

每日学一菜

家庭营养滋补美味菜谱

365

傅祥 主编



R247.1

172

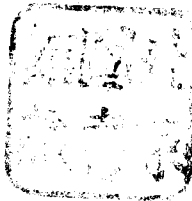
3

每日学一菜

——家庭营养滋补美味菜谱365

付祥 蔡武承 主编

b466/11



华龄出版社

7117001

责任编辑 朱天红

每日学一菜
——家庭营养滋补美味菜谱365

付祥 蔡武承 主编

*

华龄出版社出版
北京西城区西黄城北街11号
新华书店发行
河北省蔚县印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张8.75 字数172千字
1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷
印数23000册
ISBN 7-80082-055-6/Z·11 定价: 3.90元

前 言

本书绝大部分属于营养康复方面的菜谱，其中许多膳食不仅对各种病症有良好的食疗作用，而且对老年及病后体虚者也是理想的营养滋补佳品，同时健康人食用，也能强身抗病，使精力充沛。为了兼顾不同读者的需要，还特意收入了少量粥、汤、汁、酒等剂型的药膳食谱。为便于按原料统一分类，就将这些剂型与菜肴都编排在一起，似不甚协调，请读者谅解。

参加本书编写工作的主要有宋亮、蔡武承、王红燕、付祥、章先舟等同志。在编写过程中、得到了有关专家的指导，并参考了一些报刊、图书资料，在此一并致谢。

编者

目 录

(一) 畜、兽肉类

一、猪肉..... (1)	荔枝肉 (16)
脊肉粥 (1)	荠菜炒肉丝 (17)
猪肚粥 (2)	枸杞糖醋排骨 (17)
白术猪肚粥 (2)	枸杞汁大排 (18)
猪蹄粥 (一) (3)	参杞烧肚片 (19)
猪蹄粥 (二) (4)	砂仁肚条 (20)
猪肾粥 (4)	白胡椒煲猪肚 (20)
杏仁蒸肉 (5)	天麻猪脑羹 (21)
荷叶米粉肉 (6)	扒脊髓菜心 (21)
红娘自配 (6)	玉竹猪心 (22)
黄芪软炸里脊 (7)	枸杞爆肝尖 (23)
枸杞滑溜里脊片 (8)	南煎猪肝 (24)
枸杞煎烹肉丝 (9)	首乌肝片 (25)
红焖猪蹄 (10)	黄芪猪肝汤 (26)
花生米大枣红烧猪蹄 (11)	猪肝菠菜汤 (26)
猪蹄羹 (11)	银耳白肺 (27)
当归猪蹄汤 (12)	抓炒杜仲腰花 (28)
黄精煨肘 (12)	炸核桃仁猪腰 (29)
砂仁肘子 (13)	茴香腰花 (30)
红枣炖肘 (14)	炖猪腰 (31)
山楂肉片 (15)	猪肾羹 (32)
	猪胰汤 (32)

猪肤汤 (33)

猪肤红枣羹 (33)

猪皮冻胶 (34)

二、牛肉 (34)

乳 粥 (34)

酥蜜粥 (35)

红烧牛肉 (36)

枸杞牛肉片 (37)

牛膝蹄筋 (38)

红烧牛鞭 (39)

油爆牛肚领 (40)

天麻烧牛尾 (41)

砂锅牛尾 (41)

牛髓膏子 (42)

秘方噎膈膏 (43)

枸杞炖牛肉 (43)

黑牛 髓煎 (44)

牛乳饮 (44)

三、羊肉 (45)

羊肉粥 (45)

羊肉地黄粥 (45)

羊肝粥 (46)

羊肾粥 (46)

枸杞羊肾粥 (47)

羊骨粥 (48)

羊骨葱姜粥 (49)

糯米粉馅粉 (49)

大麦算子粉 (50)

山药羊肉 (51)

归地烧羊肉 (51)

鸡头粉雀舌棋子 (52)

附片蒸羊肉 (53)

枸杞炖羊肉 (53)

新疆砂锅羊肉 (54)

太子参烧羊肉 (54)

参芪清蒸羊肉 (55)

羊头脰 (56)

当归肝 (57)

煮羊肾 (57)

腰花杜仲 (58)

羊肉羹 (58)

葵菜羹 (59)

羊脏羹 (59)

羊肚羹 (60)

白羊肾羹 (60)

羊脊骨羹 (61)

瓠子汤 (61)

大麦汤 (62)

羊肝平肝汤 (62)

山药羊肉汤 (63)

当归生姜羊肉汤 (63)

羊蜜膏 (64)

羊乳饮 (65)

四、驴肉 (65)

驴肉汤 (65)

五、狗肉 (66)

狗肉粥 (66)

黄焖狗肉 (66)

姜附烧狗肉	(67)
六、兔肉	(68)
五香兔肉	(68)
五彩野兔丝	(69)
七、鹿肉	(70)
鹿鞭粥	(70)
鹿角胶粥	(71)
鲜磨鹿冲	(71)
爆鹿心	(72)
滑熘鹿里脊	(73)
烤鹿方肉	(74)
人参清汤鹿尾	(75)

御府鹿尾	(75)
黄焖鹿筋	(76)
烧鹿筋	(77)
鹿茸香菇菜心	(78)
银花鹿舌	(79)
鹿茸酒	(79)
八、熊肉	(80)
砂锅熊排骨	(80)
参芪扒熊掌	(80)
清炖熊掌	(81)
人参扒熊掌	(82)

(二) 禽肉类

一、鸡肉	(85)
鸡汁粥	(85)
鸡胗粉粥	(85)
炙黄鸡	(86)
黄雌鸡	(86)
攒鸡儿	(87)
五圆全鸡	(87)
白果烧鸡	(88)
松子仁鸡	(89)
参杞鸡棒	(90)
菠萝鸡片	(91)
白果鸡丁	(91)
核桃仁鸡丁	(92)
黄芪汽锅鸡	(93)

栗子烧鸡块	(94)
虫草焖鸡块	(95)
天麻焖鸡块	(96)
口蘑蒸鸡	(97)
荷叶米粉鸡	(97)
清蒸玉竹鸡	(98)
冬菇全鸡	(99)
炒鸡茸银耳	(100)
菊花爆鸡丝	(101)
枸杞爆鸡丁	(102)
山药枸杞蒸鸡	(103)
鲜莲子鸡丁	(104)
核桃仁鸡卷	(104)
海马童子鸡	(105)

荷叶叫化鸡	(106)	鸭粥	(124)
桂圆童子鸡	(107)	鸭汁粥	(124)
天麻炖鸡	(107)	青鸭羹	(125)
虫草炖鸡	(108)	天麻蛋	(125)
五味子炖蛋	(108)	三、鹅肉	(126)
砂锅人参鸡	(109)	鹅血豆腐	(126)
蒸乌鸡	(110)	四、鸽肉	(126)
生地乌鸡	(110)	紫桂焖鸽	(126)
乌鸡汤	(111)	黄芪蒸乳鸽	(127)
乌鸡酒	(111)	清蒸虫草白花鸽	(128)
汽锅乌鸡	(112)	清汤鸽蛋	(129)
二、鸭肉	(112)	枸杞雏鸽汤	(130)
神仙鸭	(112)	五、麻雀	(131)
栗子烧鸭块	(113)	麻雀粥	(131)
参芪鸭条	(114)	雀儿药粥	(131)
荷叶包鸭	(115)	炸铁雀	(132)
黄酒焖鸭	(116)	麻雀肉	(132)
虫草焖鸭	(117)	枸杞铁雀	(133)
玉参焖鸭	(118)	御酱铁雀	(134)
八宝全鸭	(119)	枸杞汁烹铁雀	(134)
丁香鸭子	(120)	六、鹌鹑肉	(135)
黄精炖鸭	(121)	酥香鹌鹑	(135)
陈皮扒鸭条	(121)	鹌鹑肉片	(136)
清蒸山药炉鸭	(122)	虫草鹌鹑	(137)
松子仁金黄鸭	(123)	桂圆鹌鹑蛋	(138)

(三) 水产品类

一、鲤鱼	(139)	鲤鱼汁粥	(139)
-------------------	--------------	------------	-------

赤小豆鱼粥	(139)
清蒸鲤鱼	(140)
香菇蒸鲤鱼	(141)
黄芪糖醋脆皮鲤 ...	(141)
鱼鳞胶	(142)
赤豆鲤鱼羹	(142)
鲤鱼汤	(144)
鲤鱼赤豆汤	(144)
黑豆鲤鱼汤	(145)
二、鲫鱼	(145)
鲫鱼粥	(145)
青蛤氽鲫鱼	(146)
清蒸活鲫鱼	(147)
鲫鱼羹	(148)
鲫鱼当归散	(149)
鲫鱼汤	(149)
鲫鱼赤豆商陆饮 ...	(149)
三、鳊鱼(桂鱼) ...	(150)
菊花鳊鱼	(150)
松鼠鳊鱼	(151)
四、鲥鱼	(152)
清蒸鲥鱼	(152)
黄芪干烧鲥鱼	(153)
五、鳙鱼(胖头鱼) ...	(154)
参芪砂锅鱼头	(154)
天麻砂锅鱼头	(155)
六、鲨鱼	(157)
枸杞蕃茄鱼片	(157)
珍珠明骨	(158)

七、鲍鱼

鲍鱼香菇	(158)
------------	-------

八、海狗鱼

狗脊炖狗肉	(159)
海狗肾酒	(160)
鳔肭脐粥	(160)
鳔肭脐酒	(161)

九、墨鱼(乌贼鱼) ...

桃仁墨鱼	(161)
乌贼骨散	(162)

十、海马

海马酒	(162)
-----------	-------

十一、甲鱼(元鱼) ...

红烧元鱼	(163)
红柳元鱼	(164)
清蒸人参元鱼	(165)
砂锅元鱼	(166)
清汤元鱼	(167)
银耳化液汤	(168)
滋阴化液汤	(168)
绍酒甲鱼	(169)

十二、乌龟

煨龟肉	(169)
-----------	-------

十三、鳝鱼

油爆鳝片	(170)
蒸鳝鱼猪肉	(171)
内金鳝鱼	(172)

十四、虾

枸杞炸烹大虾	(172)
--------------	-------

枸杞油焖大虾	(173)
枸杞油爆虾	(174)
锅巴虾仁	(175)
烤大虾	(176)
十五、螃蟹	(177)
螃蟹饮	(177)
十六、哈士蟆	(177)
清蒸哈士蟆	(177)
红烧哈士蟆	(178)
鸡茸哈士蟆	(179)
冰糖哈士蟆	(180)
清汤哈士蟆	(181)
十七、牡蛎	(182)
煨牡蛎散	(182)
十八、蚌	(182)
蚌或珍珠母粥	(182)

炖蚌肉	(183)
十九、田螺	(183)
炖田螺	(183)
二十、海蜇	(184)
拌海蜇头	(184)
海蜇荸荠汤	(185)
二十一、海参	(185)
海参粥	(185)
山东海参	(186)
参杞烧海参	(187)
胡椒海参汤	(188)
二十二、燕窝	(189)
清汤燕窝	(189)
杏仁燕窝	(189)
鸡茸燕窝	(190)
冰糖燕窝汤	(191)

(四) 蔬菜类

一、银耳(白木耳) ...	(193)	煮银耳	(198)
银耳粥...	(193)	炖银耳	(199)
茉莉银耳	(193)	蒸银耳	(199)
银耳蚕蛹	(194)	拌银耳	(199)
明月映牡丹	(195)	泡银耳	(200)
银耳余鸡片	(196)	炖白木耳肉	(200)
鸽蛋烩银耳	(196)	冰糖银耳	(201)
枸杞头炖银耳	(197)	清脑羹	(201)
樱桃银耳	(197)	银耳蛋羹	(202)
炒银耳	(198)	银耳羹	(202)

银耳杜仲羹	(203)
清汤银耳	(203)
银耳乌龙汤	(204)
益寿银耳汤	(205)
银耳鸡汤	(206)
三耳汤	(206)
双耳汤	(206)
银杞明目汤	(207)
二、黑木耳	(208)
木耳粥	(208)
桑耳糯米粥	(208)
绣球黑木耳	(208)
圆椒木耳	(209)
木耳红枣酱	(210)
香肠木耳	(210)
黑木耳糖	(211)
仙耳强身晶	(211)
炖黑木耳	(211)
黑木耳煲红枣	(212)
木耳红糖饮	(212)
木耳肉片汤	(212)
木耳桂圆汤	(213)
木耳当归汤	(213)
三、黄花	(214)
黄花膏	(214)
黄花菜饮	(215)
金针白茅饮	(215)
黄花菜马齿苋饮	(215)
四、蘑菇	(216)

益寿速泡粥	(216)
蘑菇粥	(216)
增智速泡粥	(217)
紫云三仙	(217)
鲜蘑桃仁	(218)
烩双菇	(218)
香菇蒸带鱼	(219)
红扒猴头蘑	(220)
蘑菇什锦	(220)
香菇豆酱	(221)
育麟宝	(221)
健儿增智晶	(222)
香菇蜂蜜晶	(222)
猴头菇汽水	(223)
草菇茶	(223)
蘑菇健康饮料	(224)
老年乐口服液	(224)
黄芪猴头汤	(224)
香菇汤	(225)
五、辣椒	(226)
椒面粥	(226)
椒面羹	(226)
六、大葱	(227)
葱白粥	(227)
葱豉汤	(227)
葱椒饮	(228)
七、生姜	(228)
干姜粥	(228)
神仙粥	(229)

良姜粥 (230)

生姜粥 (230)

姜茶饮 (231)

姜糖饮 (231)

姜糖葱白饮 (231)

姜苏饮 (232)

干姜车前饮 (232)

生姜饴糖饮 (233)

八、大蒜 (233)

大蒜糯米粥 (233)

九、茴香 (234)

茴香粥 (234)

炒小茴香粥 (235)

茴香汤 (235)

十、韭菜 (236)

韭菜粥 (236)

韭菜汁 (237)

十一、肉桂(桂皮) ... (238)

桂浆粥 (238)

桂心粥 (239)

桂皮山楂饮 (239)

十二、蜜、糖 (240)

蜂蜜水 (240)

饴糖饮 (241)

丁香姜糖 (241)

冰糖梅苏饮 (242)

马勃糖 (242)

冰糖酸醋饮 (243)

十三、山药 (243)

山药扁豆糕 (243)

八宝山药糕 (244)

山药拨粥 (244)

山药粥 (245)

三宝粥 (245)

山药酥油粥 (246)

山药半夏粥 (247)

山药车前子粥 (247)

山药鸡子黄粥 (248)

山莲葡萄粥 (248)

山药扁豆粥 (249)

珠玉二宝粥 (250)

山药桂圆粥 (250)

山药桂圆三七粥 ... (251)

山药茯苓包子 (251)

玻璃山药 (252)

拔丝山药 (253)

蜜汁山药段 (253)

蜜枣扒山药 (254)

山药桂圆炖甲鱼 ... (255)

山药汤圆 (255)

山药汤 (256)

沃雪汤 (256)

宁咳定喘饮 (257)

一味山药饮 (257)

山药酒 (258)

一、猪 肉

脊 肉 粥

原料

猪脊肉100克，粳米150克，食盐、香油、川椒粉各少许。

制法

先将猪脊瘦肉洗净，切成小块，用香油烹炒一下，然后加入粳米煮粥，待粥将成时，加入调味品细盐、川椒，再煮一、二沸即可。

效用

补中益气，滋养脏腑，滑润肌肤。适用于体质虚弱羸瘦，营养不良，脾胃虚寒等气血不足之症。

主料介绍

脊肉是指猪脊背上的精肉，味甘咸，性平，入脾、胃、肾经。“药王”孙思邈在《千金·食治》中就载：“猪肉，宜肾，补肾气虚竭。”清代名医张璐在《本经逢原》中说：“精者补肝益血。”王孟英《随息居饮食谱》称：“擘猪肉，补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，利二便，止消渴，起羸。”猪的肥肉部分含多量的脂肪可达90%，蛋白质却很少，只占2.2%。而瘦肉部分含有丰富的蛋白质，高达17%，并含较多的碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分。因此用瘦猪肉同米煮粥食用，再加入适当调味品，不但其味鲜美，而且补益身体。对体质亏损，脾胃虚寒的患者，颇为适宜。

脊肉粥可作早晚餐随意服食，肥肉则不宜选用。尤其是高血压或中风偏瘫的病者以及肥胖的人，更不应多吃肥肉。

猪 肚 粥

原料

猪肚1个，白术60克，槟榔1枚，生姜45克，粳米50克。

制法

先将猪肚洗净去脂，再将白术、槟榔、生姜为粗末，纳入肚中缝口，加水煮肚熟，取汁入粳米及调味佐料（如茴香、椒粉、盐、葱等）煮粥。

效用

健脾和胃，调中导滞。凡因脾胃失和而引起的腹胀，两胁作痛（肝脾肿大），呕恶，食少，四肢怠惰等症，即可辅食此粥。

主料介绍

用猪肚治疗消渴病及小儿疳积，在古书中常有记载。凡属脾胃失和引起的疾患，均可辅食猪肚。可作正餐辅食之。

白术猪肚粥

原料

猪肚1只，白术30克，槟榔10克，生姜少量，粳米100克。

制法

洗净猪肚，切成小块，同白术、槟榔、生姜煎煮取汁，去渣，用汁同米煮粥。猪肚可取出蘸麻油酱油佐餐。

效用

补中益气，健脾和胃。适用于脾胃气弱，消化不良，不

思饮食，倦怠少气，腹部虚胀，大便泄泻不爽。

主料介绍

白术为中医临床最常用的健脾药，其味甘微苦，性温，专入脾胃经，对消化吸收功能减退的脾胃气虚症，如食少、便溏、消化不良、脘腹虚胀等有良好效果。还具有促进肠胃分泌的作用。

槟榔的行气消积作用较显著，临床医生常常用于满腹胀痛、大便不爽的病症。它同白术、猪肚煮粥食用，可以行气而不伤正，除胀而无损于人，又能明显地增强病人的消化能力。

猪肚可以补虚损，健脾胃。《本草经疏》中说：“猪肚，为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益。”广大群众也普遍知道“以脏补脏”的道理，如肺结核病人可多吃些猪肺，心脏病人常吃些猪心等，可以辅助药物增加疗效。同样的道理，脾胃不足的人，经常吃些猪肚，可以补脾健胃。白术、猪肚、粳米、槟榔，同煮粥吃，对中气不足、脾胃虚弱的病人，是很有帮助的。白术猪肚粥可供早晚餐温热服食。3—5天作一疗程，停三天再吃。病愈后即可停服。由于槟榔属于破气耗气之品，所以用量不宜过大。

猪 蹄 粥（一）

原料

母猪蹄1只，刮去毛及蹄壳，黄瓜根10克切碎，木通10克，蒹芦去芦头10克，白米50克，葱、豉、五味佐料适量。

制法

先将猪蹄煮熟透，去蹄，入诸药煎煮再去渣，放入白米及葱、豉、五味佐料煮粥。

效用

通乳。凡产后因乳腺阻滞而致乳汁不下者，即可辅食此粥。

主料介绍

猪蹄功专通乳；黄瓜根苦寒，泻热消肿、下乳；木通甘淡，消热通利，行经下乳；漏芦咸苦寒，散热解毒，通经下乳，故此粥可用于气火内郁以致乳腺阻滞而乳汁不下之产妇。不拘时服食，若因血虚体虚而乳汁不下者，不宜食之。

猪 蹄 粥（二）

原料

猪蹄1只，粳米50克，五味佐料适量。

制法

先将猪蹄刮去毛及蹄壳，水煮猪蹄入五味佐料，至半熟，再入粳米煮熟。

效用

通乳。适用于产后血虚，胃纳欠佳以致乳汁不下者。食米粥不拘时或晨起做早餐食用。

猪 肾 粥

原料

猪肾2枚（去膜切细），粳米50克，葱白适量，五香粉、生姜、盐适量（佐料）。

制法

猪肾与米合煮做粥，将熟入葱、姜、盐及五香粉调之。

效用

补肾强腰。适用于老年人因肾气不足而引起的腰膝疼

痛，行履艰难软弱，耳聋等症。

主料介绍

猪肾咸凉而通肾，故对老年体弱，肾气虚衰的患者，颇有补益之功，可常食用。晨起作早餐服之。

杏仁蒸肉

原料

（带皮）猪五花肉500克，甜杏仁20克，冰糖30克，酱油40克，料酒30克，精盐、味精适量，葱段、姜块各6克，熟猪肉15克。

制法

1. 洗净猪肉，切成2.5厘米见方的肉块。杏仁用开水泡透，去掉外皮，放进纱布袋中。

2. 将锅放在旺火上，倒入猪油，加冰糖15克，炒成深红色，再放入肉块一起翻炒。当肉块呈红色时，即下葱段、姜块、酱油、料酒、清水（要浸没肉块）和装杏仁的布袋。待汤开后，倒入砂锅内，放在微火上炖，并要随时翻动，勿使糊底。

3. 待肉块炖到六、七成烂时，放入剩下的冰糖。炖到九成烂时将杏仁取出，去掉布袋，将杏仁平铺在碗底，把炖好的肉块（皮朝下）摆在杏仁上倒入一些原汤，上屉蒸到十成烂后取出，扣在盘里。然后将剩下的原汤烧开，加入湿淀粉勾成粘汁，浇在肉上即成。

效用

适宜于肺结核、慢性支气管炎等慢性喘咳者食用，老年便秘者也可常食。

特点