

尚锦文化

尚锦健康  系列 11




99道

# 肉食养生

Roushi Yangsheng

王其胜 主编  
杨跃祥 摄影



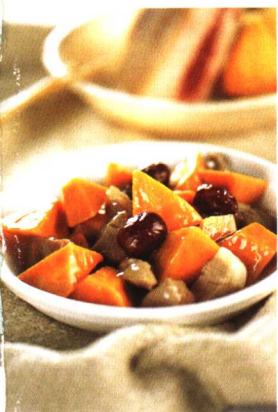
 中国纺织出版社


尚锦健康  系列 11

# 肉食养生

王其胜 主编

杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

肉食养生／王其胜主编．—北京：中国纺织出版社，  
2006.1

(健康99系列)

ISBN 7-5064-3622-1

I.肉… II.王… III.荤菜-菜谱

IV.TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第141269号

---

策 划：尚锦文化      责任编辑：傅 颖  
装帧设计：姚 春 阳      责任监印：初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号      邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110      传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷      各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000      1/16      印张：6

字数：49千字      定价：25.00元

ISBN 7-5064-3622-1/TS·2095

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换



# 前 言

饮食乃健康之本，合理摄取食物的营养，可以增进健康，强健体魄。对于生活快节奏、高强度、高效率的现代人来说，要提高机体免疫力，平衡饮食尤为重要。孙思邈曾经说过：“安身之本，必资于食，不知食宜者不足以存生也。”面对众多的食物，我们如何科学地选择适合自己的呢？为了便于读者认识、了解、利用身边的食物，通过科学的配餐、合理的烹调，均衡地摄取营养，我们编著出版了食材养生的六本书。这几本书集现代养生学、营养学、烹饪学、中医学于一体，内容丰富，有实际操作方法、原料和配方，有营养分析、提示及禁忌，选料方便，制作简单，使读者读得懂、学得会、用得上。我衷心希望这几本书能成为每一位读者的营养和饮食顾问，使广大读者健康永驻。

王其胜

2006年1月

## 主编简介

王其胜，饭店管理，大专，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，北京烹饪大师，中国药膳大师，国际烹饪大师，餐饮业国家级评委，国家职业技能竞赛裁判员，国际烹饪联合会国际评委，国际烹饪联合会副秘书长，劳动部营养讲师。中国药膳研究会、药膳技术制作委员会专业委员，中国首都营养美食学会理事，国粹养生美食研究室主任，中央国家机关烹协理事，北京应用技术大学饭店旅游烹饪学院客座教授。多年从事营养菜品的开发与研究，烹制的菜品曾在各类烹饪大赛上荣获金奖，并多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国饮食养生文化，有200余幅自己制作并摄影的作品在《中国烹饪》等专业杂志上发表，与中央电视台合作拍摄《养生健康美食》，与《天天饮食》合作出版了《四季食谱》和《天天饮食食谱》，其他著作有《补肾食谱》、《美味大虾30例》、《中华本草养生美食丛书》（6种）等。



## 副主编简介

王福平，高级烹饪技师，首都美食协会理事，中国烹饪名师，淮扬菜烹饪名师，营养师，精通淮扬菜、养生菜的制作及餐饮部的各项管理工作，多次在全国烹饪比赛中取得优异成绩，曾荣获中国首届药膳大赛金奖，首届国际健康美食大赛冷菜金奖、热菜特金奖，并获得“七段国际大厨”称号等奖项。在各处任职期间，得到了各部的好评和奖励。

## 本书专家顾问组

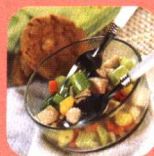
（按姓氏笔画排列）

于毅平 王文桥 边 疆  
李淑媛 李镜正 庄冬云  
乔德林 杜广贝 杜长友  
赵玉和 赵自良 杨春莉  
庞风雷 周世有 郭献瑞  
侯玉瑞 姜 习 高忠英  
崔志荣

## 本书编委

（按姓氏笔画排列）

王其胜 王福平 尹宏军  
李 楠 刘金凯 张临涛  
陆庭斌 周培培 周泽光等



# 目录

<b>鸡</b>	1 银杏鸡丁 .....	6
	2 菊茉鸡片 .....	7
	3 丁香美味鸡 .....	8
	4 人参远志鸡 .....	9
	5 柠汁滑软鸡 .....	10
	6 枸杞菠萝鸡片 .....	11
	7 紫河车红枣乌鸡煲 .....	12
	8 雪莲苳蓉乌鸡汤 .....	12
	9 果香薏米乌鸡 .....	13
	10 参竹乌鸡汤 .....	14
	11 益母乌鸡煲 .....	14
	12 白术党参乌鸡煲 .....	15
	13 首乌核桃乌鸡煲 .....	16
	14 双冬百合鸡片汤 .....	17
	15 碧绿野鸡片 .....	18
	16 黄桃滑雉肉 .....	19
	17 韭黄炒野鸡片 .....	20
	18 雉肉海参汤 .....	21
	19 玉米炖野鸡 .....	22
	20 焦熘野鸡片 .....	23
<b>鸭</b>	21 生姜山药水鸭汤 .....	24
	22 天冬南沙参老鸭煲 .....	25
	23 松香鸭丁虾仁 .....	26
	24 茯苓鸭舌 .....	27
	25 人参炖仔鸭 .....	28
	26 马蹄鸭腿丁 .....	29

<b>鸽子</b>	27 灵芝炖乳鸽 .....	30
	28 桂香蒸乳鸽 .....	30
29 五味红枣乳鸽 .....	31	
30 枸杞蒸鸽蛋 .....	32	
31 橙香蜜鸽脯 .....	33	
32 杂粮蒸鸽脯 .....	34	
33 鸡内金杞子蒸乳鸽 .....	35	

<b>鹌鹑</b>	34 核桃龙眼蒸鹌鹑 .....	36
	35 玉竹滑鹌脯 .....	37
36 北沙参麦冬鹌鹑 .....	38	
37 太子参蒸鹌鹑 .....	39	
38 五味子炖鹌鹑 .....	40	
39 玉竹鲜蘑余鹌脯 .....	40	
40 虫草川贝炖鹌鹑 .....	41	
41 黄精天冬煲鹌鹑 .....	42	
42 洋参龙眼鹌鹑煲 .....	43	
43 海马煲鹌鹑 .....	43	
44 鳝鱼煲鹌鹑 .....	44	

<b>鹅</b>	45 黄芪杞子清炖鹅 .....	45
	46 双椒菊珍 .....	45
47 山药烧鹅脯 .....	46	
48 五柳鹅丝 .....	47	
49 丁香鹅翅 .....	48	

<b>兔</b>	50 首乌香麻兔 .....	49
	51 枸杞灵芝炖兔肉 .....	50



## 肉食养生

52	太子参陈皮兔肉	51
53	玉笋炒兔肉	52
54	山楂煨兔肉	53
55	豆豉炒兔肉	54
56	石斛炖兔肉	55
57	双仁炒兔丁	56

### 猪

58	菟丝软炸里脊	57
59	沙苑苦瓜炖瘦肉	58
60	核桃枸杞肉丝	59
61	薏米扒肚条	60
62	菊花黄瓜炒肉片	61
63	花生炖猪蹄	62
64	党参淮山炖猪腰	62
65	香菠猪柳	63
66	红枣雪耳炖猪肉	64
67	冰糖川贝雪梨炖猪肺	65

### 牛

68	黄精板栗烧牛肉	66
69	南瓜烧牛肉	67
70	巴戟天牛肉	68
71	仙芋炖牛肉	69
72	菟丝子牛肉羹	69
73	黄芪龙眼牛肉汤	70
74	苹果牛肉萝卜汤	71
75	牛膝枸杞牛肉	72
76	枸杞凉瓜炒牛肉	73
77	腰果马蹄炒牛柳	74

### 羊

78	枣香龙眼羊肉	75
79	当归地黄炖羊肉	76
80	销阳苁蓉炖羊肉	77
81	鹿鞭羊肉汤	78
82	杏仁萝卜炖羊肺	79
83	枸杞羊肉丝	80
84	葱香木耳羊肉	81
85	山药竹荪羊肉汤	82
86	山茱萸炖羊肉	83
87	骨碎补炖羊肉	84
88	鹿茸羊肉汤	85

### 鹿

89	枸杞红枣炖鹿肉	86
90	桂香蒸鹿肉	87
91	人参果仁蒸鹿肉	88
92	沙苑烧鹿鞭	89
93	碧绿银芽鹿肉丝	90

### 狗

94	红烧狗肉	91
95	茴香紫苏炖狗肉	92
96	姜芽烧狗肉	93
97	金银花炖狗肉	94
98	麻辣狗肉	95
99	口蘑炒狗肉	96





### 营养分析

白果敛肺气、定咳喘，鸡肉温中益气、补虚健脾，与胡萝卜合用，有止咳定喘、缩小便、止消渴、暖胃强胃之功。

### 提示及禁忌

白果有小毒，应注意用量。

## 1 银杏鸡丁

### ▶ 原料

白果(银杏)100克，鸡腿肉250克，胡萝卜50克

### ▶ 调料

盐、味精、姜片、葱丁、干淀粉、水淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做法

- 1 白果用淡盐水煮熟；胡萝卜切丁，焯水待用。
- 2 鸡腿肉切丁，加盐、味精、干淀粉抓匀，过油滑熟，捞出待用。
- 3 锅中油烧热，煸香葱、姜，放入所有原料，加盐、味精调味炒匀，用水淀粉勾芡即可。

## 2

# 菊菜鸡片

### ▶ 原 料

菊花2朵, 茉莉花5克, 茶叶10克,  
鸡脯肉 300 克

### ▶ 调 料

盐、味精、鸡汤、干淀粉、水淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做 法

- 1 菊花撕开, 用淡盐水泡上; 茉莉花、茶叶用热鸡汤泡上; 鸡脯肉去筋, 切片, 加盐、味精、干淀粉抓匀, 过油滑熟。
- 2 锅中放泡茉莉花、茶叶的汁, 放鸡片, 加盐、味精调味, 水淀粉勾芡, 加菊花炒匀, 装盘, 上面撒少许茉莉花、茶叶即可。



### 营 养 分 析

菊花清热解毒、平肝明目, 有降血压作用, 茉莉花可用于腕闷食少、目赤肿痛、迎风落泪, 与鸡肉同用, 有补中益气、清肝明目的作用, 可用于头昏晕、目干涩的食疗。

### 提示及禁忌

气虚、食少泄泻者不宜食用菊花。





### 营养分析

丁香含有挥发油、丁香素，可温中益气、暖肾助阳，与补肝肾、健脾胃、止消渴的鸡肉共组此菜，可温中止呕，暖肾温阳，可用作脾胃虚寒、腹泻、肾虚阳痿的食疗。

### 提示及禁忌

凡实证、邪毒未消者，不宜食用鸡肉。

## 3

## 丁香美味鸡

### ▶ 原料

丁香1.5克，鸡翅中500克，香菇50克，菜心100克

### ▶ 调料

盐、味精、酱油、葱段、姜片、花椒、料酒、色拉油各适量

### ▶ 做法

- 1 鸡翅中洗净剁成块，氽烫捞出。
- 2 葱、姜、花椒用油煸香，放鸡翅、香菇、丁香，烹料酒、酱油、少量水煮开，加盐、味精调味，烧至翅中软烂，收汁装盘，边上围炒熟的菜心即可。



# 4

## 人参远志鸡

### ▶ 原 料

人参、远志各10克，黑豆50克，母鸡750克，枸杞子10克，豆苗少许

### ▶ 调 料

盐、味精、葱、姜、胡椒粉、鸡骨汤各适量

### ▶ 做 法

**1** 人参洗净，远志、黑豆加鸡骨汤煮开待用。

**2** 鸡洗净，剁块，氽烫后放入远志汤中，加入枸杞子、人参、葱、姜，炖至鸡肉将熟时加盐、味精、胡椒粉调味，择出葱、姜，放入豆苗即可食用。

### 营 养 分 析

本品中有枸杞子、远志，加上大补元气、补脾益肺、宁神益智的人参，有生津止渴、强壮身体的作用，可作为健忘、气血两虚等症的辅助食疗。

### 提示及禁忌

服用人参忌茶叶、萝卜。



# 5

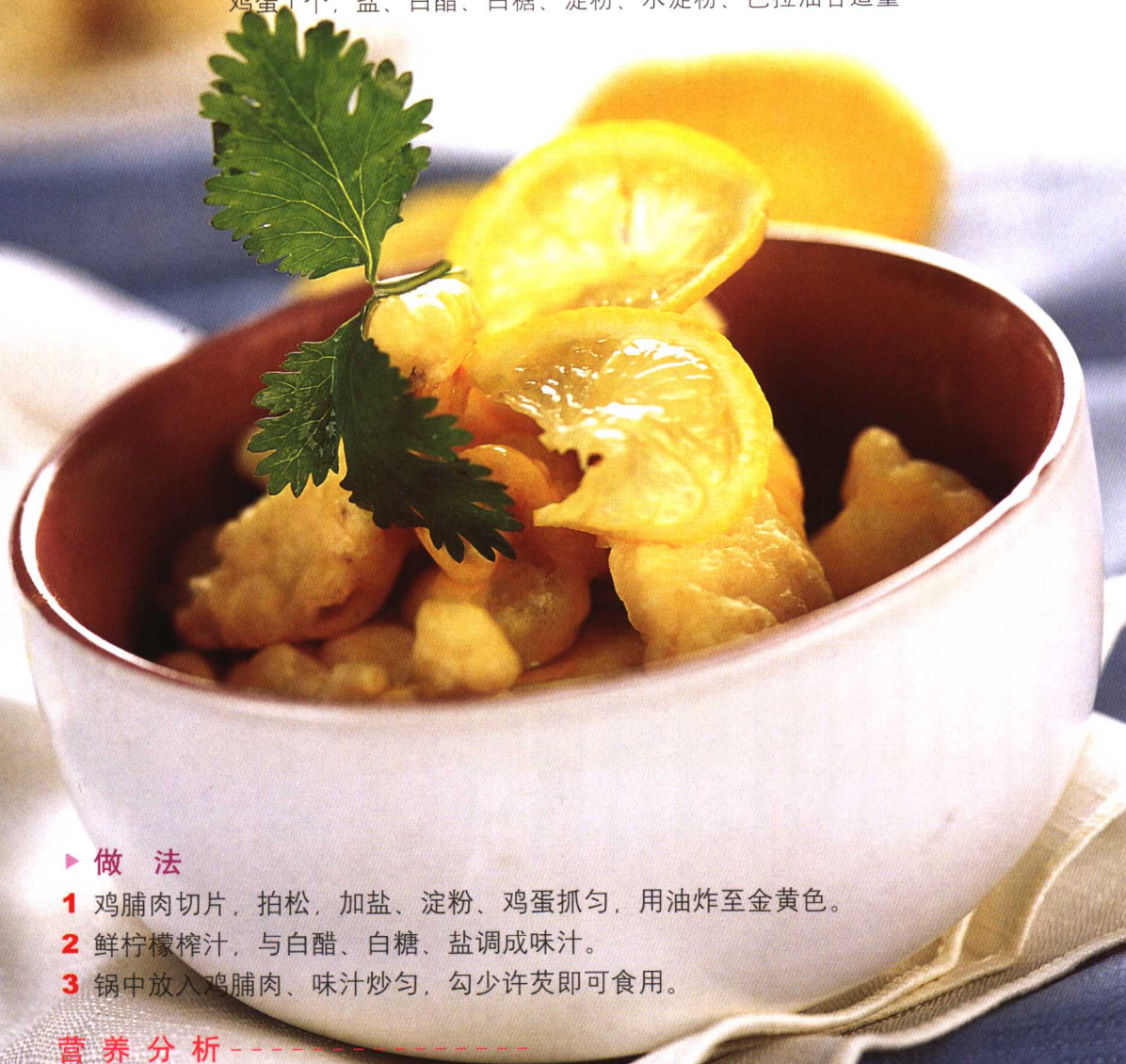
## 柠汁滑软鸡

### ▶ 原 料

鸡脯肉 300 克，鲜柠檬 2 个

### ▶ 调 料

鸡蛋 1 个，盐、白醋、白糖、淀粉、水淀粉、色拉油各适量



### ▶ 做 法

- 1 鸡脯肉切片，拍松，加盐、淀粉、鸡蛋抓匀，用油炸至金黄色。
- 2 鲜柠檬榨汁，与白醋、白糖、盐调成味汁。
- 3 锅中放入鸡脯肉、味汁炒匀，勾少许芡即可食用。

### 营 养 分 析

柠檬含有烟酸和柠檬酸盐，具有预防肾结石、防止感冒、止咳、降血压的作用，与鸡肉同烹，有止咳化痰、健脾、化痰下气之功。

### 提示及禁忌

柠檬性寒凉，慢性肠炎患者不宜食用，否则会伤肠胃、影响消化。





### 提示及禁忌

食用鲜菠萝应用淡盐水泡食，否则易患过敏性菠萝病，轻者舌头痛，重者腹痛、呕吐等。

## 6

## 枸杞菠萝鸡片

### ▶ 原 料

鸡脯肉 250 克，菠萝 100 克，枸杞子 10 克，香菇 50 克

### ▶ 调 料

盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片、淀粉、水淀粉、色拉油各适量

### ▶ 做 法

- 1 鸡脯肉去筋切片，加盐、淀粉抓匀，用油滑熟。
- 2 菠萝切片，枸杞子泡软，香菇切成片。
- 3 锅放油烧热，炒香葱、姜，放原料，加盐、味精、胡椒粉调味炒匀，勾少许芡汁即可。

### 营 养 分 析

菠萝富含有机酸、维生素、矿物质、酶，具有止渴除烦、醒酒益气、补中悦泽的作用，与鸡肉同烹，益于肾炎、支气管炎、高血压病患者。



## 提示及禁忌

乌鸡多食易生热动风、生痰助火、肝阳上亢，有实邪毒未消者忌食。

# 7

## 紫河车红枣乌鸡煲

### ▶ 原 料

紫河车粉15克，红枣8枚，枸杞子10克，乌鸡400克

### ▶ 调 料

盐、味精、胡椒粉、葱、姜、料酒、猪骨汤各适量

### ▶ 做 法

**1** 红枣洗净去核；枸杞子泡软洗净；乌鸡治净剁块，氽去血水，过凉待用。

**2** 锅中放入猪骨汤、葱、姜、料酒、乌鸡、枸杞子、红枣，煮开去沫，撒入紫河车粉，加盐、胡椒粉、味精调味，煲至乌鸡熟后即可食用。

### 营养分析

紫河车大补元阳、调节免疫力，配以滋补肝肾、补脾强壮、治虚损的乌鸡，与红枣、枸杞子同组成菜，有补气、养血、益精之功，适于体质虚弱、面黄枯无华、久病不愈、遗精者。

## 雪莲苁蓉乌鸡汤

### ▶ 原 料

雪莲花10克，肉苁蓉15克，乌鸡500克

### ▶ 调 料

盐、味精、葱、姜、胡椒粉、猪骨汤各适量

### ▶ 做 法

**1** 雪莲花洗净，用沙布包好；肉苁蓉片成薄片；乌鸡治净剁块，氽去血水，过凉待用。

**2** 猪骨汤、原料、葱、姜放入沙锅内，上火煲熟，加盐、味精、胡椒粉调味，即可食用。

### 营养分析

雪莲花补肾壮阳、调经止血，对阳痿、腰酸酸软、风湿性关节炎有较好作用，肉苁蓉温肾益精、强筋壮骨、润肠通便，与乌鸡同食，有益气养血、补肾壮阳、固精调经之效。

# 8



# 9

## 果香薏米乌鸡

### ▶ 原 料

白果 30 克，薏米 30 克，红枣 8 枚，枸杞子 20 克，乌鸡 1 只

### ▶ 调 料

盐、味精、胡椒粉、葱、姜、猪骨汤各适量

### ▶ 做 法

1 白果、薏米洗净；红枣去核；枸杞子洗净；乌鸡治净。

2 锅中放入原料和调料，煲至汤浓肉烂即可。

### 营 养 分 析

本品有敛气、定喘嗽、利水、治遗精的作用。

### 提示及禁忌

白果有小毒，应少食。



## 营养分析

人参大补元气、补脾益肺、宁神益智，与竹荪、乌鸡、香菇同用，具有补元阳、固脱生津、安神的作用，适合食少、倦怠、阳虚盗汗者。

# 10

## 参竹乌鸡汤

### ▶ 原料

鲜人参20克，乌鸡400克，竹荪、香菇各少许

### ▶ 调料

盐、味精、胡椒粉、葱、姜、猪骨汤各适量

### ▶ 做法

- 1 人参洗净；乌鸡治净剁块，氽水待用；竹荪、香菇泡软，洗净改刀。
- 2 锅中放入所有原料、葱、姜、猪骨汤，煮开去沫，加盐、味精、胡椒粉调味，煮熟即可食用。



## 益母乌鸡煲

### ▶ 原料

益母草5克，乌鸡500克，玉兰片、香菇、红枣各25克

### ▶ 调料

盐、味精、葱、姜、猪骨汤各适量

### ▶ 做法

- 1 益母草洗净，切段；乌鸡治净剁块，氽水；香菇、玉兰片洗净。
- 2 锅中加入猪骨汤、葱、姜、原料，煮开去沫，加盐、味精调味，炖至鸡肉熟烂即可食用。

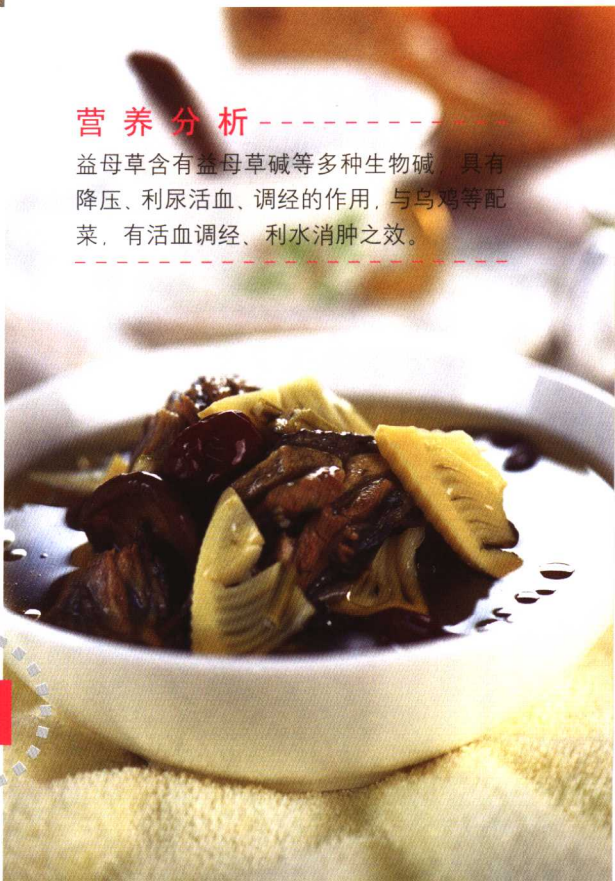
### 提示及禁忌

孕妇忌用益母草。

## 营养分析

益母草含有益母草碱等多种生物碱，具有降压、利尿活血、调经的作用，与乌鸡等配菜，有活血调经、利水消肿之效。

# 11





# 12

## 白术党参乌鸡煲

### ▶ 原 料

白术 10 克，党参 15 克，乌鸡 500 克，红枣 8 枚，枸杞子 10 克

### ▶ 调 料

盐、味精、葱、姜、胡椒粉、猪骨汤各适量

### ▶ 做 法

1 白术泡软，切片；党参洗净；红枣去核洗净；枸杞子洗净；乌鸡治净剁块，氽水。

2 锅中放入适量猪骨汤、原料、葱、姜，煮开去沫，加盐、味精、胡椒粉调味，煲至鸡肉熟后即可食用。



### 营 养 分 析

白术有健脾益胃、除燥利水、益气止汗的作用，与其他原料同食，有健脾、燥湿、滋补气血之功，适用于脾胃虚弱、食少倦怠、水肿者。

### 提 示 及 禁 忌

阴虚燥渴及气滞胀满者忌用白术。





### 提示及禁忌

首乌有制首乌和生首乌之分，其作用也不同，要区分而用。

# 13

## 首乌核桃乌鸡煲

### ▶ 原 料

制首乌 10 克，核桃仁 20 克，乌鸡 500 克

### ▶ 调 料

盐、味精、葱、姜、胡椒粉、清汤、色拉油各适量

### ▶ 做 法

- 1 制首乌洗净，沥干水分；核桃仁泡软去皮；乌鸡治净剁块，氽水。
- 2 油烧热，炒香葱、姜，放原料、清汤，煮开去沫，炖至肉烂，加盐、味精、胡椒粉调味，即可食肉饮汤。

### 营 养 分 析 -----

首乌有乌须发、防脱发的作用，核桃仁补肾助阳、润肠通便，与乌鸡同烹则补脑、黑须生发，对肝肾虚损、腰膝冷痛、头晕耳鸣有一定的辅助食疗作用。

