

药膳是中华民族之瑰宝
丛书编写的每一道药膳

既有原料、制作方法，又有功效
简单易懂，便于制作，疗效明显

主编 王守国

药膳

制作丛书

食
疗
炸
菜



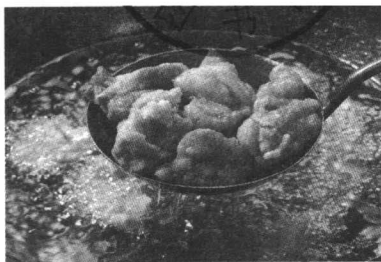
药膳之美

河南科学技术出版社

药膳制作丛书

食疗炸菜

主编 王守国



河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书为药膳制作丛书中的一种,介绍186道药膳食疗炸菜,既有原料、做法,又有功效,简单易懂,便于制作,疗效明显。实为广大读者既能品尝佳肴又能防病治病的良师益友。

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗炸菜/王守国主编. —郑州:河南科学技术出版社,
2004. 11

(药膳制作丛书)

ISBN 7-5349-3112-6

I. 食… II. 王… III. 食物疗法-菜谱 IV.
TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 072397 号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 李 华

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路66号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028 5724948

平顶山市金地印刷厂

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 4.375 字数: 85千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数: 1—5000

ISBN 7-5349-3112-6/T·630

定价: 7.00元

顾	问	谭兴贵		
主	编	王守国		
编	委	秦永昭	常 胜	纪伟达
		张伟亮	何席英	晋良泽
		李 洁	赵丹华	王守国
		肖立新	胡卫国	马 境



药膳食疗炸菜，是在中医理论指导下，应用现代烹饪技术和科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形和功效的美味食品，是中华民族之瑰宝，亦是中国药膳食疗文化的重要组成部分。

药膳的炸法是武火多油的烹调方法。一般用油量比要炸的原料多几倍。具体操作方法是将药物制成药液或打成细末，调糊裹食物再入油锅内加热至熟。要求武火，油热，原料下锅时有爆炸声，掌握好火候适度，防止过热烧焦。本法所制药膳特点味香酥脆。根据药物和食物的特点分成清炸、干炸、软炸及酥炸等法。

1. 清炸：一般是将食物生料或半生熟料加酱油、料酒、食盐、调料和药汁后，下入油锅炸的烹调方法，一般清炸的原料都不挂糊。本法所烹制药膳特点外脆里嫩，如山楂肉干。

2. 干炸：一般是将药物和食物生料加调料拌渍后，经过药糊挂糊再下入油锅中炸熟的烹调方法。本法所制药膳特点里外酥透，如解暑酱包兔。

3. 软炸：一般是将无骨食物切成较小的块、片、条

食疗炸菜

等形状，用调料、药粉调成浆挂糊后，下到五六成热的温油锅里炸制的烹调方法。它的温度讲究，不宜过高过低，以免发生烧焦或脱浆的现象。炸时应避免粘连，炸到外表发硬时（约七八成熟），用漏勺捞出，待油温升高后再炸一次。本法所烹制药膳特点是略脆鲜嫩。

4. 酥炸：一般是将原料加工（煮、蒸熟烂）后，在外挂上蛋和药粉调糊下油锅炸至深黄色发酥为止。本法所烹制药膳特点是香酥肥嫩。

本书编写的 186 道药膳食疗炸菜，既有原料、制作方法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显。读者可根据自己不同的体质、不同的生理时期选择不同性质的药膳炸菜，使自己的膳食结构，不仅营养搭配均衡合理，符合科学饮食要求，而且通过所选的亦药亦菜的各种不同药膳炸菜，进行食疗，对防病治病、养心安神、益智补气、舒筋健骨，将会收到良好的效果。

我们在编写丛书的过程中，参考了国内药膳界、饮食界前辈和同仁编著的有关出版文献，并得到了许多领导、专家、老师和朋友们的大力支持，在此深表谢意！

编者

2004 年 8 月



第一章 肉 类

山药炸猪排 (1)	茯苓炸全蝎 (10)
香炸五花肉 (2)	茯苓炸里脊 (11)
五彩里脊肉 (2)	山药炸白鸽 (12)
麻辣牛肉干 (3)	妙香炸猪心 (13)
酥炸龙抄手 (3)	香炸玉兔肉 (13)
美味鸡翅膀 (4)	芝麻猪肉丸 (14)
咸蛋酿肥肠 (5)	龙眼炸仔鸡 (15)
酱香牛肉丸 (5)	山楂牛肉干 (16)
马蹄猪肉丸 (6)	鸡肉豆腐皮 (17)
黄金火腿肠 (7)	椰茸炸鸡翅 (17)
五香牛肚丝 (7)	香酥鸡脯肉 (18)
香酥仔鸭肉 (8)	香芹拌肉饼 (19)
面包炸鸡丁 (8)	椰茸腊肉卷 (19)
莲藕猪肉丸 (9)	五香炸鸡腿 (20)
山药炸猪肺 (10)	威化纸包鸡 (21)

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 橙汁炸鸡脯 | (21) | 花生炸里脊 | (40) |
| 蒜香鸡中翅 | (22) | 脆皮羊胫骨 | (41) |
| 梅菜熏肉卷 | (23) | 萝卜炸羊肉 | (41) |
| 椒盐五花蛇 | (24) | 麻辣兔肉丁 | (42) |
| 茄汁脆皮鸽 | (24) | 米粉炸鸡腿 | (43) |
| 面包炸猪扒 | (25) | 猪肉酿香肠 | (43) |
| 芝麻炸鸡脯 | (26) | 土豆牛肉丸 | (44) |
| 脆炸牛肉丁 | (26) | 面包炸腊肠 | (44) |
| 莲藕猪肉丸 | (27) | 砂仁羊肚条 | (45) |
| 八角酱香鸭 | (28) | 香酥白鹅肉 | (46) |
| 香炸狗腿肉 | (29) | 面包炸牛柳 | (46) |
| 香脆酱牛肉 | (29) | 松仁炸鸡丁 | (47) |
| 虾片童仔鸡 | (30) | 青豆火腿酪 | (47) |
| 冬菇炸鸡脯 | (31) | 荸荠瘦肉丸 | (48) |
| 金黄鹅脯肉 | (31) | 山药炸羊肾 | (49) |
| 洋葱炸鹅肝 | (32) | 茯苓炸牛肝 | (49) |
| 油酥里脊肉 | (33) | 白茯苓狗肉 | (50) |
| 马蹄炸肉饼 | (33) | 山药炸鹌鹑 | (51) |
| 腰果炸牛肉 | (34) | 酸枣仁羊心 | (52) |
| 麻仁牛肉条 | (35) | 香炸乌骨鸡 | (52) |
| 香麻羊肉串 | (36) | 萝卜牛肉丸 | (53) |
| 香麻羊肉片 | (36) | 酥香仔鹅肉 | (54) |
| 美味鲜猪肝 | (37) | 山楂瘦肉条 | (55) |
| 蛋黄酿肥肠 | (38) | 莲藕瘦肉夹 | (55) |
| 酸甜脆皮鸡 | (38) | 脆皮莲藕夹 | (56) |
| 孜然炸羊肉 | (39) | 蒜香金丝骨 | (57) |
| 山药炸牛排 | (40) | 鱼香茄子羹 | (57) |

第二章 水产类

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 脆皮蛤蜊肉 | (59) | 韭花鲜河虾 | (72) |
| 面包炸带鱼 | (60) | 银白炸鱼夹 | (73) |
| 脆炸鳊鱼片 | (60) | 酥香鳗鲡鱼 | (74) |
| 椒盐炸龙虾 | (61) | 脆皮炸龙虾 | (75) |
| 洋葱鱿鱼卷 | (61) | 面包炸墨鱼 | (75) |
| 松仁炸鱼片 | (62) | 脆香黄鳝片 | (76) |
| 香麻鲩鱼条 | (62) | 椒盐鱿鱼卷 | (77) |
| 甜醋沙尖鱼 | (63) | 杏仁炸鲩鱼 | (77) |
| 酥炸竹节虾 | (64) | 脆香壮阳虾 | (78) |
| 青瓜海鲜卷 | (64) | 冬菇炸生蚝 | (78) |
| 多味福寿鱼 | (65) | 虾球松子鱼 | (79) |
| 酥炸鲩鱼饼 | (66) | 红油咖喱鱼 | (80) |
| 酥炸鲛鱼丸 | (66) | 柠檬海鲜卷 | (80) |
| 椒盐濑尿虾 | (67) | 鱼露炸虾球 | (81) |
| 香芋基围虾 | (68) | 炸三鲜云吞 | (81) |
| 蒜香鱿鱼仔 | (68) | 生姜炸鱼丸 | (82) |
| 沙姜炸鲈鱼 | (69) | 面包炸鲳鱼 | (83) |
| 蒜香炸大虾 | (70) | 香脆炸鲛鱼 | (83) |
| 萝卜鱼肉丸 | (70) | 巴戟炸大虾 | (84) |
| 椒盐炸泥鳅 | (71) | 芹菜炸鲜鱿 | (85) |
| 芝麻炸鱼片 | (72) | 香麻鲢鱼块 | (85) |

第三章 蛋 类

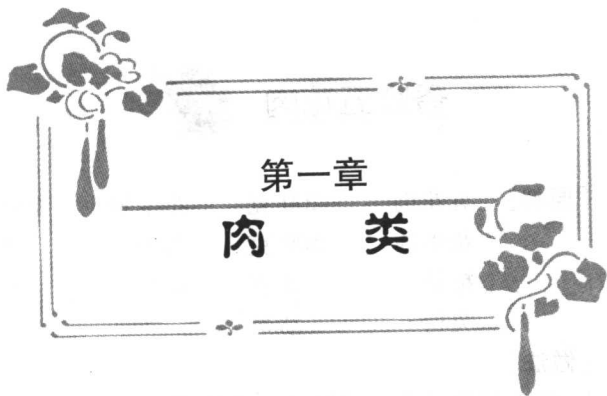
- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 蒜香鲜鸡蛋 | (87) | 脆皮鹌鹑蛋 | (92) |
| 虎皮鸽蛋王 | (88) | 金丝营养蛋 | (92) |
| 鸡蛋炸龙眼 | (88) | 酱香彩鸡蛋 | (93) |
| 椒盐鹌鹑蛋 | (89) | 香麻金钱蛋 | (94) |
| 香脆鹌鹑蛋 | (89) | 蒜香鹌鹑蛋 | (94) |
| 脆皮雪花蛋 | (90) | 香酥土鸡蛋 | (95) |
| 洋葱炸鸡蛋 | (90) | 炸鸽蛋荔枝 | (96) |
| 洋葱松花蛋 | (91) | | |

第四章 素 菜 类

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 苡仁炸香蕉 | (97) | 芝麻炸香蕉 | (106) |
| 酥炸香蕉段 | (98) | 腰果炸雪梨 | (106) |
| 脆皮南瓜条 | (98) | 拔丝香蕉块 | (107) |
| 松仁炸土豆 | (99) | 香酥炸锅巴 | (108) |
| 脆皮豆腐块 | (99) | 香脆冬瓜脯 | (108) |
| 香炸胡萝卜 | (100) | 松仁炸薯片 | (109) |
| 柠檬炸苹果 | (101) | 火腿炸豆腐 | (110) |
| 茄汁香芋丝 | (101) | 香脆荔枝球 | (110) |
| 椒盐金针菇 | (102) | 苡仁炸苹果 | (111) |
| 橙香红薯条 | (102) | 茯苓冬瓜条 | (112) |
| 香菇炸春卷 | (103) | 松仁炸玉米 | (112) |
| 金丝豆腐块 | (104) | 脆皮花生米 | (113) |
| 豆皮紫菜卷 | (104) | 香酥炸莲藕 | (113) |
| 素炸豆腐块 | (105) | 酥香土豆片 | (114) |

第五章 糕点类

- | | | | |
|-------|-------------|-------|-------------|
| 蜂蜜芙蓉糕 | ····· (115) | 柿黄糍粑角 | ····· (121) |
| 红枣小米糕 | ····· (116) | 香椿脆鸭卷 | ····· (121) |
| 山楂烫面糕 | ····· (116) | 菊花香芋饼 | ····· (122) |
| 韭黄鸡蛋盒 | ····· (117) | 腰果糯米卷 | ····· (123) |
| 蜂蜜萨其马 | ····· (118) | 香脆山药饼 | ····· (123) |
| 芝麻开口笑 | ····· (118) | 豆芽糯米卷 | ····· (124) |
| 牛奶核桃酥 | ····· (119) | 黄金香薯饼 | ····· (124) |
| 桂花面包酥 | ····· (120) | 茯苓糯米饼 | ····· (125) |
| 莲花豆沙酥 | ····· (120) | | |



第一章 肉 类

山药炸猪排



[原料]	猪排骨	200 克	鲜山药	100 克
	土豆	100 克	卤水	700 克
	花生油	500 克		

[做法]

1. 将猪排骨洗净，砍成块；土豆去皮切细条，用清水冲洗去净淀粉控水；山药洗净，切成细条，用水浸泡10分钟控水。

2. 将猪排用卤水卤熟，锅内加入花生油，烧至六成热时，放入卤排骨，炸到金黄色捞出，沥干油分。

3. 将锅内剩油烧热，放入控干水分的土豆条、山药条，炸至金黄色捞起，摆入排骨中间即成。

[功效] 具有健脾除湿、益肺固肾、益精补气之功效。适用于脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数等症。

香炸五花肉



[原料]	五花肉	200 克	花生米	100 克
	花生油	500 克	鸡蛋	2 个
	精盐	5 克	味精	15 克
	芡粉	适量		

[做法]

1. 将五花肉洗净，切厚片；花生米去皮，剁碎。
2. 将鸡蛋打散，加入精盐、味精、芡粉调成糊，下入五花肉挂糊，粘上花生米。
3. 将锅内加入花生油烧热，下入粘有花生米的五花肉，炸至金黄色，捞起装盘即成。

[功效] 具有滋阴润燥之功效。适用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。

五彩里脊肉



[原料]	猪里脊肉	200 克	鸡蛋	1 个
	胡萝卜	10 克	青椒	1 个
	花生油	500 克	精盐	5 克
	味精	3 克	芡粉	适量

[做法]

1. 将猪里脊肉洗净，切厚片，用刀背拍松两面，加入精盐、味精腌 10 分钟；胡萝卜、青椒洗净，切碎。
2. 将鸡蛋打散，加入胡萝卜粒、青椒粒、芡粉调成

糊，放入里脊片挂上糊。

3. 将锅内加入花生油，烧热，下入挂糊的里脊片，炸至金黄，出锅即可。

〔功效〕 具有滋阴润燥之功效。适用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。

麻辣牛肉干



〔原料〕	鲜牛肉	150 克	鸡蛋	1 个
	花生油	500 克	精盐	5 克
	味精	3 克	胡椒粉	6 克
	芡粉	60 克	芝麻	30 克
	面包渣	适量		

〔做法〕

1. 将牛肉洗净，切片，抹干水分，加入精盐、味精、胡椒粉、少许芡粉腌 10 分钟。

2. 将鸡蛋打散，加入剩下的芡粉调成糊，下入腌好的牛肉，再粘上面包渣。

3. 将锅内加入花生油烧热，放入牛肉炸至香脆捞起，撒上芝麻即成。

〔功效〕 具有补脾胃、益气血、强筋骨之功效。适用于虚损羸瘦、消渴、脾虚不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。

酥炸龙抄手



〔原料〕	猪瘦肉	50 克	冬菇	10 克
------	-----	------	----	------

食疗炸菜

韭黄	10 克	面皮	20 克
花生油	500 克	精盐	5 克
味精	3 克	白糖	3 克
芡粉	适量		

〔做法〕

1. 将猪瘦肉洗净，剁成泥；冬菇、韭黄洗净，切成粒。
2. 将肉泥、冬菇、韭黄、精盐、味精、白糖、芡粉拌成馅，用面皮包成龙抄手待用。
3. 将锅内加入花生油烧热，放入包好的龙抄手，炸至金黄熟透即成。

〔功效〕 具有滋阴润燥之功效。适用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。

美味鸡翅膀



〔原料〕	鸡翅膀	150 克	花生油	500 克
	精盐	5 克	鸡精粉	3 克
	酱油	15 克	糯米粉	10 克
	料酒	10 克	胡椒粉	少许

〔做法〕

1. 将鸡翅膀洗净，砍成两段，加入精盐、鸡精粉、酱油、糯米粉、料酒、胡椒粉，腌约 20 分钟。
2. 将锅内加入花生油烧热，下入鸡翅，炸至熟透，捞出装盘即成。

〔功效〕 具有温中益气、补精、添髓之功效。适用于虚劳羸瘦、食少、泄泻、下痢、消渴、水肿、小便频

数、崩漏带下、病后虚弱等症。

咸蛋酿肥肠



〔原料〕	猪大肠	200 克	咸鸡蛋	3 个
	花生油	500 克	精盐	50 克
	味精	3 克	胡椒粉	少许
	面粉	20 克		

〔做法〕

1. 将猪大肠洗净，去内油，加入精盐、面粉，抓泡 30 分钟，再用清水冲洗干净。

2. 将咸鸡蛋加精盐、味精、胡椒粉捣烂，酿入大肠内，用绳子捆好两头，用开水煮熟挂起吹干待用。

3. 将锅内加入花生油烧热，放入大肠炸至金黄切厚片，装盘即成。

〔功效〕 具有止血、敛肛之功效。适用于便血、血痢、痔疮、脱肛等症。

酱香牛肉丸



〔原料〕	牛肉	150 克	花生油	500 克
	芡粉	50 克	芝麻油	5 克
	香酱	3 克	精盐	5 克
	味精	2 克	鸡蛋	1 个
	料酒	3 克	姜	10 克
	葱	10 克		

食疗炸菜

[做法]

1. 将牛肉洗净，剁成肉泥，加入精盐、葱、姜、味精、料酒、芡粉、鸡蛋、芝麻油拌成肉馅，制成小丸子。

2. 将锅内加入花生油，烧热，放入丸子，炸至香脆，捞起装盘，撒上香酱，淋上芝麻油即可。

[功效] 具有补脾胃、益气血、强筋骨之功效。适用于虚损羸瘦、消渴、脾虚不运、痞积、水肿、腰膝酸软等症。

马蹄猪肉丸



[原料]	五花肉	200 克	马蹄	18 克
	冬菇	10 克	鸡蛋	1 个
	芡粉	适量	面包渣	适量
	精盐	5 克	味精	2 克

[做法]

1. 将五花肉去皮剁成泥，马蹄、冬菇切碎，加精盐、味精、芡粉少许，打至起胶，做成肉丸子。

2. 将鸡蛋打散，加入剩下的芡粉调成糊，下入肉丸粘上面包渣。

3. 将锅内加入花生油烧热，放入肉丸，炸至外黄内熟，起锅装盘即成。

[功效] 具有清热化痰、消积之功效。适用于温病口渴、黄疸、热淋、疮积、目赤咽喉肿痛等症。