



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

Kindney Replenishing Recipes

补肾食谱

养生系列 07

高忠英 主审
王其胜 编著
王笑飞 摄影

美味营养的羹汤茶酒
为您滋补永久健康的肾
勃发最青春的生命活力



中国轻工业出版社



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列

补肾食谱

养生系列
07

补肾食谱

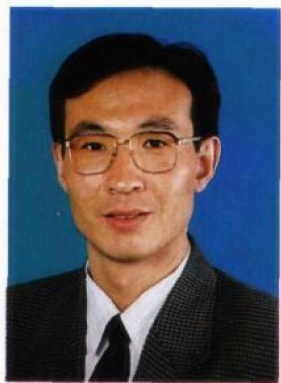
高忠英 主审
王其胜 编著
王笑飞 摄影

中国轻工业出版社



补肾食谱

养生系列



作者简介

王其胜，北京应用技术大学旅游管理专业毕业，主修饭店管理经营，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，烹饪技师、北京烹饪大师、中央国家机关烹饪名师、中国国家机关烹饪协会理事，国家职业技能竞赛裁判员，中国药膳研究会烹饪专业委员、中国药膳师、首都保健营养美食学会理事、营养配餐员职业培训师。在解放军各总部任职期间多次执行中央国家领导人、中央军委首长、驻港部队首长的大型用餐任务，得到各级首长的一致好评，并给予多次嘉奖。其烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。工作之余多次撰文介绍中国的饮食文化，有二百余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》、《餐饮世界》、《中国食品》、《四川烹饪》、《东方美食》、《信息家庭与美食》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》并在中央电视台播放。其业绩被多部人物大典和《中国名厨》所收录。

序

我国是人类最早的文明古国之一，也是历史悠久的烹饪大国。从人类最初的茹毛饮血到钟鸣鼎食再到食不厌精，都无不显示着我国烹饪历史的源远流长及烹饪文化的博大精深。它在满足人们口腹之欲的同时也融入了养生文化。劳动人民在长期生活实践中，不断总结出强身壮体的经验。从自己饮食生活中发现食物有养生健体及医治某种疾病的功能。古圣先贤们则著书立说，从《神农本草经》到《本草纲目》无不阐明药物与食物相统一这个观点。“药食同源”充分体现了中国源远流长的养生思想，它的养生哲学历久弥新。

药膳是在中医理论指导下，经过辨证配膳并经由合理烹饪所制的美味膳食。它不仅有治疗意义，更蕴含着食养思想的精华。现代社会中的心血管疾病、糖尿病、肾病都在以惊人的速度扩展着，引起全世界多方面的关注。古老神奇的药膳在辅助人们增强体质、防病治病方面都有神奇惊人的功效。它可补、可清、可养、可消，是在辩证意义上的“施膳”。

推出此书的目的就是希望为您的生活增添更多的健康色彩。

由于水平有限，书中定有许多欠妥之处，尚请烹饪界各位同仁、各方专家学者予以批评指正。



Contents

补肾药膳

6

什锦哈什蚂油 / 6

淮山水晶虾 / 8

杜仲炖鹿肉 / 10

枸杞蒸滑鸡 / 12

花仁枸杞炒蛋丁 / 14

枸杞肉丝 / 16

陈皮乳鸽松 / 18

西芹百合双脆 / 20

白果燕菜汤 / 22

松果枸杞虾球 / 24

虫草红枣炖甲鱼 / 26

寿星虾球 / 28

枸杞桃仁炒猪腰 / 30

沙参炖鱼翅 / 32

淮山汤圆 / 34

南瓜蒸百合 / 36

芡实莲蓉包 / 38

双子煲元鱼 / 40

陈香鹿肉干 / 42

黄芪汁扒鱼肚 / 44

虫草炖官燕 / 46

养肾食疗

48

红枣炖鹿肉 / 48

乌豆鲤鱼汤 / 50

滋阴海带丝 / 52

四宝糯米饭 / 54

银杏香菇 / 56

香芹爆鳝丝 / 58

青韭爆羊肝 / 60

香芒海参 / 62

金粟鸽脯 / 64

金粟扒白菜 / 66





护肾羹汤

68

海米肉末羹 / 68

补肾养神羹 / 70

双仁补肾粥 / 72

莲实雪耳羹 / 74

玉米须茶 / 76

黄芪灵脾茶 / 78

四神养心酒 / 80

补益延龄酒 / 82

本书顾问：

张文彦 中国药膳研究会副秘书长
北京应用技术大学饭店管理系主任

高忠英 首都医科大学中医药学院教授、主任医师
国家级名老中医

李宝华 中国药膳研究会专职副会长
中国药膳研究会烹饪专业委员会主任

感谢

在此感谢以上老师的大力帮助及指导,并对庄冬云和赵自良先生为本书所做的工作表示衷心感谢。

鸣谢：北京市绿之洲商贸中心提供书中餐具。

●补肾药膳

什锦哈什蚂油



材 料

干哈什蚂(人工养殖)油 25 克, 什锦果
丁 200 克

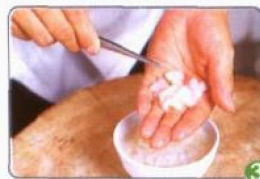
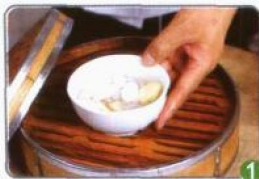


调 味 料

冰糖 25 克, 葱姜各两片, 料酒 2 匙, 清
水 4 杯

作法

1. 干哈什蚂油用温水泡开, 择去黑线, 放入碗中。
2. 加清水 1 杯、葱姜、料酒上屉蒸 10 分钟, 进一步去腥、泡发。
3. 将冰糖化成水, 放碗内, 另加水 3 杯, 放什锦果丁、哈什蚂油上屉蒸 30 分钟, 取出即可。



食疗作用

补肾益精, 养阴润肺。

特别提示

1. 干哈什蚂油为林蛙输卵管附着的油脂。乳白色, 呈不规则块状, 用温水可发 10~13 倍, 可作汤类和炖品。
2. 也可用于产后虚弱, 肺癆咳嗽、吐血, 盗汗的食疗。



淮山水晶虾



材 料

淮山药(鲜)200克, 虾仁 30克



调 味 料

盐 1小匙, 料酒 2大匙, 葱姜汁各 1匙
淀粉 2匙, 色拉油适量, 清汤 3大匙

作法

1. 虾仁漂洗干净, 加盐(1/3匙)、葱姜汁、料酒、淀粉入味。
2. 淮山药去皮切菱形块待用。
3. 锅中放油, 油热后倒入虾仁, 滑熟后捞出。
4. 把余油倒出, 放入虾仁、淮山药, 加清汤3大匙, 加盐调味炒匀即可。



食疗作用

补肾壮阳, 健脾益肺。

特别提示

1. 山药有较好的补脾止泻作用, 食量过多易积气, 便秘患者忌用。
2. 山药去皮易变黑, 用加入少许盐的开水泡过, 可防止变黑。



杜仲炖鹿肉



材 料

鹿(人工养殖)肉 25 克, 杜仲 15 克, 清汤 3 杯



调 味 料

盐 1 小匙, 葱姜汁各 1 大匙

作法

1. 鹿肉切块洗净。
2. 鹿肉氽烫去沫。
3. 锅中放入清汤、鹿肉、杜仲、葱姜汁。
4. 锅开后再去沫, 用小火煲至软烂, 加盐调味即可。



食疗作用

用于肾虚腰痛。

特别提示

1. 鹿肉性温热, 夏季不宜食用, 阴虚火旺者慎用。
2. 不宜和鲫鱼、茭白同食, 否则会引起过敏等情况。



枸杞蒸滑鸡



材 料

仔鸡 1 只，枸杞 15 克

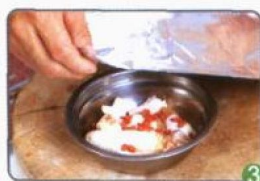


调 味 料

葱姜各 6 片，盐 1/3 小匙，料酒 2 大匙，
胡椒面 1 小匙，蚝油 2 大匙

作法

1. 将仔鸡宰杀洗净，入开水氽烫捞出洗净。
2. 仔鸡剁块，加葱姜、料酒、盐、蚝油腌至入味。
3. 加胡椒面放盘中，加枸杞，用锡纸封严。
4. 上屉蒸 40 分钟，拣去葱姜，即可。



食疗作用

滋补肝肾，用于男女肾虚、神经衰弱等。

特别提示

1. 用整鸡加汤蒸炖也可以。
2. 枸杞味甘，有较好的滋阴作用，肝肾阴虚者适宜食用，反之脾虚患者不宜食用。



花仁枸杞炒蛋丁



材 料

鸡蛋 5 只，枸杞 20 克，花生 20 克，猪瘦肉丁 50 克，麦冬 15 克



调 味 料

盐 1 小匙，水淀粉 1 大匙，花生油适量

作法

1. 枸杞洗净，用温水泡涨。麦冬洗净煮熟，切黄豆粒大小。
2. 猪肉丁加盐、水淀粉入味。
3. 鸡蛋打碎不加水，蒸成蛋糕，切丁待用。
4. 锅中放油，炒熟肉丁，顺次放入麦冬、枸杞、蛋糕丁，炒匀调味，勾芡，盛出，上面撒香脆花生即可。



食疗作用

强肾补肝，健康人食用可强身健体，防病延年。

特别提示

麦冬有养阴润肺、清心除烦、益胃生津的功效。用量为 15~20 克。



枸杞肉丝



材 料

枸杞50克，青笋200克，猪里脊300克



调 味 料

盐1小匙，料酒2大匙，水淀粉、清汤
适量

作法

1. 猪里脊切丝加盐、料酒入味上浆。
2. 青笋切同样长的丝，枸杞洗净泡软。
3. 猪里脊用油滑熟，捞出。笋丝过油，调味，直至八成熟，盛入盘中。
4. 肉丝、枸杞入锅。加少许清汤、料酒，调味勾芡，盛到笋丝上即可。



食疗作用

滋阴补肾，明目健身。