

家庭保健食疗菜谱



学苑出版社

家庭保健食疗菜谱

谢永新 彭 鹏 杜杰慧 编著

学 苑 出 版 社

责任编辑：孟 光

封面设计：原鲁平

家庭保健食疗菜谱

谢永新 彭 鹏 杜杰慧 编著

学苑出版社出版

（北京西四颁赏胡同四号）

新华书店北京发行所发行

河北省藁城市印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张：6.625 字数：148千字

印数：0001—9600册

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

ISBN7-80060-206-0/R·3 定价：2.95元

编写说明

本书将家庭保健、日常营养与膳食疗养熔为一炉，根据中医的理法方药和一般常见病的临床症状，针对家庭保健食疗的需要，使科学配方的实用食疗方剂与具有四川特色的美味佳肴密切结合，编写209个菜品，介绍蒸、煮、炸、炖、拌、烧等19种烹调方法，分为肉类菜、海味菜、山珍菜、炸菜、汤菜、甜菜、冷菜、糕点、小吃和药粥。对上述各类食疗菜品的组成、原料用量、适应范围与功效、烹制与食用方法，均有通俗、简明、具体的说明。本书注重科学性、养生和实用性，着眼于普及，使千家万户和广大食疗爱好者，一看就懂，一学就会。如能细心钻研，反复实践，逐步熟练地掌握要领和技艺，必将使您在品尝这些美食佳饌之中，得到养生强身、防病治病的保健功效。

目 录

一、蒸

二黄蒸鸡·····	(1)
固齿蛋糕·····	(2)
黄芪汽锅鸡·····	(3)
朱砂心片·····	(4)
肝杞蒸蛋·····	(5)
首乌蒸蛋·····	(6)
二地蒸肉·····	(7)
杞肝蒸蛋·····	(8)
参芪蒸鹌鹑·····	(9)
花生杏仁肉饼·····	(10)
升麻蒸瘦肉·····	(10)
阿蛤蒸鹌鹑·····	(11)
参归蒸鹌鹑·····	(12)
黄精蒸蛋·····	(13)
蛋芪鱼卷·····	(14)
虫草蒸鸡·····	(16)
菊杞蒸羊肝·····	(17)
杞枣蒸蛋·····	(18)
独蒜蒸鲤鱼·····	(18)
参芪蒸瘦肉·····	(19)
归花蒸瘦肉·····	(20)
龙归蒸鸡·····	(21)
龙眼蒸鸡蛋·····	(22)

长寿蛋糕·····	(23)
八仙蛋糕·····	(24)
天麻蒸猪脑·····	(24)
参芪蒸鹌鹑·····	(25)
杞枣蒸蛋·····	(26)
天芎蒸猪脑·····	(27)
柏子仁蒸猪心·····	(27)
淮杞蒸猪脑·····	(28)
枸杞蒸羊脑·····	(29)
二参蒸猪心·····	(30)
枸杞蒸牛方·····	(31)
参归枣泥蛋·····	(31)
沙玉蒸鸭·····	(32)
莲芡包子·····	(33)
参枣八宝饭·····	(33)
沙参鸭西瓜盅·····	(34)
虫草胎盘蛋糕·····	(35)
金银参杏糕·····	(36)
明砂肝膏汤·····	(38)
苍肝蒸蛋·····	(39)
杏仁燕窝·····	(40)
鹿茸蒸肉饼·····	(41)
清蒸哈士蟆油·····	(42)
冰糖燕窝·····	(43)

蛤仁蒸蛋……………(44)

二、煮

山楂汤元……………(45)

桂花莲肉羹……………(46)

玫瑰白果……………(46)

桂花芡实羹……………(47)

香菇香蕉汤……………(48)

番茄豆腐汤……………(49)

糟糟鸡蛋汤……………(49)

八仙醒酒汤……………(50)

桂花二笋汤……………(51)

楂菊淡菜羹……………(52)

荔枝西米粥……………(53)

扁豆芡实粥……………(54)

猪腰人参粥……………(54)

花生山药粥……………(55)

人参黄芪粥……………(56)

红苕粥……………(57)

山药苡仁粥……………(58)

龙眼红枣粥……………(58)

首乌红枣粥……………(59)

牛乳桑椹粥……………(60)

海参鸡肉粥……………(61)

阿胶糯米粥……………(61)

小麦红枣粥……………(62)

沙参玉竹粥……………(63)

羊骨韭菜粥……………(64)

柯杞羊肾粥……………(65)

砂仁豆蔻粥……………(66)

山楂丹参粥……………(66)

苏子麻仁粥……………(68)

柏子李仁粥……………(68)

地黄花粉粥……………(69)

芦竹粥……………(70)

决明菊花粥……………(71)

石膏豆豉粥……………(72)

干姜花椒粥……………(73)

附片干姜粥……………(73)

冬葫瓜粥……………(74)

苧麻鲤鱼粥……………(75)

苡仁红枣粥……………(76)

三米桂圆粥……………(77)

绿豆荷叶粥……………(78)

竹叶花粉粥……………(78)

三、炸

韭菟虾仁……………(81)

沙石酥花仁……………(81)

三仁酥鲫鱼……………(82)

金银茄饼……………(83)

贝沙软炸肉条……………(85)

软炸参芪鸡糕……………(86)

网油参术鸡卷……………(87)

陈皮鳝鱼……………(88)

酥炸山楂糕……………(89)

白果山药饼·····	(90)
补骨酥对虾·····	(91)
酱仙龙虾·····	(92)
酱汁桃仁·····	(93)
酱蛤桃仁·····	(94)
炸虾桃肉糕·····	(95)
芝麻红枣锅炸·····	(96)

四、炖

参归羊肉汤·····	(97)
猪蹄漏芦汤·····	(98)
清炖牛髓汤·····	(99)
当归羊肉汤·····	(100)
虫草炖鸭·····	(101)
清炖羊肉汤·····	(102)
清炖黄鳝·····	(103)
核桃炖蚕蛹·····	(104)
首乌炖鸡·····	(105)
二木炖羊肉·····	(106)
糯米乌骨鸡·····	(107)
鳖甲炖鸽肉·····	(108)
地豆狗肉汤·····	(109)
白芷鲮鱼头·····	(110)
附片炖狗肉·····	(111)
龙淮炖团鱼·····	(112)
黄芪炖鸡·····	(113)
芪杞炖母鸽·····	(113)
莲百炖瘦肉·····	(114)

杏仁冰肘·····	(115)
茄乌鸡汤·····	(116)

五、煨

山药煨鸡·····	(118)
蟹黄银杏·····	(119)
白果煨鸡·····	(120)
淡菜煨芡实·····	(121)
花生煨猪蹄·····	(122)
三白煨鸡·····	(123)
莲墨煨肉·····	(124)
莲米煨猪肚·····	(125)
虫草煨胎盘·····	(125)
红枣煨猪排·····	(126)
参合银耳·····	(127)
砂锅豆腐羊肉·····	(128)
附子煨羊肉·····	(129)
黄精煨肘·····	(130)

六、炒

羊肝炒韭菜·····	(131)
鲜虾炒韭菜·····	(132)
炒韭菜·····	(133)
炒醉明虾·····	(134)
仔姜炒墨鱼丝·····	(135)
葱白炒麻雀肉·····	(136)
蜂蜜脂桃糕·····	(137)
红萝卜炒猪肝·····	(137)
穿山龙炒蛋·····	(138)

杞叶炒蛋(139)

七、拌

糖醋蜇卷(141)

香菜蜇皮(142)

菠菜拌蜇皮丝(143)

糖醋芹蜇丝(144)

拌侧耳根(144)

拌马齿苋(145)

葱油苦瓜(146)

拌甜椒(147)

糖醋白菜(148)

八、烧

黄芪烧猴头(150)

天麻烧鱼肚(151)

草菇烧芦笋(152)

菟苑烧鱼肚(153)

羊肉烧豆腐(154)

天麻鱼肚汤(155)

芪豆烧羊肚(155)

二仁烧肚条(156)

九、余

三丝参燕汤(158)

五子羊肾汤(159)

补肾阳汤(160)

香菇鸡肝汤(161)

番茄丝瓜汤(162)

猪肝菠菜汤(163)

黄芪余肝片(163)

五丝鸽蛋汤(164)

十、蜜汁

蜜汁山药丸(166)

虎皮参药蛋(167)

蜜汁桃脯(168)

蜜汁番茄(169)

十一、冲

鸡肝蛋花汤(170)

恢复声带汤(171)

白蜜牛髓糕(172)

桃肉冬蜜膏(173)

二红冲蛋花(173)

鸡蛋冲冰糖汁(174)

十二、熬

鸽蛋银耳(175)

参银鸡蛋羹(176)

四君花生酪(176)

冰糖银耳羹(177)

龙杞银耳羹(178)

十三、冻

桑皮兔冻(180)

三消冻(181)

猕猴桃脯冻(182)

杏仁豆腐(183)

十四、煎

山药白蜡肉饼(184)

芪枣煎肉饼.....(185)

锅贴鸽蛋.....(186)

蛭肉煎蛋饼.....(187)

十五、焖

天麻焖鸡条.....(188)

参枣焖饭.....(189)

女贞焖带鱼.....(190)

十六、瓢

糯米瓢猪肚.....(191)

糯米瓢藕.....(192)

人参瓢鸽蛋.....(192)

十七、爆

油爆蚕蛹.....(194)

木耳爆兔片.....(195)

十八、煊

油煊明虾.....(196)

十九、溜

百合溜黄菜.....(198)

附：常用药物表.....(200)

一、蒸

食疗烹调中的蒸制方法，是将食物、药物和调料经过炮制加工成整只、小型的片、块、条、丝、茸、粉末、颗粒等，以蒸汽传导加热成熟的烹调方法。其特点：原汁原味，鲜美爽口，营养丰富，成菜后美观大方。按菜品质量要求来分，有清蒸、旱蒸、粉蒸、瓢蒸、膏蒸及糕蒸等。

（一）清蒸。将食物、药物加工成形，拌味，加辅料、调料，装盆，注汤汁入笼，以蒸汽为传导加热成熟。其特点：色泽清爽，质地细嫩或烂软，如虫草蒸鸡、虫草蒸鸭等。

（二）旱蒸。将食物、药物加工成形，有的入沸水中氽一下，去掉一部分血腥气味，加调料，不加汤汁或加少许汤汁，用湿棉纸封住盆口，入笼蒸熟。其特点：保持原汁原味和药力，特富营养，如黄芪汽锅鸡、朱砂心片等。

（三）膏蒸。将食物、药物加工成茸泥或溶液胶状，加调料、汤汁搅匀入笼，借中等火力的蒸汽为传导热能成熟。其特点：质地细嫩、柔和味鲜，如肝杞蒸蛋、龙眼蒸蛋、明砂肝膏汤等。

（四）粉蒸、瓢蒸、糕蒸。具体制法及特点见实例菜谱。

二黄蒸鸡

〔原料〕

黄芪	20克	乌骨鸡肉	500克
黄精	20克	当归	9克
绍酒	5克	姜块	10克

葱段	1根	味精	2克
精盐	2克	鲜汤	300克

〔功用〕 补脾益气，滋阴养血。适用于气血虚弱的妇科病患者。如妇女经行或经净后小腹隐隐作痛，腹痛喜按，有下坠感，经色淡质清，面色苍白，苔薄，舌质淡，脉虚细无力等。

〔烹制方法〕 将黄芪、黄精、当归洗净，切成薄片，放于蒸碗内。鸡肉切成条，放在药物上面，加姜片、葱段、绍酒和鲜汤。放入蒸笼内，置旺火沸水中蒸至熟烂取出。拣去姜、葱及药物，加精盐、味精调好味即成。肉质烂，汁浓味鲜。

〔方义说明〕 乌骨鸡肉，味甘性温，入脾胃经。补脾益气，治一切虚损劳伤。配黄芪、黄精，二药入脾肺经，补气润肺，当归补血。合制成菜后，为补气补血，调经止痛的良好菜肴。

〔注意事项〕

1. 在每月月经前4至5天食之，连续3~5次。下次月经前再服用。

2. 用韭菜叶300克洗净捣烂，加入50克开水、50克红糖溶化食之，每天1次。

3. 生姜15~20克、红糖约100克，煎水食之，治气血虚弱行经后痛经症。

固齿蛋糕

〔原料〕

鸡蛋	500克	面粉	400克
白糖	450克	骨碎补	60克
山茱萸	30克	茯苓	30克

盐炒泽泻	12克	酒炒丹皮	20克
熟地	30克		

〔功用〕 滋肾固齿。适用于肾阴虚所致的牙齿松动，牙龈不肿，疼痛难忍，耳鸣耳聋等症。

〔烹制方法〕 将骨碎补、山茱萸、茯苓、熟地、盐炒泽泻、酒炒丹皮，去净灰渣，加工烘干制成粉末。将鸡蛋打入缸内，加白糖用绞蛋机或竹筷顺着一个方向搅约35分钟，待现乳白色时筛入面粉、中药末搅匀。用方木箱架放入蒸笼内，垫上细草纸，倒入蛋面浆擀平，用旺火沸水蒸约15分钟即成。成糕后，质地松泡甜香。

〔方义说明〕 骨碎补补肾、活血、止痛；山茱萸补肾益髓；熟地滋肾补血益精；茯苓健脾渗湿；泽泻清湿热利小便；牡丹皮清热凉血。配鸡蛋、面粉制成蛋糕，具有补肾益精；健脾利湿，清热利尿，滋肾固齿的良效。

〔注意事项〕

1. 酒炒丹皮、盐炒泽泻，能降低药物寒性，引药上行，通经活络。

2. 蛋糕划成20个，每天每次1~2个。

黄芪汽锅鸡

〔原料〕

母鸡	约1200克	黄芪	50克
绍酒	20克	姜块	15克
胡椒粉	1克	葱	2根
精盐	6克	花椒	10粒
味精	2克		

〔功用〕 补脾胃，益气血。适用于久病虚损，中气不

足，气血衰弱；脾胃两虚，消化不良，肢体消瘦，食少便溏等症。

〔烹制方法〕 将鸡杀后，用八成热水烫去毛，剖腹，取出内脏洗净。入沸水中氽一、二分钟，取出入水中冲洗。黄芪条洗净，切成长节，入鸡腹内。鸡放入汽锅内，加鲜汤或水、姜块、葱段、绍酒、精盐，用湿棉纸封口或加盖，入笼用旺火蒸至熟透，拣去姜块、葱段，取出黄芪节，加胡椒粉、味精调味即成。质地烂软，鲜香适口。

〔方义说明〕 鸡肉味甘性温，老母鸡瘦肉多，钙质多，补气血力量强。《本草纲目》说：丹公鸡肉可以补虚温中止血；白公鸡肉能安五脏，利小便，调中安邪；乌公鸡肉可补中止痛，除风湿麻痹；黑母鸡肉能安神定志，益气助气，治反胃及腹痛；黄母鸡肉能补五脏，续绝伤，疗五劳，益气力，助阳气，暖小肠，止泄精，补水气；乌骨鸡肉可治一切虚损诸病，并被视为妇科圣药，能治虚劳、消渴、滑泄、下利、崩中、带下等症。

〔注意事项〕 凡热症和小儿惊风者，不宜食用。

朱砂心片

〔原料〕

水飞朱砂	2克	猪心	1个
绍酒	3克	味精	2克
姜片	3克	葱段	1根
酱油	3克	菜心	80克

〔功用〕 养心益血，镇静安神。适用于心血不足之心悸病人。

〔烹制方法〕 将猪心洗净，切成四瓣不切断，排在一起，用1克朱砂、味精、酱油、绍酒混合后，拌满猪心内外，10分钟后，加入姜块、葱段，用湿棉纸封住碗口，用旺火沸水入笼蒸熟取出，用刀切成薄片，菜心入沸水中氽后调味垫底，撒上剩余朱砂于猪心片上即成。肉质细嫩，色形美观，鲜香适口。

〔方义说明〕 朱砂，味甘、微寒，入心经。质重能镇惊，镇惊能安神，微寒善清心热，与猪心配成菜肴，为补心血，清心热，定心悸的佳肴。

〔注意事项〕

1. 朱砂属于汞化合物，经高温加热，生成氧化汞产生毒性。
2. 这份菜是一人用量，5~7天为一个疗程，朱砂不宜久服，防止中毒。
3. 可以作为食疗筵席的冷碟菜之一。

肝杞蒸蛋

〔原料〕

黄沙猪肝	200克	枸杞	30克
鸡蛋	2个	姜汁	2克
葱段	4克	绍酒	10克
熟火腿	20克	胡椒粉	1克
精盐	5克	味精	2克
清汤	400克		

〔功用〕 补肝养血明目。适用于肝虚引起的头晕、眼花、夜盲症及贫血等。

〔烹制方法〕 将猪肝洗净，去白筋，用刀背砸成细泥

状，盛入碗内。熟火腿切成末，枸杞用温水洗净。鸡蛋打入碗内搅散。

将姜汁、葱段、绍酒、精盐3克、味精1克、胡椒粉与肝泥拌匀，15分钟后，取出葱段。加清汤一勺调匀，再倾入蛋汁调和均匀，撒上枸杞，入笼蒸至熟，取出。少许清汤加味精、盐调好味，注入碗内，撒上火腿肉末即成。质地细嫩，味鲜适口。

〔方义说明〕 猪肝补肝益血明目，枸杞补肝肾养头目，鸡蛋营养丰富亦补血，三味合制成菜，成为养肝益血明目的食疗佳肴。

〔注意事项〕

1. 一般人均可食用。脾虚湿滞，内有实热者不宜用。
2. 有头晕、眼花、夜盲症者连续一周为一个疗程。隔几天后，可继续食用。
3. 可用牛肝代替。

首乌蒸蛋

〔原料〕

制首乌	100克	鸡蛋	2个
味精	2克	绍酒	3克
白糖	1克	精盐	1克
熟猪油	10克	葱花	1克

〔功用〕 补肝肾，益精血，抗早衰。适用于血虚体弱，头晕眼花，须发早白，遗精，脱发，便秘等症。

〔烹制方法〕 制何首乌洗净，切成薄片，放入净锅内，掺水煎煮，中小火慢熬取汁，熬至药汁500克时，捞出药片，沥去渣杂，用火收浓为300克，装入瓶中，分10次

用。

将鸡蛋二个打入蒸碗内用竹筷搅散，加药汁30克，白糖、熟猪油、绍酒、味精、精盐搅均匀，入笼，置旺火沸水中蒸约10分钟即熟。取出撒上葱花即成。蛋质细嫩，咸甜鲜适口。

〔方义说明〕 制首乌味甘、苦、涩，微温，入肝、肾经。补肝肾，益精血，涩精止遗。但长于入肝养血，入肾益精，滋而不腻，具温敛之性，并能涩精。鸡蛋具有滋阴润燥，养血宁心之功。成菜后，实为补肝肾、益血固精、黑发、抗衰老的佳肴。

〔注意事项〕

1. 忌铁器熬药。脾虚湿盛或痰湿病人忌服。
2. 每个疗程10天，隔几天，可继续下一个疗程。

二地蒸肉

〔原料〕

瘦猪肉	200克	生地	20克
熟地	20克	姜片	6克
葱	1根	酱油	3克
味精	2克	鲜汤	100克

〔功用〕 滋阴补肾，养血益精。适用于脾肾两虚所致的身疲乏力，少气，肢冷，食少，牙齿松动，脉细无力等症。

〔烹制方法〕 将瘦猪肉洗净，切成长片。生地、熟地洗净，放入蒸碗内，加姜片，瘦猪肉放面上，摆置成形，加鲜沸汤、葱。用湿棉纸封住碗口。放蒸锅或蒸笼内，旺火沸水蒸至烂透，取出加味精，酱油调味。质地烂软，原汁味

浓。

〔方义说明〕 瘦猪肉味甘、咸，性微凉，入脾、胃、肾经，能滋阴润燥，补中益气。生地清热养阴，熟地滋肾、益精、补血。成菜后，为治疗脾肾两虚之牙齿松动的良好佳肴。

〔注意事项〕 老年人脾肾两虚，牙齿松动，可常食之，既可补中益气，又能补肾益血、固精强身。

杞肝蒸蛋

〔原料〕

羊肝	200克	枸杞	20克
菊花	20克	谷精草	20克
鸡蛋	1个	姜汁	5克
绍酒	6克	胡椒粉	0.5克
味精	2克	白酱油	5克
精盐	1克		

〔功用〕 补肝血、养目、除翳膜。适用于肝虚有热，目肿痛、泪出、夜盲、目花、视物模糊等症。

〔烹制方法〕 将菊花、谷精草洗净，煎取药汁，澄清去沉淀。枸杞用温水洗净。羊肝洗净去筋膜，切成片剥成泥状，加绍酒3克、姜汁、精盐拌匀，10分钟以后待用。将鸡蛋去壳取蛋汁，调散，加入肝泥、药汁、胡椒粉、味精、绍酒、鲜汤适量，调成稀糊状，撒上枸杞，入笼蒸熟取出，浇白酱油即成。质地细嫩，咸鲜爽口。

〔方义说明〕 羊肝味甘苦性凉，能益血，补肝，明目；枸杞补肾益精，养肝明目；菊花、谷精草，具有散风