

家庭补身美食

● 姚海扬 编著 ●



(京) 新登字 034 号

家庭补身美食

姚海扬 编著

安娜 责任编辑

★

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街6号)

北京市广益印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

★

787×1092毫米 1/32 印张: 6.25 字数: 112千字

1993年9月 第1版第1次印刷

印数: 1—10 000 定价: 5.00元

ISBN 7-5019-1515-6/TS·1004

前 言

健康，是人类永不满足的需求，寻求健康的重要途径之一就是饮食养生之道。由于种种原因，饮食养生之道被笼罩上一层神秘的色彩，似乎常人不可攀及。当您读过这本书之后，就可以知道我们经常食用的食物，不仅有饱腹的作用，而且各自有着独特的功能。本书介绍的各种补身美食制作简便，材料易取，只需动手去作。本书可使您在日常饮食中实作实用，既补身健体，又有一番新颖的乐趣。

姚海扬

1992年春于济南甸柳新村

目 录

肉 类

砂 香肘肉.....	1
黄精煨肘.....	2
沙参炖肉.....	3
灵芝肉脯.....	4
灵芝黄芪肉.....	5
山楂肉干.....	6
山楂肉片.....	7
杜仲腰花.....	8
天麻猪脑.....	9
柏仁猪心.....	10
贝梨猪肺.....	11
罗汉果炖猪肺.....	12
砂参肚卷.....	13
枸杞肝丁.....	14

芝麻肝·····	15
阿胶虫草蹄冻·····	16
二黄蒸牛肉·····	17
地黄牛肉丸·····	18
药香牛肉·····	19
阿胶牛肉脯·····	20
红烧牛鞭·····	21
附片蒸牛鞭·····	22
归姜羊肉·····	23
附片蒸羊肉·····	24
羊肾汤·····	25
砂锅砂仁狗肉·····	26
附片炖狗肉·····	27
苡蓉煨鹿肉·····	28
灵芝兔·····	29
蛤蚧全鸡·····	30
三七鸡·····	31
灵芝鸡·····	32
冬虫夏草汽锅鸡·····	33
太子参鸡·····	34
参归炖鸡·····	35
五圆全鸡·····	36
八宝鸡汤·····	37
乌鸡补血汤·····	38
红花川芎鸡血·····	39
鹿茸珍珠丸·····	40

菊花鸡片·····	41
枸杞鸡丁·····	42
四君蒸鸭·····	43
人参鸭·····	44
玉竹鸭块·····	45
神仙鸭·····	46
鹅肉补阴汤·····	47
参芪香鹅·····	48
黄芪鹌鹑·····	49
虫草鸽肉·····	50
灵芝鸽·····	51
白鸽杞精汤·····	52
鸽蛋银耳·····	53
益母蛋·····	54
首乌蛋·····	55
鸡雀蛋羹·····	56
海参羹·····	57
参杞海参·····	58
海米韭段·····	59
枸杞虾仁·····	60
海马童子鸡·····	61
百合鲜贝·····	62
淡菜猪蹄·····	63
鱼鳔猪蹄·····	64
玉珠霸王·····	65
淮山圆肉炖甲鱼·····	66

清蒸人参甲鱼.....	67
龟羊汤.....	69
全龟鸡.....	70
田七金龟.....	71
通乳鲫鱼汤.....	72
砂仁鲫鱼.....	73
天麻鲤鱼.....	74
熟地烧鳝段.....	75
参归鳝丝.....	76
冰糖燕窝.....	77
人参蛤士蟆油.....	78
冰糖蛤士蟆油.....	80
三白汤.....	81
枇杷银耳.....	82
薏米银耳羹.....	83
麻雀菟丝汤.....	84
十全大补汤.....	85
平阴阿胶汤.....	86
炸全蝎.....	87
五香知了猴.....	88

蔬菜类

杏仁花生冻.....	89
松子豆腐.....	90
石斛花生米.....	91
党参白菜.....	92

六味苦瓜.....	93
荠菜豆腐羹.....	94
素炒枸杞叶.....	95
莼菜羹.....	96
百合羹.....	97
莲子羹.....	98
贝母梨罐.....	99
八仙藕粉.....	100
一品山药.....	101
冰糖桑椹.....	102
桂香栗子.....	103
阿胶人参枣.....	104
乌米饭.....	105
山药百合糖饺.....	106
茯苓肉饺.....	107
麻脆饼.....	108
阿胶汤圆.....	109
人参鸡油汤圆.....	110
八宝饭.....	111
鸡肉茯苓馄饨.....	112

粥 类

赤小豆粥.....	113
绿豆粥.....	114
芡实粥.....	115
扁豆粥.....	116

薏苡仁粥	117
薏米红枣粥	118
薏米赤豆粥	119
薏米芡实粥	120
蚕豆粥	121
六宝粥	122
豌豆粥	123
芋头粥	124
马齿苋粥	125
韭菜子粥	126
苋菜粥	127
香菜粥	128
薤白粥	129
菊花粥	130
藕粥	131
莲子粥	132
莲子芡实粥	133
杏仁粥	134
胡桃粥	135
栗子粥	136
菱角粥	137
百合粥	138
松子仁粥	139
柏子仁粥	140
山药粥	141
羊肉山药粥	142

珠玉二宝粥	143
大枣粥	144
红枣莲子粥	145
龙眼粥(桂圆粥)	146
五宝粥	147
羊肾粥	148
羊肾粥	149
羊肾粥	150
羊肝粥	151
羊髓粥	152
鸡肝粥	153
鹿角胶粥	154
人参粥	155
阿胶粥	156
酸枣仁粥	157
益智仁粥	158

酒 类

人参酒	159
人参大补酒	160
龙眼和气酒	161
虫草黑枣酒	162
壮身酒	163
刺五加酒	164
杜仲酒	165
安神酒	166

海马酒	167
红颜酒	168
枸杞子酒	169
鹿茸酒	170
西洋参酒	171
茯苓酒	172
参杞酒	173
熙春酒	174
明目杞菊酒	175
益肾酒	176
雪莲酒	177
阿胶酒	178
五加皮酒	179

茶 类

七叶胆茶	180
三花茶	181
山楂茶	182
甘枣茶	183
罗汉果茶	184
防衰茶	185

砂 香 肘 肉

原料

主料：带皮猪肘肉 750 克。

配料：竹笋 100 克，砂仁 10 克，熟地 30

克

调料：葱、姜、白糖、料酒、酱油、味精、盐、油。

制作方法

葱切五段，姜切四片，熟地切细丝。砂仁捣碎。猪肘肉入锅煮五成熟捞出，切中方块，入热油锅炸至微黄捞出，用大瓷钵，姜、葱铺底，放肘肉、熟地、砂仁、盐、白糖、料酒、酱油、味精，上笼蒸烂。

功效：本菜有理气消滞，补肾养阴功用，是脾胃虚弱的补养食品。

黄精煨肘

原料

主料：猪肘 750 克。

配料：黄精 9 克，党参 9 克，冰糖 120 克，大枣 20 枚。

调料：精盐、料酒、葱、姜各适量。

制作方法

将黄精、党参切片，装入纱布袋，扎口。大枣洗净，猪肘子刮洗干净，镊尽残毛，入沸水锅内焯去血水，捞出洗净。葱切段，姜切片。冰糖 60 克在炒锅内炒成深黄色糖汁。以上药物和食物同置砂锅中，加入适量清水及调料，置旺火上烧沸，撇去浮沫。将冰糖汁、冰糖及大枣加入锅内，小火慢煨 2 小时，待肘子熟烂时，取出纱布袋。肘、汤、大枣同时装入碗内即成。

功效：黄精是百合科植物黄精的根茎，性味甘平，有补中益气、润心肺、强筋骨作用。配以党参、大枣、猪肘，对气血虚弱、筋骨不健者有滋补强壮作用。

沙参炖肉

原料

主料：猪瘦肉 500 克。

配料：沙参 20 克，玉竹、百合各 15 克，
山药 30 克。

调料：精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉。

制作方法

沙参、玉竹、百合、洗净装纱布袋扎口。
葱、姜拍破。猪肉洗净，下沸水锅焯掉血水，
捞出切成块状。猪肉、药袋、山药、葱、姜、
盐、料酒一同入锅注入适量清水。武火烧沸，
撇去浮沫，文火炖至猪肉熟烂。拣出药袋、
姜、葱，加胡椒粉调末即成。

功效：本菜有养心、滋肾、益肺、补脾、
延年益寿的功用，是宜久服的滋补佳品。

灵芝肉脯

原料

主料：瘦猪肉 1000 克，灵芝 50 克。

调料：盐、酱油、香油、料酒、白糖、五香粉、胡椒粉。

制作方法

灵芝稍烘干研细末。瘦猪肉去筋皮，切 1.5 厘米厚大片，放灵芝粉、盐、酱油、料酒、白糖加水，煮至九成熟，晾凉，改刀切 5 厘米见方片，淋香油，撒五香粉、胡椒粉，拌匀。

功效：灵芝味甘性平，益精气，坚筋骨安神定喘。猪肉味甘咸性平，滋阴，补肾，养血。二者合食，补虚劳，安神志，护肝健脾。

灵芝黄芪肉

原料

主料：猪瘦肉 500 克。

配料：灵芝 10 克，黄芪 15 克。

调料：料酒、精盐、葱、姜、胡椒粉。

制作方法

将灵芝、黄芪洗净润透切片。葱、姜拍破。猪肉洗净后放入沸水锅内焯去血水，捞出用清水洗净，切成小方块。将灵芝、黄芪、猪肉、葱、姜、料酒、盐同入锅内，注入适量清水。用武火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖，炖至猪肉熟烂。用盐、胡椒粉调味即成。

功效：本菜有养心安神、补中益气、补肺益肾的功效。由于灵芝有较大的苦味，制作食用时可适当放白糖调口。

山楂肉干

原料

主料：瘦猪肉 1000 克。

配料：山楂 200 克。

调料：葱、姜、花椒粉、料酒、酱油、盐、白糖。

制作方法

猪肉去皮筋，切 1 厘米厚大片。山楂洗净用刀拍扁，入锅加水和白糖，烧开；下猪肉煮至五成熟捞出，晾凉切 5 厘米长条。用葱花、姜片、料酒、酱油、盐腌渍 2 小时；锅上火放油烧热，将猪肉条炸至微黄捞出。

功效：山楂肉干有消食化滞、滋阴润燥、降低血压的作用。