



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

食疗蒸菜

药膳

制作丛书

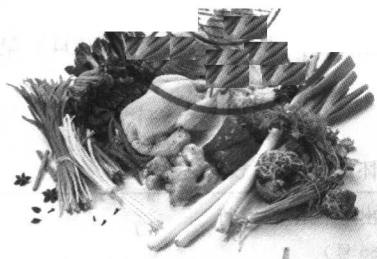
中华药膳

河南科学技术出版社

药膳制作丛书

食疗蒸菜

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 179 道药膳食疗蒸菜,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

食疗蒸菜/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 7-5349-3114-2

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 072171 号

责任编辑 赵怀庆 责任校对 张小玲

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

河南省中景印务有限公司印刷

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/32 印张: 4.375 字数: 86 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5349-3114-2/T·632

定价: 7.00 元

顾问
主编
编委

谭兴贵
王守国
秦永昭
张伟亮
李洁
肖立新

常胜
何席英
赵丹华
胡卫国

纪伟达
晋良泽
王守国
马境



药膳食疗蒸菜，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、形和功效的美味膳食，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。

药膳的蒸法，是利用水蒸气加热烹制药膳的方法，其特点是温度高，可以超过 100℃，加热及时，利于保持形状的完整。此法不仅用于药膳烹调，而且还可以用于药膳的炮制和药膳的消毒灭菌等。其具体操作方法是将药物和食物经炮制加工后置于容器内，加好调味品、汤汁或清水（有的不加汤汁或清水的叫旱蒸），待水沸武火时上笼蒸熟，火候视原料的性质而定。一般蒸熟不烂的药膳可用武火，具有一定形状要求的则可用中火徐徐蒸制，这样才能保持形状和色泽美观。

蒸制的种类，有粉蒸、包蒸、封蒸、扣蒸、清蒸及汽锅蒸 6 种。

粉蒸：药物和食物拌好调料后再包米粉上笼蒸制，如荷叶粉蒸鸡。

包蒸：药物和食物拌好调料后，用菜叶或荷叶包牢

上笼蒸制。

封蒸：药物和食物拌好调料后，装在容器中加盖用湿棉纸封严上笼蒸制。

扣蒸：药物和食物拌好调料后，整齐不乱的排放在合适的特定容器内上笼蒸制，其法分明扣、暗扣两种，明扣为面形朝上排成；暗扣为面形朝下排成，蒸好后再翻扣在汤碗中即可。

清蒸：又叫清炖，与隔水炖法相似。药物和食物放在容器内，加入调料、少许白汤和清水上笼蒸制。

汽锅蒸：是将药物和食物调配好之后，放在一种特制的土陶汽锅内蒸制的方法。此种锅的底部中心有一汽柱，直通锅内，蒸汽由汽柱冲入锅内的原料中，由于上面有盖子，这种蒸汽一方面作为热量传递的媒介，另一方面蒸汽和原料结合后的生成物又随汽水凝沉于锅中。其特点是有利于保持原汁和药性。

本书编写的 179 道药膳食疗蒸菜，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蒸菜，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蒸菜，进行食疗，对防病治病、养心安神、益智补气、舒筋健骨，将会有良好的效果。

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 猪肉类蒸菜

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|------|
| 红枣蒸肘子 | (1) | 山药蒸肚条 | (8) |
| 大枣蒸扣肉 | (2) | 党参蒸猪肚 | (9) |
| 山药蒸排骨 | (3) | 人参蒸米肚 | (9) |
| 黄精蒸排骨 | (3) | 荷叶蒸排骨 | (10) |
| 茯苓粉蒸肉 | (4) | 荷叶糯米肉 | (11) |
| 茯苓蒸排骨 | (5) | 天麻蒸猪脑 | (12) |
| 桂圆蒸猪肉 | (5) | 黄芪蒸肥肠 | (12) |
| 红枣蒸糯米 | (6) | 菟丝子蒸肝 | (13) |
| 首乌蒸猪肝 | (7) | 破故纸蒸腰 | (13) |
| 沙苑蒸猪肝 | (7) | 冬瓜清热盅 | (14) |

第二章 牛肉类蒸菜

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 丁香蒸牛肉 | (16) | 山楂蒸牛肉 | (17) |
| 香砂蒸牛肉 | (17) | 陈皮蒸牛肉 | (18) |

草果蒸牛肉	(19)	菟丝蒸牛鞭	(23)
豆蔻蒸牛肉	(19)	山药蒸牛肚	(23)
河车蒸牛肉	(20)	柏仁蒸牛心	(24)
杜仲蒸牛腰	(21)	妙香蒸牛心	(25)
苑子蒸牛肝	(21)	党参蒸牛肠	(25)
巴戟蒸牛肉	(22)		

第三章 羊肉类蒸菜

当归蒸羊肉	(27)	仙茅蒸羊腰	(32)
生姜蒸羊肉	(28)	淫羊藿蒸腰	(33)
菟丝蒸羊肉	(28)	巴戟蒸羊腰	(34)
枸杞蒸羊肉	(29)	玉竹蒸羊心	(35)
枸杞蒸羊肝	(30)	柏仁蒸羊心	(35)
红花蒸羊肝	(30)	沙苑蒸羊鞭	(36)
茺萸蒸羊肝	(31)	杜仲蒸羊腰	(37)
沙苑蒸羊肝	(32)	河车蒸羊肉	(38)

第四章 鸡、鸭肉类蒸菜

当归蒸乌鸡	(39)	雪莲花蒸鸡	(44)
红枣北芪鸡	(40)	红枣蒸鸭块	(45)
田七蒸母鸡	(40)	南沙参蒸鸭	(46)
海马蒸仔鸡	(41)	天冬蒸仔鸭	(46)
海龙蒸土鸡	(42)	黄精蒸仔鸭	(47)
川明参蒸鸡	(42)	玉竹蒸仔鸭	(48)
枸杞子蒸鸡	(43)	西洋参蒸鸭	(48)
人参蒸仔鸡	(44)	麦冬蒸仔鸭	(49)

山茱萸蒸鸭	(50)	虫草汽锅鸡	(55)
枸杞蒸母鸡	(51)	红枣蒸鸡肉	(56)
生地黄甜鸡	(51)	鹿鞭蒸公鸡	(56)
海马童子鸡	(52)	参芪蒸仔鸡	(57)
红杞蒸母鸡	(53)	虫草蒸全鸭	(58)
归芪蒸母鸡	(54)	清蒸罗汉鸭	(59)
荷叶粉蒸鸡	(54)		

第五章 鸽、鹌肉类蒸菜

清蒸乳鸽王	(60)	童参蒸鹌鹑	(68)
山药蒸乳鸽	(61)	五味蒸鹌鹑	(68)
天麻蒸乳鸽	(61)	阿胶蒸鹌鹑	(69)
归芪蒸乳鸽	(62)	桂圆蒸鹌鹑	(70)
枸杞蒸乳鸽	(63)	沙参蒸鹌鹑	(70)
虫草蒸乳鸽	(64)	菟丝蒸鹌鹑	(71)
沙苑蒸乳鸽	(64)	沙苑鹌鹑蛋	(72)
河车蒸乳鸽	(65)	鸡内金蒸鸽	(72)
桂香蒸乳鸽	(66)	黄芪蒸鹌鹑	(73)
枸杞蒸鸽蛋	(66)	巴戟蒸鹌鹑	(73)
人参蒸鹌鹑	(67)		

第六章 鹿、驴、狗、兔、蛇肉类蒸菜

枸杞蒸鹿肉	(75)	草果蒸鹿肉	(77)
人参蒸鹿肉	(76)	砂仁蒸鹿肉	(78)
桂香蒸鹿肉	(76)	柏仁蒸鹿心	(79)
丁香蒸鹿肉	(77)	玉竹蒸鹿心	(79)

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 山药蒸鹿肚 | (80) | 桂圆蒸驴心 | (83) |
| 沙苑蒸鹿鞭 | (81) | 枸杞蒸兔肉 | (84) |
| 巴戟蒸驴肉 | (81) | 夜明砂蒸肝 | (85) |
| 丁香蒸驴肉 | (82) | 杜仲蒸兔腰 | (85) |
| 菟丝蒸驴鞭 | (83) | | |

第七章 山珍类蒸菜

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 洋参蒸燕窝 | (87) | 阿胶蒸燕窝 | (90) |
| 白芨蒸燕窝 | (88) | 枸杞蒸竹荪 | (91) |
| 龟胶蒸燕窝 | (88) | 凤脯蒸猴头 | (91) |
| 银耳蒸燕窝 | (89) | 竹荪蒸香菇 | (92) |
| 石斛蒸燕窝 | (89) | 清蒸猴头菇 | (93) |
| 沙参蒸燕窝 | (90) | 竹荪蒸鸡肉 | (93) |

第八章 水产类蒸菜

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 人参蒸石斑 | (95) | 玉竹蒸蛤蜊 | (103) |
| 枸杞蒸石斑 | (96) | 巴戟蒸对虾 | (103) |
| 菊花蒸石斑 | (96) | 沙苑蒸海参 | (104) |
| 山药蒸青鳉 | (97) | 百合蒸带子 | (105) |
| 天麻蒸白鳉 | (98) | 菟丝蒸膏蟹 | (105) |
| 参芪蒸花枝 | (98) | 阿胶蒸鲍鱼 | (106) |
| 豆豉蒸带鱼 | (99) | 山药蒸鱼翅 | (107) |
| 山药黄花鱼 | (100) | 郁金蒸鲜贝 | (107) |
| 豆豉蒸鲮鱼 | (100) | 砂仁蒸鲫鱼 | (108) |
| 山药蒸鲳鱼 | (101) | 北芪蒸鲫鱼 | (109) |
| 巴戟蒸龙虾 | (102) | 当归蒸鲫鱼 | (109) |

桂圆蒸鱼头	(110)	红枣蒸黄鳝	(116)
赤豆蒸鱼头	(111)	菊花蒸田螺	(117)
黄精蒸鲤鱼	(111)	玉竹蒸团鱼	(118)
党参蒸草鱼	(112)	党参蒸鳊鱼	(119)
茱萸蒸鲈鱼	(113)	豆豉蒸鲫鱼	(119)
沙苑蒸鳊鱼	(114)	红花蒸鲫鱼	(120)
百合蒸龟肉	(114)	豆豉蒸草鱼	(121)
地黄蒸蟹肉	(115)	参麦茯苓蟹	(121)
苡仁蒸生鱼	(116)		

第九章 瓜果蔬菜类蒸菜

百合蒸茄子	(123)	清蒸素鱼翅	(126)
山药蒸土豆	(124)	冰糖蒸柚子	(127)
赤豆蒸南瓜	(124)	冰糖蒸雪梨	(127)
麦冬蒸扇白	(125)	蜜蒸无花果	(128)
双仁西瓜盅	(125)	冰糖蒸香蕉	(128)

第一章

猪肉类蒸菜

红枣蒸肘子



[原料]	红枣	8 枚	猪肘子	500 克
	料酒	15 克	芽菜	50 克
	酱油	15 克	白糖	15 克
	姜	5 克	葱	15 克
	精盐	5 克	味精	3 克

[做法]

1. 将猪肘子拔去毛桩，刮洗干净，放入沸水锅内煮熟，捞起沥干水分，皮向下，切块，皮不要切断；红枣去核，洗净；芽菜洗净。

2. 将姜、葱洗干净，姜切片，葱切段，放入蒸碗内，加入酱油、白糖、料酒、精盐、味精、水，搅匀成汁液。

3. 将炒锅置武火上烧热，下入汁液，烧沸，皮朝锅底放入肘子肉，煮至发红亮，捞起，沥干。

4. 红枣放入碗底，然后将肘子肉放入蒸碗内，芽菜

放在上面，置蒸笼内，用武火大汽蒸 55 分钟，出笼，用盘扣住蒸碗，翻转过来即成。

[功效] 具有补脾和胃、益气生津、滋补气血之功效。适用于气血两亏、胃虚食少、气血津液不足、妇女脏躁等症。

大枣蒸扣肉



[原料]	大枣	12 枚	带皮五花肉	350 克
	料酒	15 克	芽菜	50 克
	酱油	20 克	白糖	15 克
	姜	5 克	葱	10 克
	精盐	5 克	味精	3 克

[做法]

1. 将猪肉刮去毛桩，洗净，放入沸水锅内煮熟，捞起，皮朝墩板，切块，皮不能切断；大枣洗净，去核；芽菜洗净。

2. 将姜切片，葱切段，放入碗里，加入白糖、酱油、精盐、味精、料酒、清水，对成汁液。

3. 将炒锅置武火上烧热，加入汁液烧沸，五花肉皮朝锅底，用中火煮成枣红色，停火，捞起五花肉，切断。

4. 将大枣放入蒸碗内，猪肉皮朝碗底放入碗中，上面加入芽菜，置蒸笼内，盖上盖，用武火蒸 55 分钟，停火；用盘子扣住蒸碗，翻转过来即成。

[功效] 具有补气血、美容颜之功效。适用于面黄肌瘦、贫血、脾胃虚弱、胃虚食少等症。

山药蒸排骨



[原料]	山药	25 克	排骨	350 克
	料酒	10 克	精盐	5 克
	姜	5 克	葱	15 克
	味精	3 克	酱油	15 克
	白糖	10 克		

[做法]

1. 将山药放入温水浸泡一夜，捞起，切成薄片；姜切片，葱切段；排骨洗干净，剁成段，放入盆内，加入姜、葱、精盐、味精、料酒、酱油拌匀，腌渍 1 小时。

2. 将山药放入蒸碗底部，加入排骨置蒸笼内，盖上盖，武火大汽蒸 50 分钟，停火，用盘子扣住蒸碗，翻转过来即成。

[功效] 具有健脾补肺、固肾益精之功效。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。

黄精蒸排骨



[原料]	黄精	15 克	排骨	350 克
	料酒	10 克	黑豆	50 克
	精盐	5 克	味精	3 克
	姜	5 克	葱	15 克
	白糖	10 克	酱油	5 克

[做法]

1. 将黄精洗净，同黑豆同煮，熟时捞起，切薄片；排骨洗净，剁成段；姜切片，葱切段。

2. 将姜、葱、排骨放入盆内，加入料酒、精盐、味精、酱油拌匀，腌渍1小时。

3. 将黄精片放入蒸碗底，加入排骨、清水，置蒸笼内，盖上盖，武火大汽蒸55分钟，取出，用盘子扣住蒸碗，翻转过来即成。

[功效] 具有补中益气、滋阴润肺、强筋健骨之功效。适用于体虚乏力、心悸气短、肺燥干咳、糖尿病等症。

茯苓粉蒸肉



[原料]	茯苓	25 克	带皮五花肉	350 克
	大米	80 克	八角	10 克
	花椒	6 克	精盐	6 克
	葱	15 克	味精	3 克
	料酒	15 克	白糖	10 克
	姜	10 克		

[做法]

1. 将茯苓烘干，打成粗粉；大米、八角、花椒炒香，打成粗粉；姜、葱洗净，姜切粒，葱切花；带皮五花肉洗净，去毛桩，切成薄片。

2. 将带皮五花肉放入蒸盆内，加入米粉、茯苓粉、花椒粉、八角粉、精盐、料酒、酱油、味精、白糖、姜、葱拌匀，置蒸笼内，武火大汽蒸约45分钟即可。

〔功效〕 具有益脾和胃、宁心安神之功效。适用于小便不畅、遗精、惊悸、健忘、气血亏损等症。

茯苓蒸排骨



〔原料〕	茯苓	20 克	排骨	350 克
	料酒	5 克	酱油	15 克
	精盐	6 克	白糖	10 克
	八角	10 克	花椒	6 克
	大米	100 克	姜	6 克
	葱	15 克		

〔做法〕

1. 将茯苓烘干，打成粗粉；大米、八角、花椒炒香，打成粗粉；姜、葱洗净，姜切粒，葱切花；排骨洗净，剁成段，入沸水锅内氽去血水，捞出沥水。

2. 将排骨放入蒸盆内，加入大米、八角、花椒、茯苓粉、料酒、酱油、精盐、味精、白糖、姜粒、葱花拌匀，置蒸笼内，武火大汽蒸约 45 分钟即可。

〔功效〕 具有补气血、健脾胃、渗湿利水之功效。适用于气血两亏、脾胃虚弱、水肿、小便不畅等症。

桂圆蒸猪肉



〔原料〕	桂圆肉	25 克	猪肉	350 克
	白糖	30 克	糯米	100 克

[做法]

1. 将糯米淘洗干净，浸泡 12 小时，沥干水分；猪肉洗净，去毛桩，切成薄片；桂圆肉洗净。

2. 用猪肉片将桂圆肉卷裹成肉卷筒，排列整齐地放入蒸碗内，然后将糯米放入卷筒桂圆肉上。

3. 将蒸碗置蒸笼内，武火大汽蒸 45 分钟，用盘子扣住蒸碗，翻转过来，撒上白糖即成。

[功效] 具有补气血、益心脾、养血安神之功效。适用于气血两亏、心悸、脾胃虚弱、失眠、健忘等症。

红枣蒸糯米



[原料]	红枣	10 枚	糯米	200 克
	白糖	20 克	猪肉	150 克

[做法]

1. 将红枣洗净，去核备用；猪肉洗净，去毛桩，切成薄片，备用；糯米淘洗干净，浸泡 12 小时，沥干水分。

2. 将红枣装入蒸碗底部，猪肉有皮的一面朝底部，整齐地排列，上面放入糯米。

3. 将蒸碗置笼内，武火大汽蒸 45 分钟，用盘子扣住蒸碗，翻转过来，撒上白糖即成。

[功效] 具有补气血、护肌肤之功效。适用于面色枯黄、瘦弱、体虚等症。