



大厨师系列丛书



药膳滋补菜

吴杰 吴曼 编著

164
22
版社

yaoshan zibu cai

图书在版编目(CIP)数据

药膳滋补菜 / 吴杰, 吴曼编著. —北京: 中国建材工业出版社, 2003.1
(大厨师系列丛书)

ISBN 7-80159-366-9

I. 药... II. ①吴... ②吴... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 095912 号

药膳滋补菜

吴杰 吴曼 编著

*

中国建材工业出版社出版

(北京海淀区三里河路 11 号 邮编: 100831)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京胜蓝彩色印刷有限公司印刷

*

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 5.5 字数: 146 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5000 册 定价: 21.00 元

ISBN 7-80159-366-9/TS·040

药膳滋补菜



主 编：吴 杰
副 主 编：吴 曼 郭玉华
编 委：王 吉 申 丹 刘 博 李 嘉
李 永 李 松 李 博 李 嘉
吴学斌 吴昊然 郑 丽 张春娟
赵 朋 赵越超 贺 斌 夏洪军
菜例制作：刘 捷 吴 杰 李 博 吴昊然
郭玉华 夏 玲 夏洪军
摄 影：吴 杰 吴昊天 吴昊然 赵越超

(按姓氏笔画排序)



0180561

中国建材工业出版社

0180561

前言 PREFACE

随着人民生活水平的逐年提高，合理营养、科学保健已成为一种时尚。营养、保健、美食是人类饮食生活中的最高层次，利用药材和食物搭配进行保健养生，强筋骨及防病治病，延年益寿，祖国医学有着悠久的历史，积累了丰富的经验，收到了较好的效果。通过现代科学及临床实践证明，常食药膳是防病治病、健康长寿的最佳保障。

为了满足新世纪广大美食爱好者的需求，本书精选了40种较实用，又具代表特色的营养滋补药膳。并以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点及药物疗效等，作了具体介绍和展示。本书图文并茂，科学实用，不仅是新世纪专业厨师及有关院校的必备工具书，还是广大家庭的理想保健菜谱。

吴 曼

二〇〇二年五月于长春

目 录 CONTENTS

1. 沙锅焖乌鸡	(4)	21. 枣芪甲鱼汤	(44)
2. 乌鸡煲海鲜	(6)	22. 参芪鸡块	(46)
3. 人参猴蘑狗肉锅	(8)	23. 首乌凤翅	(48)
4. 狗排炖山珍	(10)	24. 滋补鹌鹑	(50)
5. 虫草狗脊炖肉翅	(12)	25. 虫草鹌鹑	(52)
6. 天麻汽锅排骨枣	(14)	26. 野鸡蒸鹿血	(54)
7. 参杞汽锅鸡	(16)	27. 灵芝焖排骨	(56)
8. 汽锅猴头鹿肉	(18)	28. 野鸡炖兔	(58)
9. 汽锅山珍狗肉	(20)	29. 人参桃仁炖肉鸽	(60)
10. 三七汽锅排骨	(22)	30. 双味乳鸽	(62)
11. 参枣汽锅驴肉	(24)	31. 香菇焖鸭	(64)
12. 香菇汽锅排骨	(26)	32. 虫草煨狗肉	(66)
13. 黄精炖肉鸽	(28)	33. 参附沙锅狗肉	(68)
14. 虫草鱼香狗肉	(30)	34. 砂仁党参煲鹿肉	(70)
15. 人参黄精焖狗肉	(32)	35. 甲鱼焖鹿肉	(72)
16. 虫草狗肉炖豆腐	(34)	36. 霸王别姬	(74)
17. 砂仁蟹柳豆腐	(36)	37. 沙锅焖甲鱼	(76)
18. 杜仲鹿肉炖豆腐	(38)	38. 菇枣焖鸡块	(78)
19. 怀山沙锅鹿肉	(40)	39. 红烧甲鱼	(80)
20. 沙锅人参元鱼	(42)	40. 板栗大枣焖狗肉	(82)



沙锅焖乌鸡



材料

- 材料** 乌鸡 1 只 500 克。
调料 料酒 15 克，葱、姜、蒜片各 20 克，八角 5 克，精盐 3 克，味精 2 克，鸡油 20 克，香油 10 克，鲜汤 400 克。



作法

- 1 乌鸡洗净剥成块。
- 2 乌鸡块入沸水锅中焯透捞出。
- 3 沙锅内加鲜汤、料酒，下入乌鸡块烧开，撇净浮沫。
- 4 加入葱、姜、蒜片、八角、精盐、鸡油用小火焖至熟烂，加味精、香油即成。



特点

肉烂汤醇，营养滋补。乌鸡对治疗妇女体弱，月经不调，赤白带下及产后虚弱等症有疗效。并可对肺结核、心脏病、胃溃疡、神经衰弱等症有辅助治疗作用。



乌鸡块焯透捞出



沙锅内加汤



乌鸡下入沙锅内



加入调味品

乌鸡煲海鲜



材料

- 主料** 净乌鸡 1 只 550 克。
配料 蟹足棒 75 克，海参、鲜贝各 50 克。
调料 葱段、姜片各 15 克，八角 3 克，精盐 4 克，料酒 15 克，鸡精 3 克，胡椒粉 0.5 克，鲜汤 500 克。

作法

- 1 蟹棒切段。海参切条片。乌鸡背部开膛洗净。
- 2 乌鸡下入沸水锅中焯透捞出。
- 3 沙锅内加鲜汤、料酒，下入乌鸡。
- 4 加入葱、姜、八角、鸡精、精盐小火烧八成熟。
- 5 下入蟹棒、海参、鲜贝炖熟，加胡椒粉即成。

特点

乌鸡软烂，汤醇味鲜，营养滋补。对脾虚滑泻，久虚成癆，精血耗损，腰酸乏力等症有治疗作用。并可滋补肝肾，强精壮阳。



乌鸡焯透捞出



乌鸡下入沙锅内



加入调料



下配料

人参猴蘑狗肉锅



材料

熟狗肉 500 克。

水发猴头蘑 300 克，白菜心 200 克，水发木耳 200 克，水发海参 200 克，生菜 75 克，人参 15 克，粉丝 100 克。

辣椒油 25 克，香油 50 克，花椒油 20 克，韭菜花 30 克，腐乳 30 克，麻酱 20 克，高汤 1000 克。

作法

1 将熟狗肉、猴头蘑、白菜、木耳、海参均切片，码入盘内。

2 电火锅内加入高汤。

3 放入洗净的人参煮 8 分钟。

4 下入粉丝端上桌，将调料分别装碟，连同狗肉、猴头等放在火锅四周。

5 食用时依次将主配料下入，烫熟蘸调料食用（可根据个人口味调制）。

特点

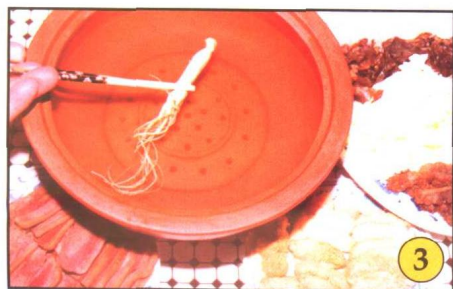
清鲜浓香，调料自选，别具风味。具有利五脏，助消化，治神经衰弱，壮元阳补胃气，除湿暖身，益智长寿之功效。



狗肉切薄片



火锅内加汤



放入人参



粉丝下入沙锅内

狗排炖山珍



材料

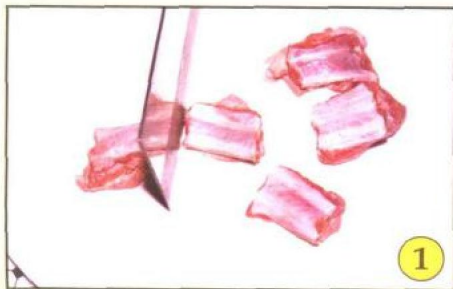
- 材料** 狗排骨 600 克。
- 材料** 猴头 150 克。
- 材料** 料包 1 个 (胡椒、八角、砂仁各 5 克, 小茴香 3 克, 香叶 2 克, 桂皮 8 克), 精盐 3 克, 酱油 10 克, 料酒 15 克, 味精 3 克, 鲜汤 500 克, 鸡油 20 克, 姜片 50 克。

作法

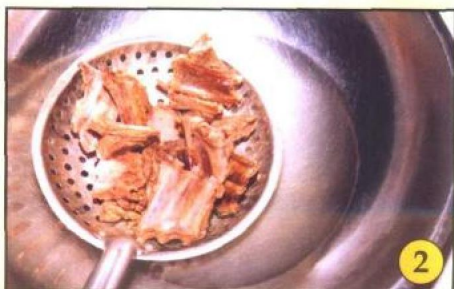
- 1 狗排骨剁成段。
- 2 猴头用冷水洗净, 用温水泡软。将猴头抹刀切厚片。
- 3 排骨入沸水锅中焯透捞出。
- 4 沙锅内加鲜汤、料酒、酱油、泡猴头的汁, 下入狗排骨、调料包、姜片小火炖至五成熟。
- 5 下入猴头, 继续炖至狗排骨软烂。
- 6 加入精盐、味精, 淋入鸡油, 再炖开即成。

特点

肉烂汤醇, 香浓味美, 营养滋补, 具有安五脏, 暖腰膝, 补脾和胃等功效。猴头与海参、燕窝、熊掌齐名, 是山珍之一, 曾被列为贡品, 药用价值很高。



狗排骨剁段



入水焯透捞出



狗排骨下入沙锅内



猴头下入沙锅内

虫草狗脊炖肉翅



材料

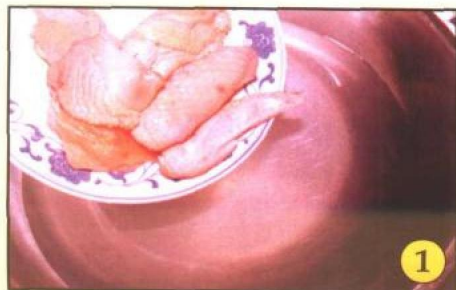
- 鸡翅 300 克。
- 猪肉 350 克，狗脊 15 克，虫草 5 克。
- 料酒 15 克，精盐 4 克，白糖 10 克，味精 3 克，葱段 10 克，姜片 25 克，陈皮 10 克，八角 5 克，鲜汤 500 克。

作法

- 1 将鸡翅剁段。肉切块。
- 2 鸡翅、肉块分别入水焯透捞出。
- 3 狗脊、虫草入锅内熬开，倒入汽锅。
- 4 肉块下入汽锅内，加鲜汤、料酒、精盐、白糖。
- 5 鸡翅下入汽锅内，放入葱段、姜片、陈皮、八角加盖。入蒸锅内蒸 90 分钟取出。
- 6 拣去葱、姜、陈皮、八角，加入味精即成。

特点

肉烂汤鲜，香浓味美。具有补肾益肺，止咳化痰，强腰膝，祛风湿等功效。并对耳鸣健忘，久咳久喘，肾虚腰疼等症有疗效。



鸡翅入水焯



狗脊、虫草入水熬开



肉块下入汽锅内



鸡翅下入汽锅内

天麻汽锅排骨枣



材料

- 主料** 排骨 300 克。
辅料 大枣 75 克，天麻 25 克。
调料 料酒 10 克，精盐 3 克，味精 3 克，香油 10 克，葱段、姜块各 20 克，鲜汤 300 克。



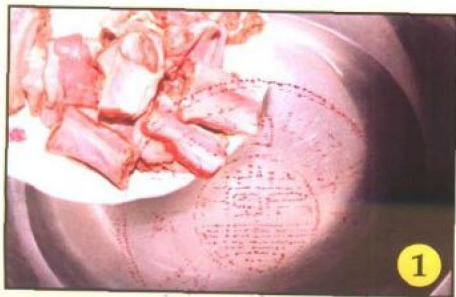
作法

- 1** 排骨剁段。天麻泡透。
- 2** 排骨入水锅焯透捞出。
- 3** 天麻连汁倒入汽锅。
- 4** 下入排骨块。
- 5** 放入大枣，加入料酒、精盐、葱段、姜块加盖，放入蒸锅内蒸 90 分钟取出，拣去葱、姜，加味精、香油即成。

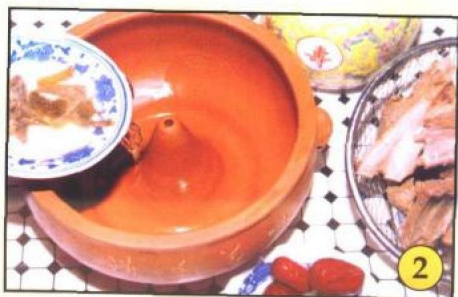


特点

排骨软烂，汤清味鲜。具有补中益气，养心安神，缓和药性，平肝熄风等功效。对惊风抽搐，中风瘫痪，神经衰弱等症有极好的效果。



排骨入水焯



天麻下入汽锅内



排骨下入汽锅内



大枣下入汽锅内