

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

食疗炒菜



中华药膳

要 容 内

药膳制作丛书

# 食疗炒菜

图 书 在 版 编 目 (CIP) 目 录 张 奇 并 编

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 180 道药膳食疗炒菜，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

食疗炒菜/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 7-5349-3115-0

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 072395 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

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:87 千字

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—5 000

---

ISBN 7-5349-3115-0/T·633

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



中医药膳食疗，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，它是中华民族之瑰宝。而药膳食疗炒菜则是药膳食疗文化的一个重要组成部分。

药膳的炒法，一般采用先将药物提取成一定比例的药液，然后再加入食物中一起炒制。具体的操作方法可以先用药液调拌食物或将药液直接加入锅内和成膳后勾汁等方法。炒时先烧热锅，用油滑锅后，再注入适量的油烧至温升适度，下入原料用手勺或铲翻炒，动作要敏捷，断生即好。有些直接可以食用的味美色鲜的药物，也可以同食物一起炒成。而芳香性的药物，大多采用在临起锅时勾汁加入，以保持其气味芬芳。炒的方法一般分成四种，即生炒、熟炒、滑炒、干炒。

生炒：生炒的原料不上浆，先将食物和药物投入热油锅中炒至五六成熟时，再放入配料一起炒至八成熟，加入调味品，迅速颠翻几下，断生即可，如生煸枸杞的制法。

熟炒：先把食物加工成半生不熟或全熟后，再切成

## 食疗炒菜

片、块；放入热油锅煸炒，依次加入药物、辅料、调味品和汤汁，翻炒几下即成，其法所制药膳特点是鲜香入味，如解暑酱色兔的制法。

滑炒：将食物和药物加工成丝、丁、片、条，用食盐、淀粉、鸡蛋调匀上浆后，放入武火热油的锅里迅速划散翻炒，兑汁投料，急火速成。本法所制药膳特点是滑嫩香鲜，如杜仲腰花的制法。

干炒：将食物和药物经刀工切制后，再调味拌渍（不用上浆），放入八成热的油锅中翻炒，待水气炒干微黄时，加入调料同炒，汁尽起锅。本法所制药膳特点是干香脆嫩，如枸杞牛肉丝的制法。

本书编写的 180 道药膳食疗炒菜，遵循中医理论和烹调理论，科学配伍，既有原料、制作方法，又有功效，简单易懂，便于制作，疗效明显，可供广大读者选择制作食用。特别指出的是，应在有经验的医生指导下食用药膳，由于各人体质不同、症状各异，食用时，如有不适，应停止食用。

我们在编写丛书的过程中，曾参阅了全国药膳界、饮食界前辈和同仁编著的有关出版物，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 素菜类

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 粟笋炒芹菜 ..... | (1)  | 天冬炒黄瓜 ..... | (11) |
| 百合炒苋菜 ..... | (2)  | 山药炒土豆 ..... | (11) |
| 天冬炒蕹菜 ..... | (2)  | 核桃炒韭菜 ..... | (12) |
| 山药炒藕丝 ..... | (3)  | 素炒绿豆芽 ..... | (12) |
| 苡仁炒芥菜 ..... | (3)  | 清炒竹笋丝 ..... | (13) |
| 蒜炒马齿苋 ..... | (4)  | 葱油炒苦瓜 ..... | (13) |
| 杞叶炒萝卜 ..... | (5)  | 杞叶炒冬笋 ..... | (14) |
| 麦冬炒菠菜 ..... | (5)  | 黄精炒蚕豆 ..... | (14) |
| 锁阳炒韭菜 ..... | (6)  | 山药炒黄豆 ..... | (15) |
| 党参炒莴笋 ..... | (6)  | 蚕豆炒韭菜 ..... | (16) |
| 百合炒丝瓜 ..... | (7)  | 苡仁炒豌豆 ..... | (16) |
| 麦冬炒苦瓜 ..... | (8)  | 灵芝炒豆荚 ..... | (17) |
| 独蒜炒茄子 ..... | (8)  | 茱萸炒兰豆 ..... | (17) |
| 大蒜炒香菇 ..... | (9)  | 小葱炒扁豆 ..... | (18) |
| 百合炒白菜 ..... | (9)  | 沙苑炒豇豆 ..... | (19) |
| 白果炒冬瓜 ..... | (10) | 菟丝炒刀豆 ..... | (19) |

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 蒜香四季豆 …………… (20) | 大蒜炒豆腐 …………… (22) |
| 大葱炒豆干 …………… (21) | 二冬炒豇豆 …………… (23) |
| 韭菜炒豆干 …………… (21) | 石斛炒豆芽 …………… (23) |

## 第二章 肉及内脏类

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 黄精炒肉丝 …………… (25) | 陈皮牛肉片 …………… (42) |
| 银耳炒肉片 …………… (26) | 陈皮炒牛肉 …………… (43) |
| 枣仁炒猪舌 …………… (27) | 山药炒牛肚 …………… (44) |
| 砂仁炒腰花 …………… (27) | 黄精爆牛肉 …………… (45) |
| 沙苑炒猪肝 …………… (28) | 砂仁炒牛肚 …………… (46) |
| 砂仁炒肚片 …………… (29) | 杜仲炒牛腰 …………… (47) |
| 玉竹炒猪心 …………… (30) | 沙苑炒牛鞭 …………… (47) |
| 菟丝炒肝腰 …………… (30) | 山楂牛肉干 …………… (48) |
| 荸荠炒肝尖 …………… (31) | 香砂炒牛舌 …………… (49) |
| 玉竹炒猪心 …………… (32) | 菟丝炒牛肝 …………… (50) |
| 核桃炒腰花 …………… (33) | 丁香炒牛杂 …………… (51) |
| 枸杞炒肉丝 …………… (34) | 锁阳炒肝腰 …………… (51) |
| 杜仲炒腰花 …………… (34) | 山药炒牛肠 …………… (52) |
| 首乌猪肝片 …………… (35) | 杞叶炒羊肉 …………… (53) |
| 黄花炒猪腰 …………… (36) | 枸杞炒羊肉 …………… (54) |
| 洋参炒里脊 …………… (37) | 苁蓉炒羊肉 …………… (54) |
| 灵芝炒里脊 …………… (38) | 菟丝炒羊鞭 …………… (55) |
| 红花炒里脊 …………… (38) | 羊藿炒羊鞭 …………… (56) |
| 白果炒肉丁 …………… (39) | 沙苑炒羊肝 …………… (57) |
| 枸杞炒腰花 …………… (40) | 杜仲炒羊腰 …………… (58) |
| 砂仁猪肚丝 …………… (41) | 玉竹炒羊心 …………… (59) |
| 枸杞牛肉丝 …………… (42) | 山药炒羊肚 …………… (59) |



- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 茱萸炒羊杂 ..... | (60) | 河车炒驴肝 ..... | (68) |
| 妙香炒羊舌 ..... | (61) | 枸杞炒兔肉 ..... | (69) |
| 山楂炒羊肠 ..... | (62) | 洋参炒兔肉 ..... | (70) |
| 玫瑰炒羊心 ..... | (62) | 黄精炒兔腰 ..... | (71) |
| 当归炒羊肉 ..... | (63) | 百合炒兔心 ..... | (72) |
| 韭菜炒羊肝 ..... | (64) | 羊藿炒狗肉 ..... | (72) |
| 葱姜爆羊肝 ..... | (65) | 苁蓉炒狗鞭 ..... | (73) |
| 人参炒驴肉 ..... | (65) | 菟丝炒狗肾 ..... | (74) |
| 菊花炒驴肉 ..... | (66) | 核桃炒兔杂 ..... | (75) |
| 锁阳炒驴鞭 ..... | (67) | 牛膝炒驴筋 ..... | (76) |
| 沙苑炒驴心 ..... | (68) |             |      |

### 第三章 禽及蛋类

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 人参炒乳鸽 ..... | (77) | 山药炒鸡胗 ..... | (86) |
| 首乌炒鸽肝 ..... | (78) | 人参炒凤脯 ..... | (87) |
| 菟丝炒鸽蛋 ..... | (78) | 香砂炒鸡杂 ..... | (88) |
| 山药炒仔鸽 ..... | (79) | 羊藿炒鸡肾 ..... | (89) |
| 玉竹炒鹌鹑 ..... | (79) | 首乌炒鸡肝 ..... | (89) |
| 山药炒鹌鹑 ..... | (80) | 菟丝煎鸡蛋 ..... | (90) |
| 天麻炒白鸽 ..... | (81) | 玉竹炒鸭肉 ..... | (91) |
| 沙苑炒鹌蛋 ..... | (82) | 党参炒鸭肉 ..... | (91) |
| 核桃炒鸽蛋 ..... | (82) | 百合炒鹅肉 ..... | (92) |
| 羊藿炒鹌鹑 ..... | (83) | 沙苑炒鹅肝 ..... | (93) |
| 沙苑炒鸽蛋 ..... | (84) | 沙苑炒鸭蛋 ..... | (94) |
| 核桃炒鸡丁 ..... | (84) | 二冬炒鸭肠 ..... | (94) |
| 鸡蛋炒番茄 ..... | (85) | 白果炒鸡蛋 ..... | (95) |
| 菊花炒鸡片 ..... | (86) | 洋参炒鸡蛋 ..... | (96) |

- 银杏炒鸡丁 ..... (96)      枸杞炒鸡丁 ..... (98)  
 菊花炒鸡肉 ..... (97)      鹿茸炒鸡丁 ..... (99)

## 第四章 水产品及蛇类

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 莴笋炒蛇片 ..... (100) | 菟丝炒鲜虾 ..... (115) |
| 木瓜炒乌蛇 ..... (101) | 山药凤尾虾 ..... (116) |
| 枸杞炒斑鱼 ..... (101) | 山药炒带子 ..... (116) |
| 双耳炒海螺 ..... (102) | 山杞炒墨鱼 ..... (117) |
| 参归炒花枝 ..... (103) | 枸杞炒虾球 ..... (118) |
| 党参烩鲜贝 ..... (103) | 玉竹炒生鱼 ..... (118) |
| 木耳炒海参 ..... (104) | 天冬炒鳝鱼 ..... (119) |
| 竹荪炒虾仁 ..... (105) | 茱萸炒鲩鱼 ..... (120) |
| 韭菜炒虾仁 ..... (105) | 人参炒蟹肉 ..... (120) |
| 双玉炒鱼肚 ..... (106) | 人参炒龟肉 ..... (121) |
| 枸杞炒鲍鱼 ..... (107) | 天麻炒鲤鱼 ..... (122) |
| 红花炒鱿鱼 ..... (107) | 玉竹炒田螺 ..... (122) |
| 巴戟炒大虾 ..... (108) | 五味炒鲈鱼 ..... (123) |
| 山药炒墨鱼 ..... (108) | 菊花炒鱼片 ..... (124) |
| 山药炒虾仁 ..... (109) | 洋葱炒河蟹 ..... (124) |
| 党参炒青鳉 ..... (110) | 双耳炒鳊鱼 ..... (125) |
| 人参炒斑鱼 ..... (110) | 豆蔻煎鲫鱼 ..... (126) |
| 米酒炒海虾 ..... (111) | 羊藿炒河虾 ..... (126) |
| 红杞炒蟹肉 ..... (112) | 砂仁炒鱼片 ..... (127) |
| 地黄炒海参 ..... (112) | 天冬炒河蟹 ..... (128) |
| 鸭肫炒红螺 ..... (113) | 天冬煎鳅鱼 ..... (128) |
| 百合炒鲜贝 ..... (114) | 黄精炒鳝丝 ..... (129) |
| 韭菜炒蛤蜊 ..... (114) |                   |

## 第一章

## 素菜类

## 粟笋炒芹菜



【原料】	玉米笋	150克	芹菜	150克
	酱油	10克	精盐	5克
	味精	3克	姜	5克
	葱	10克	植物油	30克

## 【做法】

1. 将玉米笋洗净，斜切成薄片；芹菜去叶，留梗，洗净，切3厘米长的段；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，然后加入玉米笋、芹菜、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

【功效】 具有平肝清热、祛湿、降压之功效。适用于高血压、眩晕头痛、面红目赤、血淋、痈肿等症。

## 百合炒苋菜



[原料]	百合	20 克	苋菜	400 克
	酱油	10 克	精盐	5 克
	味精	3 克	姜	5 克
	葱	10 克	植物油	30 克

### [做法]

1. 将百合用清水泡发 12 小时，沥干水分；苋菜去根、老叶，淘洗干净，切成段；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，随即加入百合、苋菜、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

[功效] 具有清热利窍、润燥生津之功效。适用于口干、口渴、烦热、二便不通等症。

## 天冬炒蕹菜



[原料]	天冬	20 克	蕹菜	400 克
	酱油	10 克	精盐	5 克
	味精	3 克	姜	5 克
	葱	10 克	植物油	30 克

### [做法]

1. 将天冬用水泡发一夜，切薄片；蕹菜（空心菜）去老梗、黄叶，用手将蕹菜掐成 4~5 厘米长的节，放入盆内，加清水洗干净，沥干水分；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成熟时，加入姜、葱爆香，随即投入天冬、蕹菜、精盐、味精、酱油，炒熟起锅装盘即成。

〔功效〕 具有滋阴补血、消肿止血之功效。适用于鼻出血、便血、淋浊、痔疮、痈肿、蛇虫咬伤等症。

## 山药炒藕丝



〔原料〕	山药	30 克	鲜藕	400 克
	酱油	10 克	精盐	5 克
	味精	3 克	姜	5 克
	葱	10 克	植物油	25 克

### 〔做法〕

1. 将山药用清水泡发一夜，捞起沥干水分，切成细丝；藕去皮，洗净，切成细丝；姜切丝，葱切段。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成熟时，加入姜、葱爆香，随即加入山药丝、藕丝、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

〔功效〕 具有健脾胃、止烦渴之功效。适用于脾胃虚热、烦渴、吐血、鼻出血、热淋等症。

## 苡仁炒芥菜



〔原料〕	苡苡仁	30 克	芥菜	400 克
	酱油	10 克	精盐	50 克
	味精	3 克	姜	5 克

葱 10 克 植物油 25 克

〔做法〕

1. 将薏苡仁用清水浸泡 12 小时，煮熟，沥干水分；荠菜淘洗干净，去老根、黄叶；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，随即加入薏苡仁、荠菜、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

〔功效〕 具有除湿利水、补肾明目、止血消肿之功效。适用于水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤疼痛等症。

## 蒜炒马齿苋



〔原料〕	大蒜	30 克	马齿苋	400 克
	酱油	10 克	精盐	5 克
	味精	3 克	姜	5 克
	葱	10 克	植物油	25 克

〔做法〕

1. 将大蒜去皮，洗净，切成薄片；马齿苋去根及黄叶，洗净，切 4 厘米长的段；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，随即加入大蒜、马齿苋、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

〔功效〕 具有清热解毒、散血消肿、杀虫之功效。适用于热痢脓血、热淋、血淋、恶疮等症。

## 杞叶炒萝卜



〔原料〕	枸杞叶	100克	胡萝卜	400克
	酱油	10克	精盐	5克
	味精	3克	姜	5克
	葱	10克	植物油	25克

### 〔做法〕

1. 枸杞叶洗净，去黄叶，沥干水分；胡萝卜去皮，切成细丝，洗净，沥干水分；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，随即加入枸杞叶、胡萝卜丝、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

〔功效〕 具有明目、健脾、化滞之功效。适用于视物不清、目暗、消化不良、久痢、夜盲等症。

## 麦冬炒菠菜



〔原料〕	麦冬	20克	菠菜	500克
	蒜	10克	酱油	6克
	精盐	适量	味精	3克
	姜	5克	葱	10克
	植物油	25克		

### 〔做法〕

1. 将麦冬用水浸泡12小时，捶破，去心梗，洗净，沥干水分；菠菜洗净，去老梗黄叶，切成段；姜、葱洗

## 食疗炒菜

净，切丝；大蒜去皮，切片。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱、蒜爆香，随即加入菠菜、麦冬、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

**[功效]** 具有滋阴润燥、养血止血、润肠通便之功效。适用于鼻出血、便血、便秘、坏血病、消渴等症。

## 锁阳炒韭菜



<b>[原料]</b>	锁阳	20克	韭菜	400克
	酱油	10克	精盐	5克
	味精	3克	姜	4克
	葱	10克	植物油	25克

**[做法]**

1. 将锁阳用清水泡一夜，切片，煮熟；韭菜洗净，去老叶，切段；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成热时，加入姜、葱爆香，随即加入锁阳片、韭菜、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

**[功效]** 具有温中壮阳、行气散血之功效。适用于阳痿不举、胸痹、噎膈、反胃、吐血、尿血、痢疾、消渴等症。

## 党参炒莴笋



<b>[原料]</b>	党参	20克	莴笋	500克
-------------	----	-----	----	------



酱油	10 克	精盐	5 克
味精	3 克	姜	5 克
葱	10 克	植物油	25 克

### 〔做法〕

1. 将党参洗净，润透，切段；莴笋去皮，洗净，切片；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成熟时，加入姜、葱爆香，再加入莴笋、党参、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

〔功效〕 具有补气血、利五脏、通经脉之功效。适用于气虚、小便不利、尿血、乳汁不通等症。

## 百合炒丝瓜



〔原料〕	百合	30 克	丝瓜	500 克
	精盐	5 克	酱油	5 克
	味精	3 克	姜	4 克
	葱	10 克	植物油	25 克

### 〔做法〕

1. 百合淘洗净，浸泡 12 小时，沥干水分；丝瓜去皮，切成薄片；姜、葱洗净，切丝。

2. 将炒锅内放入植物油，烧至六成熟时，加入姜、葱爆香，随即加入丝瓜、百合、精盐、酱油、味精，炒熟起锅装盘即成。

〔功效〕 具有清热化痰、凉血解毒之功效。适用于身热烦渴、痰喘咳嗽等症。