

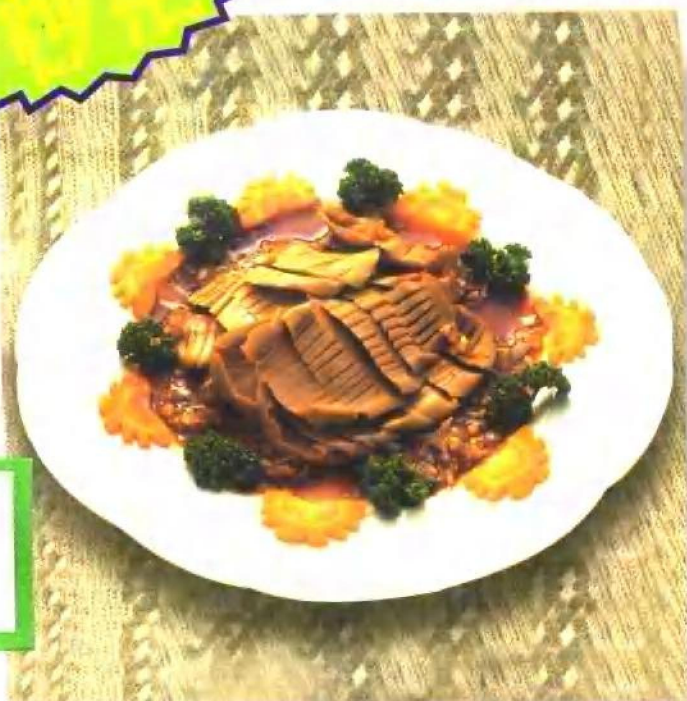
家庭食疗菜谱丛书

主编 彭静良

美味食疗

180种

JIATINGSHILIAOCAIPUCONGSHU



7.1

四川科学技术出版社

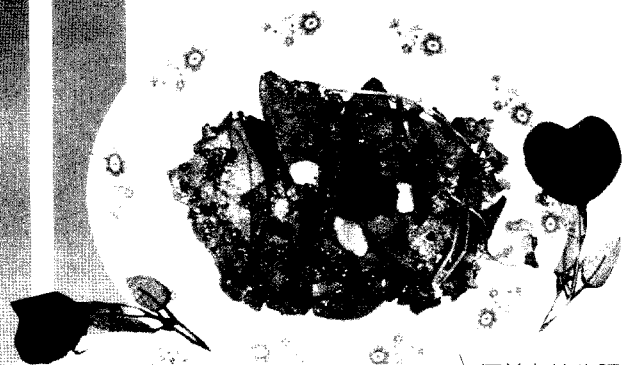
家庭食疗菜谱丛书
美味食疗炒菜 180 种

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 钱丹凝 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 6 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 7-5364-4321-8/TS·243

■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 ■



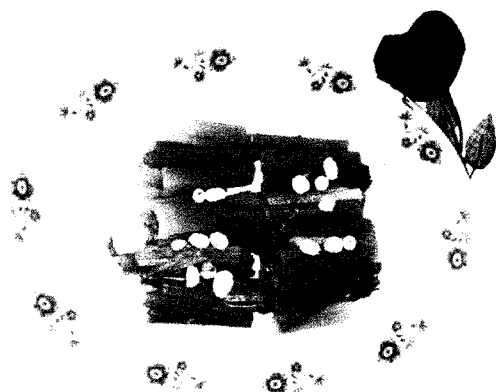
何首乌炒猪肝



红杞炒蘑菇



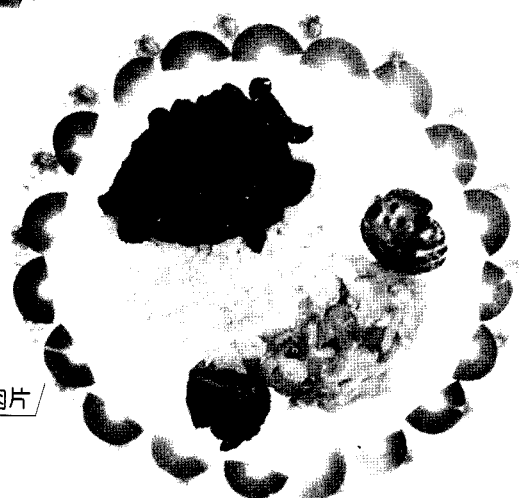
杜仲炒腰花



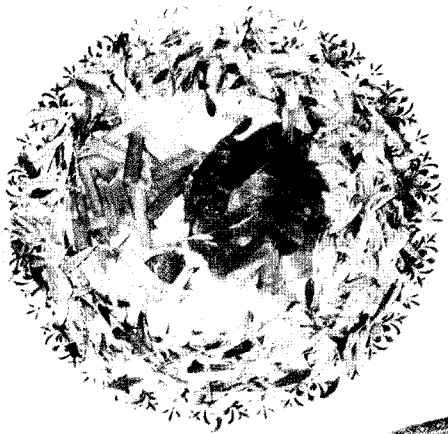
莲子炒药芹



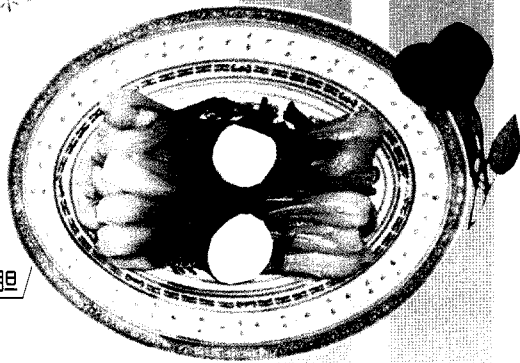
核桃炒二素



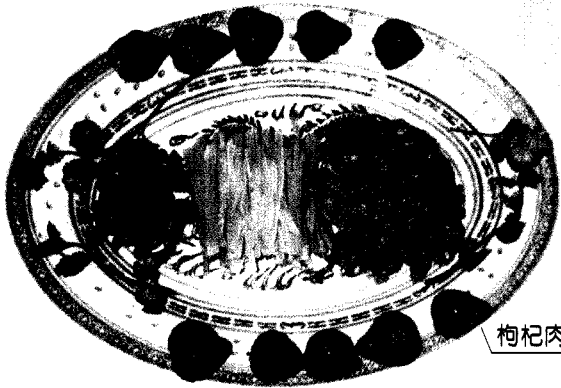
双耳肉片



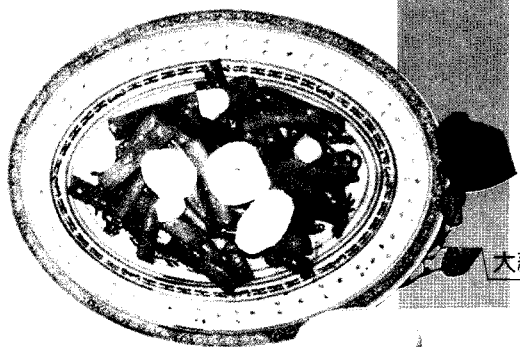
菊花肉片



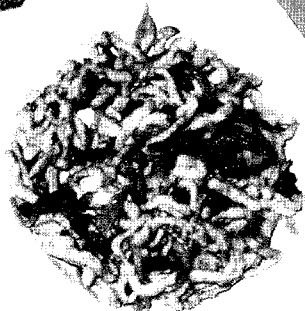
山药炒素胆



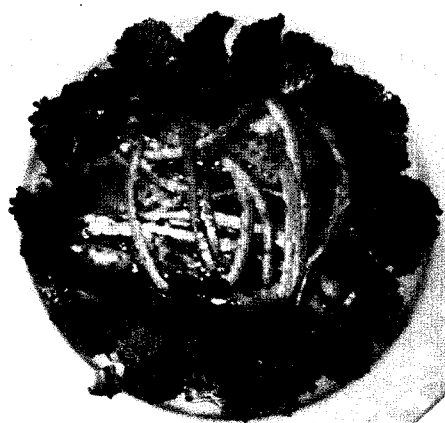
枸杞肉丝



大蒜山药炒四季豆



枸杞炒鸡丝



陈皮鸡

家庭食疗菜谱丛书

美味食疗炒菜 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》,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,有配方、有功效,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。

主编:彭绍泉

1998年11月18日

目 录

第一章

猪肉类炒菜

黄精炒肉丝·····	1
白木耳炒肉片·····	2
枣仁炒猪舌·····	3
砂仁杜仲炒腰花·····	4
沙苑炒猪肝·····	5
砂仁炒肚片·····	6
玉竹炒心片·····	7
菟丝炒肝腰·····	8
荸荠沙苑炒肝尖·····	9
荸荠玉竹炒心花·····	11
核桃炒腰花·····	12
枸杞肉丝·····	13
杜仲腰花·····	14
首乌肝片·····	15
熘炒黄花猪腰·····	16
洋参炒里脊·····	17
灵芝里脊·····	18
红花里脊·····	19

白果肉丁·····	20
杞子腰花·····	21
砂仁肚丝·····	23

第二章

牛肉类炒菜

枸杞牛肉丝·····	24
陈皮牛肉片·····	25
炒陈皮牛肉松·····	26
山药炒牛肚·····	27
黄精爆牛肉片·····	28
砂仁爆牛肚头·····	29
杜仲炒牛腰·····	31
沙苑炒牛鞭·····	32
山楂牛肉干·····	33
香砂炒牛舌·····	34
菟丝子炒牛肝·····	35
丁香炒牛杂·····	36
锁阳首乌炒牛肝腰·····	37
山药炒牛肠·····	38

第三章

羊肉炒菜

枸杞叶炒羊肉丝	40
枸杞子炒羊肉丝	41
苁阳炒羊肉片	42
菟丝炒羊鞭	43
淫羊藿炒羊鞭	44
沙苑炒羊肝	46
杜仲砂仁炒羊腰	47
玉竹炒羊心	48
山药炒羊肚	49
山茱萸炒羊杂	50
妙香炒羊舌	51
山楂炒羊肠	52
玫瑰花炒羊心尖	53
子姜当归炒羊肉	54
韭菜炒羊肝	55
酱醋羊肝	56

第四章

鸽鹌雀炒菜

人参炒乳鸽	57
首乌炒鸽肝	58
菟丝子炒鸽蛋	59
山药炒鸽片	59
山药炒鹌鹑	60
玉竹炒鹌片	61
沙苑炒鹌蛋	62
天麻炒白鸽	63
淫羊藿炒麻雀	64
核桃仁炒雀蛋	65
核桃仁炒鸽丁	66
沙苑核桃仁炒鸽蛋	67

第五章

其他肉类(驴、兔、 狗、蛇)炒菜

人参炒驴肉丝	68
菊花炒驴肉片	69

锁阳炒驴鞭	70
沙苑炒驴心	71
紫河车炒驴肝	72
红杞炒兔肉丝	73
洋参炒兔肉丝	75
黄精炒兔腰	76
百合炒兔心	77
淫羊藿炒狗肉	78
苁蓉炒狗鞭	79
菟丝子炒狗肾	80
核桃仁炒狗杂	81
牛膝炒驴筋	83
莴笋炒蛇片	84
炒蛇片	85

第六章

鸡鸭蛋类炒菜

鲜菊炒鸡片	86
山药芹菜炒鸡胗肝	87
人参炒凤脯	88
香砂炒鸡杂	89

淫羊藿炒鸡肾	90
制首乌炒鸡肝	91
菟丝子炒鸡蛋	92
玉竹炒鸭肉	93
党参炒白鸭	94
百合子姜炒鹅肉	95
沙苑子炒鹅肝	96
沙苑子炒鸭蛋	97
二冬炒鸭肠	98
白果炒鸡蛋	99
西洋参炒鸡蛋	99
银杏鸡丁	100
九月鸡片	101
枸杞桃仁鸡丁	102

第七章

山珍海鲜类炒菜

枸杞炒斑鱼	105
归参炒花枝	106
党参西芹炒鲜贝	107
白木耳炒海参	108

竹荪炒虾仁·····	109
韭菜炒大虾·····	110
玉竹炒鱼肚·····	110
枸杞鲍鱼·····	111
红花炒鱿鱼·····	112
巴戟炒大虾·····	113
山药炒鲜墨鱼·····	114
山药炒虾仁·····	115
党参炒青鳉·····	115
人参炒石斑鱼片·····	116
米酒炒海虾·····	117
红杞蟹肉·····	118
炒二茸·····	119
地黄海参·····	120
双耳海螺·····	121
翡翠红螺·····	122
百合炒鲜贝·····	123
韭菜炒蛤蜊·····	123
菟丝炒鲜虾·····	124
淮山凤尾虾·····	125
淮笋炒带子·····	126
淮杞炒双翠·····	127

韭菜枸杞炒虾球·····	128
--------------	-----

第八章

淡水产类炒菜

玉竹炒生鱼片·····	130
天冬炒鳊鱼丝·····	131
山茱萸炒鲩鱼片·····	132
人参炒鳖肉·····	133
人参炒龟肉·····	134
天麻炒鲤鱼片·····	134
玉竹炒田螺·····	135
五味子炒鲈鱼片·····	136
菊花炒鱼片·····	137
洋葱炒河蟹·····	138
双耳炒鳊鱼·····	139
豆蔻煎鲫鱼·····	140
淫羊藿炒河虾·····	141
砂仁炒鱼片·····	142
天冬炒活蟹·····	143
豆腐天冬煎鳊鱼·····	144
黄精炒鳊丝·····	145

第九章

蔬菜类炒菜

玉米笋炒芹菜·····	146
百合炒莧菜·····	147
天冬炒薤菜·····	148
山药炒藕丝·····	148
苡仁炒芥菜·····	149
大蒜炒马齿苋·····	150
枸杞叶炒胡萝卜丝·····	151
鸡蛋炒番茄·····	152
麦冬炒菠菜·····	153
锁阳炒韭菜·····	154
党参炒莴笋·····	154
百合炒丝瓜·····	155
麦冬炒苦瓜·····	156
独蒜炒茄丝·····	157
大蒜炒香菇·····	158
百合炒白菜·····	158
白果炒冬瓜·····	159
天冬炒黄瓜·····	160

山药炒土豆丝·····	161
核桃仁炒韭菜·····	162
炒绿豆芽·····	162
清炒竹笋·····	163
猪油炒苦瓜·····	164
笋炒枸杞叶·····	164

第十章

豆类及豆制品炒菜

黄精炒鲜黑豆·····	166
山药炒黄豆·····	167
蚕豆炒韭菜·····	168
苡仁炒豌豆·····	168
灵芝菌炒豌豆夹·····	169
山菜苡炒荷兰豆·····	170
小葱炒扁豆·····	171
沙苑子炒豇豆·····	172
菟丝子炒刀豆丝·····	173
大蒜炒四季豆·····	174
大葱炒熊掌豆腐·····	175
大蒜炒鸡抓豆腐·····	176

二冬炒豇豆..... 177

石斛炒豆芽..... 178

韭菜炒豆腐干..... 178

第一章

猪肉类炒菜

黄精炒肉丝

配方:

黄 精	20 克
猪瘦肉	250 克
葛 笋	50 克
豆 粉	30 克
料 酒	15 克
蛋 清	1 个
盐	5 克
酱 油	10 克
味 精	3 克
姜	3 克
葱	10 克
素 油	30 克

功效：

补中益气，滋阴润肺，强健筋骨。适用于体虚乏力，心悸气短，肺燥、干咳，糖尿病等症。

制作：

1. 将黄精用黑豆煮熟，切成丝；瘦猪肉洗净，切成丝；莴笋去皮，洗净，切成丝；姜切丝，葱切花。
2. 将肉丝放入碗内，再放入豆粉、酱油、蛋清、盐、味精，抓匀。
3. 将炒锅置武火上烧热，下入素油烧至六成熟时，下入姜葱爆香，随即下入肉丝、黄精、莴笋丝、料酒、盐、味精，炒熟即成。

白木耳炒肉片

配方：

白木耳	20 克
猪瘦肉	200 克
胡萝卜	50 克
香 菇	30 克
豆 粉	30 克
料 酒	15 克
酱 油	10 克
盐	5 克
味 精	3 克
蛋 清	1 个
姜	5 克