

中华药膳

兴

美食

张文彦 主编

农村读物出版社



47.1
09

R247.1
1109



中国药膳研究会烹饪专业委员会
中国科普作家协会农林专业委员会

推荐图书

中华药膳与美食



张文彦 主编



0179591

0179591

农村读物出版社

0179591-93

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药膳与美食 / 张文彦主编. —北京: 农村读物出版社, 2002.8

ISBN 7-5048-3880-2

I. 中... II. 张... III. 食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 040001 号

出版人 傅玉祥
责任编辑 孙丽芬
出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发行 新华书店北京发行所
印刷 中国农业出版社印刷厂
开本 787mm × 1092mm 1/12
印张 10
字数 50 千
版次 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月北京第 1 次印刷
印数 1~5 000 册
定价 50.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

主编: 张文彦

顾问: 周文泉 沙凤桐

李宝华 高 普

杜长友

编委会成员: (按姓氏笔画排序)

王 燕 卢 健

吴国君 吴小羽

李国彬 李海燕

张文彦 单守庆

周 锦 曹凤英

摄影: 马耕平 栗石毅

序

中国古老的饮食文化源远流长,食疗养生是中国饮食文化的重要组成部分。新世纪我国加入世界贸易组织并成功申办2008年北京奥运会,中华民族的传统文化已融入世界经济发展的大潮,传统饮食文化也越来越受到国际社会的广泛关注。随着人民生活水平的不断提高,已不满足于传统的饮食观念,人们需要美食与养生相结合,防病强身,健康长寿。药膳将美味与食疗融为一体,不断创新,为人们的现代生活锦上添花。

中华药膳是传统医药学的一个重要组成部分,是以中医理论为指导,以中药的功效为基础,与适宜的食物相配合的多种形式的膳食。药膳可以在某种程度上纠正人体脏腑阴阳气血的偏盛偏衰,引导人们增强体质,延年益寿。

《中华药膳与美食》一书是在2001年北京首届中国药膳饮食文化研讨会及首届“林源杯”药膳精品大赛基础上,由中国药膳研究会烹饪专业委员会精心挑选的获奖作品展示于众,以便推广。其目的是为了推广普及药膳,使药膳走进寻常百姓家,满足广大群众营养、美食、健康、长寿的需要,也是为了使中华传统饮食文化走向世界,让更多的人领略中华药膳这一神奇的瑰宝。是为序。

BBW78/06

中国药膳研究会会长 周文泉

2002年春月于西苑

目 录

序 周文泉

瑶池争艳	张春生 (1)	菊花鱼丝	陈金所 (23)
海马鲍汁烧裙边	纪学欣 (2)	珊瑚芝麻卷	庞风雷 (24)
滋补双色鱼丸	王其胜 (3)	鹿茸裙边	刘海军 (25)
虫草柴把鸭	孔德旭 (4)	党参羊肉	王根章 (26)
虫草裙边	施玉海 (5)	虫草鹿鞭汤	关连义 (27)
鲜鹿茸长白林蛙献宝	马世杰 (6)	蛤蚧炖鸽	闫建国 (28)
龙舟献宝	孙景福 (7)	虫草炖鱼翅	郭建军 (29)
白果扒裙边	韩应成 (8)	龟鹿献宝汤	艾润节 (30)
当归扒裙边	刘 洪 (9)	桂花银耳莲子盅	陈本山 (31)
虫草鸡筋	刘新合 (10)	孔雀开屏虾	任立芳 (32)
灵芝扣裙边	孙 兵 (11)	牡丹燕菜	韩 振 (33)
群龙鱼翅戏玉珠	李宏伟 (12)	枸杞子鱼丝	王志福 (34)
锣锤鸡	王春立 (13)	美味西排	李华发 (35)
杜仲千锤虾	刘业福 (14)	锦锈龙虾	羊金莲 (36)
海马酿干贝	高志云 (15)	参杞烩羊脑	孙玉舟 (37)
百鸟归巢	李连军 (16)	金蛋冬瓜盏	莫志平 (37)
裙边乌鸡盅	窦义勇 (17)	金刚大虾	侯永亮 (38)
龙舟活鱼	王永安 (18)	芙蓉全蟹	任福冬 (39)
玉柱牡丹虾	曾祥波 (19)	草原蜜汁奶豆腐	张春雨 (40)
面包焗龙虾	张佩武 (20)	陈皮鸡翅	孙长城 (41)
月季凤梨炒肉片	张卫新 (21)	当归羊肉煲	高龙江 (41)
珍珠鳊鱼	熊敦盛 (22)	白玉枸杞炒鱼米	王步周 (42)

虫草浓汁裙边	邓振鸿 (43)	官灯淮枸鹿米	刘传荣 (50)
杞姿玉带卷	沈欣 (44)	枸杞子豆花	刘刚 (51)
蝴蝶腾飞	王福平 (45)	中华丰收乐	唐明广 (51)
爽糖甘露酥	肖金海 (46)	白玉藏龙	郝革 (52)
兰花金元鲍	杜忠 (47)	红烧大鲍翅	刘越 (53)
贝母鸭梨	王金海 (48)	百花芙蓉蛤士蟆	徐振刚 (54)
枸杞子鞭花	王曙林 (49)	河塘秋色	李开军 (55)

碧水蓝天下的大草原, 包含丰富的天然保健草本植物, 在此环境中散养的马鹿(惟一可供食用的鹿品种), 其肉质、营养成分非一般家畜可比。以下作品用料均由内蒙古巴林左旗林源鹿业提供。



佛珠鹿筋	牛金生 (56)	太极鹿肉	孔德旭 (66)
香蒲鹿串	牛金生 (57)	长白鲜参扒鹿肉	纪学欣 (67)
陈皮鹿肉	牛金生 (58)	香煎鹿肉卷	施玉海 (68)
辽参鹿筋	牛金生 (59)	烧鹿肉	马世杰 (69)
香麻金龙卷	龚利森 (60)	五彩鹿肉丝	孙景福 (70)
如意鹿茸卷	龚利森 (60)	鹤鹿同春	韩应成 (71)
雀巢鹿肉粒	李金刚 (61)	海马鹿三宝	刘洪 (72)
翡翠鹿肉丸	李金刚 (62)	参茸鹿肉	刘新合 (73)
鹿血羹	王福平 (63)	养元鹿肉瓜盅宝	李宏伟 (74)
粽叶糯米鹿	龚利森 (63)	蒜仔鹿肉卷	刘业福 (75)
凤眼鹿肝	王福平 (64)	五彩缤纷	李连军 (76)
葱油肚丝	张春生 (64)	葵花鹿肉	王永安 (77)
益寿鹿扇	张春生 (65)	福禄延年滋补汤	张卫新 (78)
滋阴鹿排	王其胜 (66)	板栗烧鹿肉	王春立 (79)

金鹿送福	曾祥波 (80)	草原香酥鹿肉	孙玉舟 (97)
酥皮鹿肉羹	张佩武 (81)	鹿肉茸吐丝	莫志平 (98)
香橙鹿肉	窦义勇 (82)	寿比南山	杜 忠 (99)
虫草鹿肉松	熊敦盛 (83)	菜胆扒鹿丸	任福冬 (100)
杏仁鹿肉	陈金所 (84)	金钱鹿肉	王志福 (100)
雪山藏鹿	庞风雷 (85)	丁香金角鹿肉	孙长城 (101)
鹿宝竹荪卷	王福龙 (86)	太极鹿肉糕	邓振鸿 (102)
水晶鹿肉	王福龙 (87)	福禄金钱	沈 欣 (103)
陈皮鹿柳	王根章 (88)	果实累累	王福平 (104)
荷包鹿肉	闫建国 (89)	五彩鹿肉酥	肖金海 (105)
法式煎鹿排	关连义 (89)	当归炖鹿鸭	刘传荣 (106)
纸包鹿肉	郭建军 (90)	踏雪寻梅	王金海 (107)
焖鹿肉	韩 振 (91)	国药炖鹿肉	郝 革 (108)
罐焖鹿肉	陈本山 (92)	灵芝虫草鹿凤仙	李开军 (109)
芦荟炒鹿肉	任立芳 (92)	虫草鹿肉脯	刘海军 (110)
酥炸鹿肉茸香椿卷	艾润节 (93)	脆皮灌汤鹿肉丸	唐明广 (111)
长寿鹿肉	侯永亮 (94)	鹿柳鸣春	荣 磊 (112)
铁板蜜汁串烧	李华发 (95)	清汤鹿茸	徐振刚 (113)
蟹斗鹿肉粒	羊金莲 (96)		
后记			(114)



瑶池争艳

用料：鹿筋、鱼胶、上汤、百合、精盐、味精等。

制法：1.将鹿筋发制好，修剪整齐，加上汤煨好。

2.鱼胶、百合制成荷花状，蒸熟。

3.待上汤将鹿筋煨好后加入“荷花”即可。

特点：汤清利口、营养丰富、造型独特。

功能：益气强身、驻颜益骨。

张春生



海马鲍汁烧裙边

用料：裙边、海马、枸杞子、鲍汁、精盐、味精、料酒、高汤、菜心等。

制法：1.将裙边发制好，改刀成片。

2.用水洗好海马、枸杞子。择去菜心老叶，洗净泥土，飞水待用。

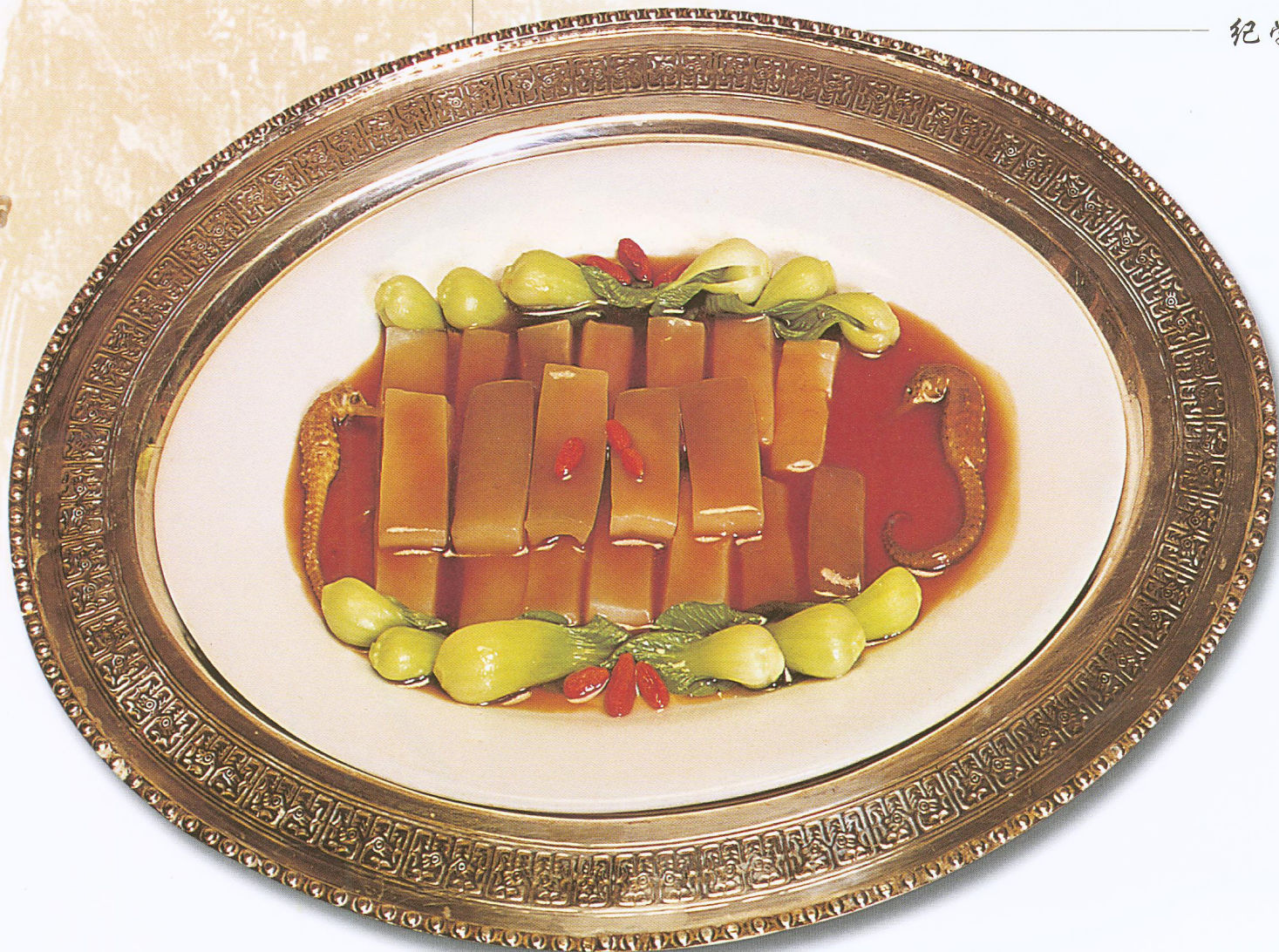
3.把裙边、海马、枸杞子放入锅内，加入鲍汁、高汤烧好。

4.出锅，码放盘内，用菜心点缀即可。

特点：口感软糯、鲜醇味美。

功能：强身健体、温肾补阳、调气活血。

纪学欣



滋补双色鱼丸

用料：鲢鱼、玲珑球、猪肥膘、鲜奶、胡萝卜汁、枸杞子汁、精盐、味精、葱姜汁、清鸡汤、高汤、水淀粉等。

制法：1. 将鲢鱼取肉、制成茸。猪肥膘制成肉泥，过罗待用。

2. 把鱼茸、猪肥膘泥加葱姜汁，依次加入鲜奶、枸杞子汁、胡萝卜汁，调浆过罗，加精盐打至上劲，挤成鱼丸，用清鸡汤余熟。

3. 高汤锅中放入鱼丸，调好口味，勾勾芡。

4. 出锅装盘，把玲珑球焯熟围在盘的周围即可。

特点：鱼丸爽滑咸鲜、玲珑球脆嫩形美。

功能：温中益气、滋阴补血、益精明目。

王其胜



虫草柴把鸭

用料：净麻鸭、冬虫夏草、西兰花、火腿、冬笋、贡菜、精盐、味精、白胡椒粉、淀粉等。

制法：1. 冬虫夏草水发后洗净。
2. 将冬笋、火腿切条。西兰花切小朵、洗净、飞水。
3. 将净麻鸭用冬虫夏草卤制入味后，去骨切成条。
4. 取鸭条、冬笋、火腿条、冬虫夏草等，用贡菜捆结实摆盘，原汁勾芡浇上。
5. 清炒西兰花，扣碗、摆盘即可。

特点：软烂鲜香、形象逼真。

功能：补肺益肾、养胃滋阴、利水消肿。

孔德旭



虫草裙边

用料：裙边、冬虫夏草、青笋、胡萝卜、干贝、精盐、味精、草菇、枸杞子、高汤等。

制法：1. 将裙边发制好，去掉黑边、杂物，用水清洗干净，切成条。
2. 取青笋、胡萝卜，刻成玲珑球，和裙边分别飞水。
3. 在高汤中放入冬虫夏草、干贝、精盐、草菇、枸杞子，蒸30分钟。
4. 出锅装盘，用玲珑球点缀即可。

特点：清香浓郁、软滑可口。

功能：滋阴补肾、养颜驻容。

施玉海



鲜鹿茸长白山林蛙献宝

用料：长白山野生林蛙、鲜鹿茸片、枸杞子、冰糖、虾胶等。

制法：1. 将林蛙的膏、子同时取出分开，将蛙膏放入炖盅内，加入鲜鹿茸片、枸杞子、冰糖，上屉蒸熟。

2. 将蛙子同虾胶打在一起回入蛙腹中，拉油红烧入味制熟。

3. 取出码放在盘子周围，把蒸好的蛙膏放在中间即可上桌。

特点：味道鲜美、老幼皆宜。

功能：补气养血、滋补壮阳。

马世杰



龙舟献宝

用料：鲍鱼、菜心、调料(精盐、味精、料酒)、高汤、淀粉、鸡油等。

制法：1. 将菜心择洗干净，鲍鱼剞上花刀，然后分别飞水。

2. 锅内放入鲍鱼，加入高汤、调料，烧熟。

3. 出锅放进盘内，任意摆放点缀即可。

特点：造型美观、味鲜质嫩。

功能：滋阴清热、温补肝肾。

孙景福





白果扒裙边

用料：裙边、白果、枸杞子、菜心、调料(精盐、味精、料酒)、水淀粉、高汤等。

制法：1.将发制好的裙边切成梯形，剞上花刀。
2.用水煮透白果。洗净菜心后飞水待用。
3.把花刀裙边放入锅内，加进高汤、调料烧透，扣盘中。
4.将白果和枸杞子烧好，勾匀芡浇在裙边上，围上菜心即可。

特点：口感软糯、老幼皆宜。

功能：养阴清热、补脾益气、补肾壮阳。



当归扒裙边

用料：裙边、当归、小菜心、火腿、精盐、味精、水淀粉、高汤、三味油(酱油、醋、香油或辣椒油)等。

制作：1.将裙边、当归、小菜心、火腿分别泡发、洗净，水焯后修形。

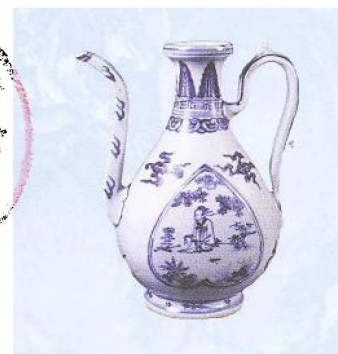
2.将草鸡、蹄髈、肋排水焯后放入水锅中吊高汤。

3.锅中放入高汤，将裙边、当归煨烧，调好口味，用水淀粉勾芡，淋上三味油装盘即可。

特点：鲜香、软糯。

功能：补血调经、滋阴润肠。

刘 洪



虫草鸡筋

用料：鸡筋、瑶柱、冬虫夏草、藏红花、精盐、味精、高汤等。

制法：1. 将鸡筋用水泡透，加入高汤发好。洗净冬虫夏草，去掉杂质。

2. 把发好的鸡筋放入气锅内，加进高汤、瑶柱、冬虫夏草、藏红花等，上笼蒸好。

3. 食前调好口味即可。

特点：鸡筋软烂、汤鲜味美。

功能：补肾虚、益精气、强筋骨。

刘新合

