

A vibrant red crab and a crayfish are the central focus, resting on a bed of dark ice. Several slices of bright yellow lemons are scattered around them, adding a fresh touch to the composition. The background is dark, making the red of the seafood and the yellow of the lemons stand out.

CAIYAO

美食家健康小丛书

创意策划: WHY 中国医疗中心

主编: 晨曦 江澜

美食菜肴百例经典

上海医科大学出版社

美食家健康小丛书

美食菜肴 百例经典

创意策划 WHY 中国医疗中心

主编 晨曦 江澜

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食菜肴百例经典/晨曦,江澜主编. —上海:上海医科大学出版社,
1999.12

(美食家健康小丛书)

ISBN 7-5627-0508-9

I. 美… II. ①晨… ②江… III. 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 65764 号

责任编辑 贺琦

责任校对 王奇

美食家健康小丛书
美食菜肴百例经典
主编 晨曦 江澜

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.75 字数 83 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0508-9/R·479

定价:10.00 元

如遇印、装质量问题,请直接与印刷厂联系调换
(地址:江苏省句容市春城集镇 邮编:212404)

美食家健康小丛书
编委会名单

主 编	晨 曦	江 澜	
副主编	毕丽云	党颖辉	
编 者	江 澜	华冬梅	华菊萍
	毕丽云	陈 雯	杨 霞
	宗文香	党颖辉	晨 曦
	曹庆霞		
审 校	沈敬永		
版 式	朱琳珺		

序

古人云：“民以食为天。”在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是美食的必要手段，从中所展现于人们的美食文化，将烹调技艺与食疗保健融为一体的理念，更加体现了生活时尚，为美食与健康创造了无限情趣。

烹调与美食，取决于原料搭配和烹调技艺，主要为：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣十大方面。质，丰富的原料，菜肴成

品的精华；香，菜肴成品后的诱人香味，能增进食欲；色，原料的本色，菜肴色彩搭配的源泉；形，菜肴成盘后艺术造型；器，装扮菜肴的器皿点缀；味，



菜肴味美，肴饌之精；适，各种原料搭配之舒适入口；序，上菜之序；境，食之环境；趣，菜肴之美名，食之乐趣。这些从而构成了烹调技艺和美食保健的特色。

作为菜肴的美食表现,由于人们思想感情及文化传统,常习惯用酸甜苦辣来表现,创造出无限的美味世界,加上丰富的原料色彩搭配,把菜肴的香与色,形与味推向新的、美的境界。那些让人眼花缭乱的色彩,造型生动味香的菜肴,把人们带进了色香与造型天地,使人浮想联翩。而保健美食新体验,则是美食与保健新概念。

美食家健康小丛书,是一套以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,把美食与烹调,食疗与健康,荟萃成为《美食饭肴百例经典》、《美食菜肴百例经典》、《美食米粥百例经典》、《美食豆类百例经典》、《美食调料百例经典》、《美食美酒百例经典》、《美食茶水百例经典》、《美食水果百例经典》、《美食花卉百例经典》、《美食冷饮百例经典》的家庭实用常备工具书。同时,人们在制作和感受美食菜肴色、香、味的同时,又能学到一些菜肴的食疗保健常识,让生活更加温馨。

愿此书能够成为家庭美食家菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

晨 曦

1999 年冬



三
水

序/1

☪ 头痛/1

双蕤藜烧猪排/1

丝瓜藤煲肉/1

灵芝炖猪脑/2

黄精炖鱼/2

雪里蕻炖猪脑/3

☪ 发热/3

苡米酿藕/3

兰花芙蓉鸡羹/4

冬瓜炖草鱼/4

口蘑烧茭白/5

蒸元鱼/5

☪ 失眠/6

红烧元鱼/6

乌灵参炖鸡/7

灵芝猪心/8

灵芝兔肉/8

☪ 便秘/9

蕨菜木耳肉片/9

麻油双耳/9

沙参老鸭煲/10

松子豆腐/10

姜丝菠菜/11

鲜蘑桃仁/11

酱汁猪肚/12

☪ 贫血/12

地黄肉丸/12

归地烧羊肉/13

乌鸡肝羹/14

陈皮红烧肉/14

醋章鱼/14

芪枣鳝肉/15

☪ 风湿症/15

了哥王根炖鸡/15

花蝴蝶根炖鸡/16

双根炖肉/17

地锦炖猪蹄/17

百部炖猪蹄/18

鸡肉炖鹿筋/18

山胡椒根炖蹄/19

☪ 胃口不好/20

陈皮烩鸭条/20

五味牛肉/20

杜仲炖鱼/21

陈皮油淋鸡/21

烤肉饼/22

双母蒸甲鱼/22

牛肉冻/23

参芪酥鸭/24

参枣煨肘/24

黄精蒸鸡/25

猪肉炒米粉/25

双仁排骨/26

枸杞炖鲫鱼/26

胡萝卜炒野鸡/27

四味牛肉/27

灵芝蒸仔鸡/28

煮蛤仁/28

灵芝双鞭/29

砂仁参肚/29

砂仁蒸肘/30

陈皮烫鸡/30

☪ 高血压/31

玉米须炖蚌肉/31

鸡蛋炒鸡片/32

决明烧茄子/32

天麻鱼头/33

鱼头砂锅/33

芹菜炒香菇/34

海蜇皮凉拌芹菜/35

烩双菇/35

冰糖炖海参/36

夏枯草猪肉煲/36

奶油芦笋火腿/36

鹌鹑玉米松子仁/37

三根炖猪心/38

香附烩鸡杂/38

菊花肉片/38

☪ 糖尿病/39

绿茶蒸鱼/39

山药炖猪肚/40

五香兔肉/40

青蛤炖鱼/41
山药炖羊肚/41
脊髓鸡汤/42
赤豆鲤鱼/42
酸辣火腿田螺肉/43
口蘑炖兔肉/43
六味肉汤烧菜心/44
肉丝炒苦瓜/45
黄精炖鸭/45
参杞烧肚片/46
田菁炖小肚/46
油爆鳝丝/47
苦瓜酿肉/47

⑤ 肾炎/48

荠菜炒冬笋/48
黄芪鹌鹑/49
紫皮蒜炖鸭/49
糖蒜鳖/49
茄汁鱼片/50
鸡肾参炖鸡/50

⑤ 气管炎/51

杏仁蒸鸡/51
萝卜煮牛肺/51
板栗炖肉/52

海蜇炒鸡丝/52
虫草鹌鹑/53
鱼香笋丝/54

⑤ 哮喘/54

炸补骨腰子/54
麻黄根炖羊肺/55
二根炖猪蹄/55
金樱煮猪/56
川贝猪肺/56
土中闻炖肉/57
灵芝炖鸭/57

⑤ 肺结核/58

甜杏仁蒸五花肉/58
淡菜炖鹅/59
朱砂根炖猪肺/59
马兰根炖猪肺/60
韭黄炒蛤肉/60
人参团鱼/61

⑤ 溃疡病/62

仙人掌炒牛肉/62
平菇炖肉/62
烧蒸猴头蘑/63
烩鱼肚/63

⑤ 肝炎/64

桂圆炖甲鱼/64

蘑菇炖胎盘/65

老鼠筋炖肉/65

酢浆草炖肉/66

清炖鱼丸/66

杞菇蒸鸡/67

⑤ 抗癌/67

金针菇炖鳗鲡/67

鲜菱豆腐/68

肉冻海带丝/68

麻油鱼鳔/69

口蘑蒸鸡/69

⑤ 月经不调/70

归芪蒸鸡/70

猪皮冻/70

羊肉火锅/71

猪肝火锅/71

⑤ 闭经/72

姜丝炒墨鱼片/72

柏仁猪肝/72

牛膝煨猪蹄/73

猪肉煲/73

桃仁炖墨鱼/73

⑤ 带下病/74

金樱子炖肉皮/74

石榴皮炖鸡/74

蜜汁山药/74

银杏蒸鸭/75

鸡冠花炖鸡/76

榆钱牛肉/76

凤凰鱼翅嫩鸡/76

⑤ 崩漏/77

玉米须炖猪肉/77

燕窝鸽蛋/78

益母草炒荠菜/78

石榴炒桂圆/78

⑤ 子宫脱垂/79

龟煨升麻/79

黄芪炖鸡/79

何首乌煨鸡/80

黄芪炖带鱼/80

⑤ 男性功能衰退/81

淫羊藿火锅/81

填鸭虾仁/81

鱼片火锅/82

鹿茸肠/82

冬虫夏草炖黄雀/83

山药萝卜鱼/83

地肤子蒸鱼/84

㊦阳痿/84

黄雀煨肉/84

人参鸡腿/85

人参鹿尾/86

焖狗肉/86

虫草嫩鸡/87

虫草炖胎盘/87

核桃炖蚕蛹/88

韭菜炒羊肝/88

党参炖猫肉/88

杜仲爆羊腰/89

㊦遗精/89

猪肾煨附子/89

猪脊髓煲藕/90

酒炒螺蛳/90

核桃煮猪腰/90

莲合猪肉煲/91

牛鞭羊肉/91

冬菇焖鹿筋/92

清蒸白花鸽/92

㊦早泄/93

海米蛤蚧/93

淮山炖鳖/94

杞子炖乳鸽/94

杞子煲蛋/94

枸杞油爆虾/95

鹿尾爆肉/95

㊦养颜保健/96

菊花炒肉片/96

葱花鲈鱼块/97

炒鹌鹑/97

木耳首乌猪肝片/98

樱桃山药蜜枣扒/98

枸杞炒鱼片/99

火腿甲鱼/99

㊦安神养心/100

玉竹炒猪心/100

荸荠炒猪心/101

桂圆蒸子鸡/102

翡翠炒螺肉/102

柏子仁炖猪心/103

羊心大烤/103

㊦抗衰延寿/104

猪肉胡萝卜酱/104

里脊片/104

莲子鹌鹑蛋/105

⑤强身补血/106

参芪鲤鱼/106

黄芪蒸子母鸡/107

人参大补鸡/107

鹌鹑肉片炒黄瓜/108

黄芪枸杞乳鸽/108

归参母鸡汤/109

参药炒猪腰/109

饴糖地黄鸡/110

荔枝腿肉/110

黄芪里脊/111

红烧猪蹄/111

猪蹄大枣花生/112

面拖猪肝/112

枸杞玉兰片爆肝尖/113

人参爆鸡片/114

珍珠里脊肉/114

地骨羊肉/115

归参炖猪心/116

口蘑鱼/116

蟹肉扒芦笋/117

干贝豆腐/117

枸杞蒸鸡/118

鱼皮火腿丝/118

鱼肚炖双鸽/119

砂锅羊肉/120

香菇烧羊肉/120

清蒸羊肉/121

五圆蒸鸡/122

白果清汤烧鸡/122

砂锅鱼肚/123

海参鸽蛋/124

地黄桂圆甜鸡/124

参归炖肉/125

⑤补脾胃/125

柠檬鸡/125

砂仁猪肚/126

红烧牛肉/127

冬笋焖鸡/127

莲子香菇鸡丁/128

酒焖填鸭/129

八宝鸭/129

清蒸鲥鱼/130

甘草牛肉条/131

双丝烩兔肉/131

☯补肝肾/132

玄参炖猪肝/132

杜仲炒腰花/133

栗子炖鸡/133

枸杞蒸鸡/134

枸杞炖羊脑/135

炸酥鸭/135

荟萃蛋丁/136

红枣炖鳖/136

虫草鸭/137

黄花菜炒腰花/138

头痛

双蒺藜烧猪排

【原料】 潼蒺藜、白蒺藜各 30 克，猪排骨 500 克，冰糖 50 克，葱、姜、花椒、五香粉、植物油、黄酒等调料各适量。

【做法】 先将双蒺藜烘干，然后研细粉，再将猪排骨切成条形，下黄酒、酱油、花椒、葱、姜，腌 30 分钟左右；接着将炒锅上火，待油烧至七成熟时，放入排骨炸至黄色捞起，留少许底油，加入冰糖熬至溶化；然后再加鲜汤煮沸，放排骨、糟汁、黄酒、葱、姜、中药末、五香粉；最后再改用文火烧至熟烂，加入少许香油，即可。

【功效】 养肝明目，补肾固精。适用于肝肾不足之腰膝酸痛、头目眩晕、视物模糊、头胀、头痛等。

丝瓜藤煲肉

【原料】 丝瓜藤根部 1 米，瘦猪肉 50 克，精盐适量。

【制作】 将丝瓜藤洗净，切段，猪肉切块，一同入砂

锅内,加适量水,炖煮至肉熟烂,再加少许精盐调味,即成。

【用法】 每日1次,连服10日。

【功效】 清热解毒,消炎通窍。适用于慢性鼻炎急性发作期、萎缩性鼻炎、头痛眼重等。

灵芝炖猪脑

【原料】 灵芝30克,猪脑1具,调料适量。

【做法】 先将新鲜猪脑用凉开水洗净;接着与灵芝一起放入砂锅,加适量水;然后用文火炖1小时;最后捞出灵芝,加入精盐、味精、芝麻香油等佐料调味,即成。

【用法】 每日1剂,分2次食用。

【功效】 安神,益脑,健胃,养心,补骨髓,益虚劳。适用于神经衰弱,偏、正头痛,年高眩晕等。

黄精炖鱼

【原料】 鱼500克,黄精15克,葱、姜、花椒、清汤、精盐、酱油、黄酒、黄酒各适量。

【做法】 先将黄精洗净,切碎块;接着将鱼洗净,在鱼身上划几道斜口,再放入热油锅中炸呈微黄色;然后将锅内猪油烧热,放入葱段、姜丝、花椒等调料,炸出香味,烹入黄酒、酱油翻炒,加入精盐、黄精碎块,

待汤烧开后放入炸好的鱼；最后用文火炖至鱼熟汤稠，加入葱花、香菜末装盘即可。

【功效】 滋阴补肝肾，抗衰老，润颜面。适用于神经衰弱、性生活过度引起的疲劳。

雪里蕻炖猪脑

【原料】 雪里蕻 5 克，猪脑 1 具，白酒适量。

【做法】 先将雪里蕻洗净，切碎，用消毒过的纱布包好，扎紧；接着与洗净的猪脑一同放入砂锅内；然后加水煎煮 45 分钟，去掉纱布药包；最后加少量白酒调匀，即可食猪脑喝汤。

【功效】 行气，活血，止痛。适用于头痛。

发热

苡米酿藕

【原料】 鲜藕 750 克，苡米各 30 克，白莲子、芡实各 20 克，百合 15 克，白糖 300 克，网猪油 100 克。

【做法】 先将鲜藕削去一头，洗净；接着将百合、莲子、芡实洗净，糯米、苡米分别洗净，拌匀，灌入藕孔

内,用刀背敲拍孔口,封闭不漏,投入铝锅内煮熟,再用清水漂凉,刮去外皮,切厚圆片;然后将网油铺入碗内,放入百合、芡实、莲子、藕片,撒上白糖,上笼蒸至熟烂;最后出笼翻扣在圆盆内,揭去网油,淋上白糖浓汁,即成。

【功效】 清热润肺,养心安神。适用于肺虚久咳、热病烦渴、水肿等。

兰花芙蓉鸡羹

【原料】 鲜兰花 6 朵,鸡蛋 4 只,百合 5 克,调料适量。

【做法】 先将兰花洗净,沥干水放入盘中,百合用温水泡软,切成碎末;接着将鸡蛋打破搅散后加入百合末、精盐、黄酒、味精,搅匀,用旺火蒸 5 分钟,再改用文火蒸熟,取出;然后在炒锅内加入清汤,煮沸后加入味精、精盐、黄酒、白胡椒粉;最后撇去浮沫,放入兰花,淋入香油,倒在蒸熟的芙蓉上面即可。

【功效】 滋阴润肺,清心安神。适用于热病后期、肺燥咳嗽、声音嘶哑,以及伏热心烦等。

冬瓜炖草鱼

【原料】 冬瓜 500 克,草鱼 250 克,调料适量。

【做法】 先将草鱼洗净,冬瓜去皮后切块;接着在锅