车蒸乳鸽	89

桂香蒸乳鸽	90
枸杞蒸鸽蛋	91
人参蒸鹌鹑	91
太子参蒸鹌鹑	92
五味子蒸鹌鹑	93
阿胶蒸鹌鹑	94
核桃龙眼蒸鹌鹑	95
沙参蒸鹌鹑	96
菟丝子蒸麻雀	96
沙苑子蒸雀蛋	97
鸡内金枸杞蒸乳鸽	98
姜芪蒸鹌鹑	99
巴戟蒸麻雀	100

第六章

其他肉类(鹿、驴、 狗、兔、蛇)蒸菜

枸杞红枣蒸鹿肉	101
人参蒸鹿肉	102
桂香蒸鹿肉	103
丁香蒸鹿肉	104

果仁蒸鹿肉·····	104
粉蒸鹿肉·····	105
柏子仁蒸鹿心·····	106
玉竹蒸鹿心·····	107
山药蒸鹿肚·····	108
沙苑蒸鹿鞭·····	109
巴戟蒸驴肉·····	110
丁香粉蒸驴肉·····	111
菟丝子蒸鹿鞭·····	112
桂圆蒸驴心·····	113
枸杞子蒸兔肉·····	114
夜明砂蒸兔肝·····	115
杜仲蒸兔腰·····	116

第七章

山珍类蒸菜

洋参蒸燕窝·····	117
白芨蒸燕窝·····	118
龟胶蒸燕窝·····	118
银耳蒸燕窝·····	119
金耳环蒸燕窝·····	119

沙参蒸燕窝·····	120
阿胶蒸燕窝·····	121
枸杞蒸竹荪·····	121
凤脯蒸猴头·····	122
清蒸竹荪·····	123
清蒸二珍·····	124
竹荪蒸发菜·····	125

第八章

水产类蒸菜

人参蒸石斑鱼·····	127
枸杞蒸石斑鱼·····	128
菊花蒸石斑鱼·····	129
山药蒸青鳉·····	130
天麻蒸白鳉·····	131
参芪蒸花枝·····	132
豆豉蒸带鱼·····	133
山药枸杞蒸黄鱼·····	134
豆豉蒸鲛鱼·····	135
红枣山药蒸鲳鱼·····	136
鸡血藤巴戟蒸龙虾·····	137

玉竹蒸蛤蜊肉·····	138
巴戟蒸对虾·····	139
沙苑蒸海参·····	140
百合蒸带子·····	141
菟丝沙苑蒸膏蟹·····	142
阿胶蒸鲍鱼·····	142
山药枸杞蒸鱼翅·····	143
郁金蒸鲜贝·····	144
砂仁蒸鲫鱼·····	145
北芪蒸鲫鱼·····	146
当归蒸鲫鱼·····	147
龙眼蒸鲤鱼头·····	148
赤小豆蒸鲤鱼头·····	149
黄精蒸鲤鱼·····	150
枸杞党参蒸草鱼·····	151
红枣茺莢蒸鲈鱼·····	152
沙苑豆腐蒸鳅鱼·····	153
百合红枣蒸龟肉·····	154
生地黄蒸鳖肉·····	155
薏苡仁蒸生鱼·····	156
红枣枸杞蒸黄鳝·····	157
菊花蒸田螺·····	158

玉竹红枣蒸团鱼·····	159
党参蒸鳊鱼·····	160
豆豉蒸鲫鱼·····	161
红花蒸鲫鱼·····	161
豆豉草鱼片·····	162
参麦茯苓蒸团鱼·····	163

第九章

瓜果蔬菜类蒸菜

百合蒸茄子·····	165
山药粉蒸马铃薯·····	166
赤小豆蒸南瓜·····	167
麦冬蒸扇白·····	167
蒸西瓜盅·····	168
蒸冬瓜盅·····	169
一品萝卜灯笼·····	170
清蒸素鱼翅·····	171
冰糖蒸柚子·····	172
冰糖蒸雪梨·····	173
蜂蜜蒸无花果·····	173
冰糖蒸香蕉·····	174

第一章

猪肉类蒸菜

红枣蒸肘子

配方：

红 枣	8 个
猪 肘	500 克
料 酒	15 克
芽 菜	50 克
酱 油	15 克
白 糖	15 克
姜	5 克
葱	15 克
盐	5 克
味 精	3 克

功效：

补脾和胃,益气生津,滋补气血。适用于气血两亏,胃虚

食少,气血津液不足,营卫不和,妇女脏躁等症。

制作:

1. 将猪肘子拔去毛桩,刮洗干净,放入沸水锅内煮熟,捞起沥干水分,皮向下,切3厘米见方的块(注意皮不要切断)。

2. 将姜、葱洗干净,姜切片,葱切段,放入碗内,加入酱油、白糖、料酒、盐、味精、水500毫升,搅匀成汁液;将炒锅置武火上烧热,下入汁液,烧沸,将切好的肘子肉,皮朝锅底放入,煮至发红亮,捞起,沥干。

3. 将蒸碗洗干净,红枣洗净放入碗底,然后将肘子肉放入碗内;芽菜放在上面。

4. 蒸笼上大气后,将盛有肘子的碗放入蒸笼内,盖上蒸笼盖,用武火蒸55分钟,停火,取出笼;用盘扣住蒸碗,翻转过来即成。

大枣蒸扣肉

配方:

大 枣	8 个
带皮猪五花肉	500 克
芽 菜	50 克
料 酒	15 克
盐	5 克
味 精	3 克
姜	5 克
葱	10 克
白 糖	15 克

酱 油

20 克

功效:

补气血,美容颜。适用于面黄肌瘦,贫血,脾胃虚弱,营卫不和,胃虚食少等症。

制作:

1. 将猪肉刮去毛桩,洗净,放入沸水锅内煮熟,捞起,皮朝墩板,用刀切 8 厘米长,2 厘米厚的块(皮不能切断)。

2. 将姜切片,葱切段,放入碗里,再把白糖、酱油、盐、味精、料酒、水 500 毫升,同放碗内,对成汁液。

3. 将炒锅置武火上烧热,将对好汁液注入炒锅内,烧沸,再把五花肉皮朝锅底,用中火煮成枣红色为度,停火,捞起五花肉,将皮切断。

4. 将蒸碗洗干净,大枣洗净,放入碗底,再将猪肉皮朝碗底也放入碗中,上面放入芽菜。

5. 将蒸笼用武火上大气,再把盛有扣肉的蒸碗放入蒸笼内,盖上盖,用武火蒸 55 分钟,停火;用一盘子扣住蒸碗,翻转过来即成。

山药蒸排骨

配方:

山 药	20 克
排 骨	500 克
料 酒	15 克
盐	5 克
姜	5 克