



树滋堂

养生丛书

姚海扬 编著 ● 海天出版社

# 中国经典保健药膳

晋唐

宋元

明清

民国

现代

当代

现代

现代

现代

现代

现代

# 中国经典保健药膳

姚海扬 编著

海天出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国经典保健药膳 / 姚海扬编著. — 深圳: 海天出版社, 2005

( 树滋堂养生丛书 )

ISBN 7-80697-504-7

I . 中… II . 姚… III . 保健—食物—食谱  
IV . TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2005 ) 第052534号



海天出版社出版发行

( 深圳市彩田南路海天综合大厦 518033 )

<http://www.htph.com.cn> E-mail: 602wy@163.com

责任编辑: 王 颖 责任技编: 卢志贵

责任校对: 王 蔚 封面设计: 海天龙

---

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15.5

字数: 238千 插页: 4 印数: 1-6000册

定价: 19.80元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。





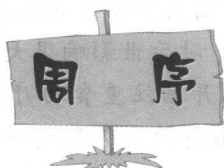
# 树滋堂养生丛书

献 给

尊敬的祖父姚定汉，

纪念他悬壶济世、

励精图强的创业精神！



药膳食疗是中医药学的一个重要组成部分，为中国特有的具有养生保健、防病治病、延年益寿功能的应用医学科学。中国药膳食疗的特点是根据药食同源、医食同理的原则，充分发挥各类食物和药物的功效，达到防治疾病、养生康复的目的。中医药学十分重视饮食与健康长寿和防治疾病的关系，在长期的生活和医疗实践中积累了宝贵的经验，并形成了独特的药膳食疗保健理论。

中国药膳食疗具有悠久的历史。《山海经·修务川》中载：神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，全民之所避就”。许多既可果腹，又可疗疾的食物被人们所重视，这便是“医食同源”。

中国有数千年的文明史，药膳食疗不仅具有悠久的历史，而且在中华民族文化背景的不断发展中渐进而成。据文献记载，我国药膳食疗保健起源于夏禹时代，相传傅义犹曾进酒夏禹品尝，《诗经·风·七月》所谓：“为此春酒，以介寿眉。”商代宰相伊尹精于烹调，担任汤王的厨师，著《汤液经》，以烹调之法疗疾。周朝时，已设有“食医”官职，司管调和食味，防病强身。最早见于《内经》，《内经》所载13个方中内服10首，其中6首属于药膳方，最典型的是用以治疗血枯病的乌贼丹丸，真正的中药只有药草一味，食物则有乌贼、麻雀卵、鲍鱼。至于“药膳”一词，大抵在东汉时期已有记载，《后汉书·列女传》中“母亲调药膳，思恩情笃密”，可谓药膳一词之肇端；在以后的史书中也累见不鲜，如《北史·外戚·胡珍珠传》中“灵太后亲视药膳”，《宋史·张观传》中“早起奉药膳”。因为药膳属于食养、食疗、食治范畴，养、疗、治正是药膳的功能，而不是一般充饥饱腹的膳食，为强调其功能将药膳归入“食疗”、“食治”诸书中，所以后来的中医药学著作的食治篇、食疗门或食疗方著中都收录了不少药膳方。

周序



我国第一部食疗方专书,是由唐代孟诜编著的《食疗本草》,书中对当时的饮食方式做了归纳。元代忽思慧撰写的《饮膳正要》是我国最早的一部营养学专著,是中医药膳食疗学发展史上的一个里程碑。它不仅标志着中国药膳食疗的成熟和高度发展水平,而且其保健的实用价值很高,对后世影响很大。自20世纪70年代开始,我国的中医药工作者开始注重食物疗法的研究、挖掘,食疗药膳学术理论和实际应用书籍的出版形成一股潮流。如彭铭泉的《中国药膳大全》、何清湖的《中医药膳学》、孟仲法的《中国食疗学》、姚海扬的《中国食疗大典》、施英邦的《中国食疗营养学》、刘继林的《食疗本草学》、赵枫的《中国药膳宝典》、施杞的《中国食疗大全》等,从不同的角度和方位,总结了食疗药膳在近代发展的状况及制作治疗经验。1995年,我国第一本食疗药膳杂志《药膳食疗研究》在湖南创刊,为广大食疗药膳研究者提供了一个理论研究和学术交流的园地。从20世纪90年代起,食疗药膳推广应用在国内外逐步得到发展。

为了促进药膳事业的繁荣和发展,不断提高其学术水平,更加规范化管理,逐步使其向产业化发展,经国家民政部门和国家中医药管理局批准,中国药膳研究会于1995年10月正式成立。研究会旨在对药膳理论、药膳治疗、药膳制作、药膳经营等广泛研究和开发推广,同时积极将药膳推向全世界,加强国际药膳学术交流,使中国药膳在世界传统医学中占有一席之地。

现代的文明社会里,经济的发展,观念的更新,使人们对健康有着更加深刻的认识,逐渐追求“回归自然”的绿色保健饮食。来源于大自然的中草药,既有保健强身作用,也兼具防病治病的双重效应。在中医理论指导下的中药与食物相调配,经过合理的加工调制,做成食疗药膳品,是最具“绿色”保健作用的天然饮食,因此中国药膳食品将形成一股新的饮食潮流。

姚氏祖籍江西南昌,中医世家。其曾祖、祖父定居山东高唐,设树滋堂,以医行世,医德卓著,誉满郡里。姚氏受家风熏陶,自幼研习汤头药性,喜善烹饪,尤重食疗食养。1984年在山东济南创办齐鲁药膳楼,别开鲁菜肴饌之生面。在积年所作《中国食疗大典》之后,继成“树滋堂养生丛书”:《中国保健药膳烹调制作》、《中国经典



保健药膳》、《中国性保健药膳》。这是姚氏实践的经验之作。其中丛书之一是国内第一部保健药膳烹调专著，书中主要介绍了中国保健药膳的历史渊源、理论基础、应用原则、常用药膳食物性味功效，尤重中国保健药膳烹调制作的研究，包括了保健药酒、保健药茶、保健药粥、保健菜肴、保健汤羹、保健面点，是保健药膳制作的技术指导书，读后深觉此书既有中医药特色，又有实践性和可操作性，使读者可据之以保健疗疾，对社会大有裨益。有鉴于斯，乐为之序。

中国药膳研究会会长

周文泉

于北京西苑



# 目 录



## 第一章 水产经典保健药膳 ..... 1

|          |     |         |     |        |     |
|----------|-----|---------|-----|--------|-----|
| 参蒸鳝段     | /2  | 鸡粥鱼肚    | /11 | 荔枝虾仁   | /20 |
| 烧鳝鱼      | /2  | 菊花烩鱼片   | /12 | 龙井虾仁   | /21 |
| 金针菇炒黄鳝   | /3  | 山楂鱼球    | /12 | 龙虾三吃   | /21 |
| 太子参鲍鱼    | /3  | 荸荠鱼片    | /13 | 鸡蓉哈士蟆  | /22 |
| 芪参鲤鱼     | /3  | 腰果鱼丁    | /13 | 冰糖哈士蟆  | /22 |
| 天麻蒸鱼头    | /4  | 黄芪枸杞炖老鳗 | /14 | 清蒸哈士蟆  | /23 |
| 天麻鲤鱼     | /5  | 人参大排翅   | /14 | 果味哈士蟆  | /23 |
| 赤豆鲤鱼     | /5  | 花旗鱼翅    | /15 | 淮杞炖甲鱼  | /24 |
| 核桃草鱼头    | /5  | 木瓜蟹黄翅   | /15 | 虫草金龟   | /24 |
| 川白炖鱼头    | /6  | 蟹鱼山药    | /16 | 灵芝红枣龟煲 | /25 |
| 巴戟炖鱼头    | /6  | 贻贝韭苔炒蛋  | /16 | 煨龟肉    | /25 |
| 沙锅人参三文鱼头 | /7  | 海马滋补汤   | /16 | 潇湘五圆龟  | /26 |
| 肉香鲫鱼     | /7  | 虾仁炒银耳   | /17 | 蛤蚧炖鹰嘴龟 | /26 |
| 鲫鱼炖豆腐    | /8  | 翡翠虾仁    | /17 | 双母甲鱼   | /27 |
| 爆鲜莲鱼丁    | /8  | 枸杞烤大虾   | /18 | 霸王别姬   | /27 |
| 鸡枞炒乌鱼    | /9  | 红杞虾球    | /18 | 炒双参    | /28 |
| 灵芝鱼皮     | /9  | 香橙枸杞龙凤米 | /18 | 黄精海参   | /28 |
| 草虾白菜     | /10 | 腰果虾仁香菇  | /19 | 海参陈皮鸽蛋 | /29 |
| 口蘑烩鱼肚    | /10 | 苡蓉虾球    | /20 | 豆豉泥鳅   | /29 |
| 白糖鱼肚     | /10 | 虾仁韭菜    | /20 | 海带煨排骨  | /30 |

目 录





## 第二章 禽肉经典保健药膳 ..... 31

|         |     |         |     |          |     |
|---------|-----|---------|-----|----------|-----|
| 贝母煨鸡    | /32 | 锁阳鸡     | /45 | 蜜桃鸡球     | /58 |
| 人参鸡棒    | /32 | 菠萝鸡丁    | /46 | 荸荠鸡片     | /58 |
| 参芪沙锅鸡   | /33 | 鹿胶红枣炖鸡肉 | /46 | 菱角焖鸡     | /59 |
| 八宝香鸡    | /33 | 黄芪炖鸡    | /47 | 汽锅双鸡烩    | /59 |
| 白果鸡米    | /33 | 杏贝蒸鸡    | /47 | 鸭梨鸡片     | /60 |
| 白果鸡球    | /34 | 红枣栗子鸡   | /48 | 芦荟鸡片     | /60 |
| 当归炖鸡    | /35 | 栗子炒鸡    | /48 | 花锦迎春     | /61 |
| 菊花鸡丝    | /35 | 桂圆童子鸡   | /48 | 菱肉鸡胗     | /61 |
| 杏仁鸡丁    | /35 | 归参鸡     | /49 | 花旗参银耳炖燕窝 | /62 |
| 口蘑锦鸡    | /36 | 八宝鸡     | /49 | 人参炖血燕    | /63 |
| 砂香鸡胗    | /36 | 四味炖鸡    | /50 | 桂圆雪梨炖官燕  | /63 |
| 人参蒸鸡    | /37 | 养颜七真鸡   | /50 | 龙眼杏汁炖官燕  | /64 |
| 归芪蒸鸡    | /37 | 沙参汽锅鸡   | /50 | 春蚕官燕     | /64 |
| 田七蒸鸡    | /37 | 田七汽锅鸡   | /51 | 高丽参炖血燕   | /64 |
| 椰子煲鸡    | /38 | 壮阳鹿鞭鸡   | /51 | 乳鸽炖官燕    | /65 |
| 人参菟丝炖公鸡 | /39 | 鹿尾炖鸡    | /51 | 鸭茸银耳     | /65 |
| 腰果鸡丁    | /39 | 杞蓉炖公鸡   | /52 | 金菇烩鸭掌    | /66 |
| 白果莲子炖乌鸡 | /39 | 首乌鸡肝    | /52 | 鸭包口蘑     | /66 |
| 补益乌鸡    | /40 | 银耳汆鸡片   | /53 | 平菇爆鸭丁    | /67 |
| 人参炖乌骨鸡  | /40 | 木瓜蒸鸡    | /53 | 红花鸭子     | /67 |
| 冬菇乌骨鸡   | /41 | 鸡油菌炖鸡   | /54 | 白果全鸭     | /68 |
| 鹿茸淮山炖乌鸡 | /41 | 虫草雪鸡    | /54 | 芡实炖老鸭    | /68 |
| 爆人参鸡片   | /42 | 灵芝炖鸡    | /54 | 参芪焖鸭     | /69 |
| 参归炖母鸡   | /42 | 蛤蚧煨鸡    | /55 | 虫草全鸭     | /69 |
| 虫草汽锅鸡   | /42 | 清炖榴莲鸡   | /55 | 天麻蒸鸭     | /70 |
| 龙马童子鸡   | /43 | 香芒炒鸡柳   | /56 | 沙参玉竹煲全鸭  | /70 |
| 五元全鸡    | /43 | 无花果三补鸡  | /56 | 四君蒸鸭     | /70 |
| 十全大补鸡   | /44 | 煨鸡茸银耳   | /56 | 荔枝鸭片     | /71 |
| 核桃仁鸡丁   | /44 | 冬瓜鸡茸夹   | /57 | 水鸭清炖鹿尾巴  | /71 |
| 桃杞鸡卷    | /45 | 猕猴桃鸡柳   | /57 | 芪枣鹅肉     | /72 |



|         |     |        |     |         |     |
|---------|-----|--------|-----|---------|-----|
| 芪杞炖乳鸽   | /73 | 长春鸽蛋   | /77 | 桂圆肉麻雀肉饼 | /81 |
| 灵芝炖乳鸽   | /73 | 参杞鸽蛋   | /77 | 枸杞雀脯    | /81 |
| 田七洋参炖老鸽 | /73 | 冰糖金耳鸽蛋 | /78 | 枸杞汁烹铁雀  | /82 |
| 苦瓜乳鸽盅   | /74 | 清蒸灵芝鹌鹑 | /79 | 核桃酥麻雀   | /83 |
| 椰子炖乳鸽   | /74 | 芪蒸鹌鹑   | /79 | 鹌鹑罗汉煲八珍 | /83 |
| 花旗参炖老鸽  | /75 | 银耳鹌鹑蛋  | /79 | 杞子斑鸠    | /84 |
| 参杞龟板炖鸽  | /75 | 核桃仁鹌鹑  | /80 | 清炖斑鸠    | /84 |
| 柠檬乳鸽    | /75 | 灵芝鹌鹑蛋汤 | /80 | 香炸蜂蛹    | /84 |
| 鸽蛋烩银耳   | /76 | 桂圆鹌鹑蛋羹 | /80 |         |     |
| 群鸽戏蛋    | /76 | 银耳炖鹌鹑蛋 | /81 |         |     |



### 第三章 畜肉经典保健药膳 ..... 85

|         |     |         |      |         |      |
|---------|-----|---------|------|---------|------|
| 核桃腰子    | /86 | 天麻猪脑盅   | /95  | 香酥茄子    | /104 |
| 杜仲腰方    | /86 | 淮杞炖猪脑   | /96  | 苦瓜里脊    | /104 |
| 炸桃腰     | /87 | 首乌肝片    | /96  | 沙锅猴头    | /105 |
| 核桃肉煲猪腰  | /87 | 枸杞爆肝尖   | /97  | 金笋归杞煲   | /106 |
| 山楂里脊    | /88 | 鸡枞炒猪肝   | /97  | 罗汉果煨肉   | /106 |
| 桃仁里脊    | /88 | 参杞八宝猪肚  | /98  | 学士羹     | /106 |
| 桑椹炒里脊   | /89 | 红枣炖肘    | /98  | 爆炒羊石子   | /107 |
| 百合花炒里脊  | /89 | 黄精煨肘    | /99  | 羊肉煨藕    | /107 |
| 板栗蒸肉丸   | /90 | 松茸煨蹄筋   | /99  | 提阳羊肉    | 108  |
| 枸杞肉丝    | /90 | 鸡茸蹄筋    | /99  | 当归红枣炖羊肉 | /108 |
| 茯苓狮子头   | /91 | 鸡腿蹄筋    | /100 | 归地烧羊肉   | /109 |
| 芥菜肉卷    | /91 | 花雕话梅炖猪蹄 | /100 | 附片蒸羊肉   | /109 |
| 紫菜肉卷    | /92 | 百果蹄     | /101 | 栗子红焖羊肉  | /109 |
| 莲子百合煨猪肉 | /92 | 猪肤汤     | /101 | 紫苏羊肉    | /110 |
| 黄精炖肉    | /92 | 灵芝蒸肉    | /102 | 北芪杞子炖羊脑 | /110 |
| 杏仁炖猪肺   | /93 | 薏苡仁排骨   | /102 | 玫瑰烤羊心   | /111 |
| 安神枣仁猪心  | /93 | 萝卜煨排骨   | /102 | 明砂溜羊肝   | /111 |
| 参归炖猪心   | /94 | 蛤蚧排骨    | /103 | 狗脊苁蓉炖羊腰 | /112 |
| 灵芝心子    | /94 | 白果排骨    | /103 | 苁蓉羊蹄    | /112 |
| 虫草蒸猪脑   | /95 | 五花菱肉    | /104 | 黄精杞子炖羊蹄 | /112 |

目  
录





|         |      |         |      |         |      |
|---------|------|---------|------|---------|------|
| 当归羊杂    | /113 | 鞭打绣球    | /119 | 枸杞烧牛尾   | /125 |
| 阿胶炖梅花鹿肉 | /113 | 天麻炖牛肉   | /120 | 红酒牛尾    | /125 |
| 苁蓉鹿肉    | /114 | 当归牛肉冻   | /120 | 爆炒牛肝菌   | /125 |
| 香酥葱丝鹿肉卷 | /114 | 当归牛柳    | /120 | 杜仲狗肉    | /126 |
| 锁阳苁蓉炖鹿尾 | /115 | 熟地烧牛肉   | /121 | 姜附烧狗肉   | /126 |
| 芙蓉鹿尾    | /115 | 胡萝卜牛肉   | /121 | 淡菜炖狗肉   | /127 |
| 清炖鹿冲    | /116 | 板栗烧牛肉   | /122 | 狗脊金樱炖狗肉 | /127 |
| 奶油鹿筋    | /117 | 枸杞牛肉片   | /122 | 壮阳狗肉汤   | /127 |
| 清汤麂四件   | /117 | 陈皮牛肉片   | /123 | 芪七炖兔肉   | /128 |
| 淮杞牛髓煲   | /118 | 芦笋牛肉卷   | /123 | 灵芝兔     | /128 |
| 虫草牛髓    | /118 | 杜仲北芪煲牛蹄 | /124 | 金樱驴肉    | /129 |
| 附片蒸牛鞭   | /119 | 牛膝蹄筋    | /124 | 腊肉马蹄    | /129 |

## 第四章 蔬果经典保健药膳 ..... 131

|         |      |        |      |         |      |
|---------|------|--------|------|---------|------|
| 雪山枸杞    | /132 | 蜜汁芡实   | /139 | 芝麻瓜条    | /147 |
| 拔丝山药    | /132 | 三色笋    | /140 | 豆沙酿枇杷   | /147 |
| 蜜汁山药段   | /132 | 胡桃肉炒韭菜 | /140 | 酥炸苹果环   | /148 |
| 桂花山药    | /133 | 芦荟猴头菇  | /140 | 白扒柚子皮   | /148 |
| 芝麻薯球    | /133 | 糖醋黑木耳  | /141 | 高丽香蕉    | /149 |
| 紫苏和味酱   | /134 | 木耳炖豆腐  | /141 | 蜜三果     | /149 |
| 裙边海龙根   | /134 | 烧鸡腿蘑豆腐 | /141 | 油炸菠萝圈   | /150 |
| 番茄蛋盅    | /135 | 香菇炒五丁  | /142 | 香橙冬瓜    | /150 |
| 紫汁翅香菌   | /135 | 口蘑烧茭白  | /143 | 贝母梨     | /150 |
| 栗子烧白菜   | /136 | 笼蒸槐花   | /143 | 拌梨丝     | /151 |
| 桃仁芹菜    | /136 | 海带炖豆腐  | /144 | 平阴梨丸子   | /151 |
| 西芹炒百合   | /136 | 松子豆腐   | /144 | 桂花蜜汁猕猴桃 | /152 |
| 蜜蒸百合    | /137 | 贝汁珍珠豆腐 | /144 | 炒鲜核桃仁   | /152 |
| 枇杷银耳    | /137 | 菱角炖豆腐  | /145 | 酱炒三果    | /153 |
| 冰糖雪耳椰子盅 | /138 | 地耳煨豆腐  | /145 | 素烧羊肚菌   | /153 |
| 冰糖银耳    | /138 | 杏仁豆腐   | /146 | 清汤松茸    | /153 |
| 杏仁蒸银耳   | /138 | 诗礼银杏   | /146 | 冰糖莲子金耳  | /154 |
| 银耳川贝炖雪梨 | /139 | 煨西瓜翠衣片 | /146 | •锅塌西红柿  | /154 |

|        |      |      |      |       |      |
|--------|------|------|------|-------|------|
| 素炒魔芋腰花 | /155 | 蒜香豉菜 | /155 | 阿胶金丝枣 | /156 |
| 奶汤蒲菜   | /155 | 五味茄鲞 | /156 | 素炒金针菜 | /157 |

## 第五章 经典保健药膳面食 ..... 159

|        |      |        |      |         |      |
|--------|------|--------|------|---------|------|
| 山药茯苓包子 | /160 | 蘑菇鸡丁卤面 | /167 | 羊肝粥     | /173 |
| 槐花包子   | /160 | 家乡柿子丸  | /167 | 燕窝粥     | /173 |
| 油煎槐花饼  | /161 | 鸡肉茯苓馄饨 | /168 | 虫草粥     | /173 |
| 草菇三丁包  | /161 | 九仙王道糕  | /168 | 荸荠粥     | /174 |
| 花粉脆饼   | /162 | 淡菜粳米饭  | /168 | 海参粥     | /174 |
| 茶香饼    | /162 | 栗子桂圆粥  | /169 | 真君粥     | /174 |
| 天门冬烧卖  | /163 | 滋养强壮粥  | /169 | 南瓜粥     | /175 |
| 八宝薯蓣糕  | /163 | 桂圆莲子粥  | /169 | 菱粥      | /175 |
| 蜜制山药京糕 | /164 | 珠玉二宝粥  | /170 | 梨粥      | /175 |
| 莲肉糕    | /164 | 黄精粥    | /170 | 核桃芡实粥   | /176 |
| 山药糕    | /164 | 西洋参粥   | /170 | 茯苓桂圆肉粥  | /176 |
| 山药扁豆糕  | /165 | 大枣猪心粥  | /171 | 银耳百合粥   | /176 |
| 大力汤圆   | /165 | 淡菜粥    | /171 | 红枣扁豆粥   | /176 |
| 人参汤圆   | /165 | 桑椹粥    | /171 | 灵芝芝麻核桃粥 | /177 |
| 薏米饭    | /166 | 何首乌粥   | /172 | 绿茶粥     | /177 |
| 八宝饭    | /166 | 糯米阿胶粥  | /172 |         |      |



## 第六章 经典保健药膳汤羹 ..... 179

|        |      |         |      |         |      |
|--------|------|---------|------|---------|------|
| 归芪猪蹄汤  | /180 | 巴戟杜仲牛鞭汤 | /183 | 当归黄芪乌鸡汤 | /187 |
| 花旗参木瓜  |      | 当归羊肉汤   | /184 | 阿胶乌鸡汤   | /188 |
| 排骨汤    | /180 | 羊肉补阳汤   | /184 | 乌鸡补血汤   | /188 |
| 补髓汤    | /180 | 熟地黄芪羊肉汤 | /184 | 归附乌骨鸡汤  | /188 |
| 江瑶柱瘦肉汤 | /181 | 龟羊汤     | /185 | 花生鸡爪汤   | /189 |
| 淡菜瘦肉汤  | /181 | 归姜羊肉汤   | /185 | 参附鸡汤    | /189 |
| 杜仲猪尾汤  | /182 | 人参鱼肚汤   | /186 | 鸡肝明目汤   | /189 |
| 双鞭壮阳汤  | /182 | 羊肉苁蓉羹   | /186 | 姜归母鸡羹   | /190 |
| 杞鞭壮阳汤  | /182 | 海马童子鸡汤  | /187 | 荷花鸡蛋汤   | /190 |





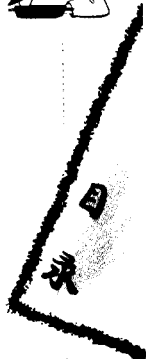
|              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 灵芝陈皮老鸭汤 /191 | 八珍汤 /196    | 茯苓脊骨汤 /202   |
| 鹿鞭壮阳汤 /191   | 白果菊梨奶汤 /197 | 银耳蛤土蟆油羹 /203 |
| 人参鹿肉汤 /192   | 复元汤 /197    | 银耳橘羹 /203    |
| 首乌牛膝鹿肉汤 /192 | 姜奶 /198     | 猴头黄芪汤 /204   |
| 人参鹿尾汤 /193   | 奶汤鲜核桃仁 /198 | 紫菜猴头汤 /204   |
| 泥鳅虾肉汤 /193   | 芦笋百合汤 /199  | 桂花豆羹 /205    |
| 归参鳝鱼羹 /194   | 石耳汤 /199    | 山药豆浆肉汤 /205  |
| 鱼头补脑汤 /194   | 归杞滋润汤 /199  | 鹿肉芪枣汤 /205   |
| 赤豆鲫鱼汤 /194   | 十全滋补汤 /200  | 苦瓜银耳羹 /206   |
| 香菇三丝鱼翅汤 /195 | 十全大补汤 /200  | 竹荪银耳羹 /206   |
| 鲤鱼头豆腐        | 枸杞豆腐汤 /201  | 清汤竹荪 /206    |
| 健脑汤 /195     | 益寿鸽蛋汤 /201  | 花旗参乳鸽汤 /207  |
| 益寿鸡蛋汤 /196   | 藕丝羹 /202    | 鸭豆花汤 /207    |
| 人参莲肉汤 /196   | 清炖草菇汤 /202  |              |

## 第七章 经典保健药酒 ..... 209

|            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| 右归酒 /210   | 核桃酒 /216    | 丹参酒 /222   |
| 长春酒 /210   | 枸杞酒 /216    | 六神酒 /222   |
| 仙茅酒 /211   | 轻身酒 /217    | 宁心酒 /223   |
| 杜仲丹参酒 /211 | 复方女贞子酒 /217 | 宁神固精酒 /223 |
| 蚂蚁酒 /212   | 美髯酒 /217    | 补血益气酒 /224 |
| 海马酒 /212   | 首乌当归酒 /218  | 冬虫夏草酒 /224 |
| 鹿茸虫草酒 /212 | 首乌延寿酒 /218  | 茯苓酒 /224   |
| 蛤蚧参茸酒 /213 | 桑椹酒 /219    | 春寿酒 /225   |
| 三仙酒 /213   | 益阴酒 /219    | 参苓白术酒 /225 |
| 女贞子酒 /213  | 益肾明目酒 /219  | 参术补酒 /225  |
| 当归枸杞酒 /214 | 康壮酒 /220    | 延寿酒 /226   |
| 却老酒 /214   | 熟地枸杞酒 /220  | 地仙酒 /226   |
| 延龄酒 /215   | 八珍酒 /221    | 参楂酒 /227   |
| 何首乌酒 /215  | 人参固本酒 /221  | 人参茯苓酒 /227 |
| 补精益老酒 /215 | 玉益酒 /222    | 雙理十全酒 /228 |



|       |      |       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|-------|------|
| 熙春酒   | /228 | 党参酒   | /230 | 银杏叶酒  | /232 |
| 滋阴补血酒 | /229 | 首乌地黄酒 | /231 | 海狗肾酒  | /233 |
| 黑地黄酒  | /229 | 周公百岁酒 | /231 | 灵芝人参酒 | /233 |
| 菊杞调元酒 | /229 | 养荣酒   | /232 | 茯苓酒   | /233 |
| 徐国公仙酒 | /230 | 养血安神酒 | /232 |       |      |





# 第一章

## 水产经典保健药膳



### 【原料】

主料:活鳊鱼 750 克。

配料:人参片 15 克。

调料:料酒、盐、葱、姜。

### 【烹调制作】

(1) 将活鳊鱼开生,去骨、去头、去尾,洗净后,切成 6 厘米长的鳊鱼段备用。

(2) 锅内加入花生油,油温七成热时,放入鳊鱼段滑炸捞出放入盆中。

(3) 鳊鱼盆内加入盐、料酒、人参、葱段、姜片。然后用油纸将盛鳊鱼的盆封住,待锅内水开后上锅蒸 2 小时即成。

**【保健养生功效】**人参性味甘微苦温,大补元气,固脱生津,主五脏,气不足,五劳七伤,虚损瘦弱,补五脏六腑,保中安神,与鳊鱼同食有补虚损、利筋骨、通血脉、益气生津的作用。经常食用可增强对疾病的抵抗力和自身的免疫力。

### 【原料】

主料:鳊鱼 500 克,竹笋 50 克。

调料:大蒜、酱油、醋、盐、花生油适量。

### 【烹调制作】

(1) 将鳊鱼洗净,切丝,放锅中用沸水焯去涎液。

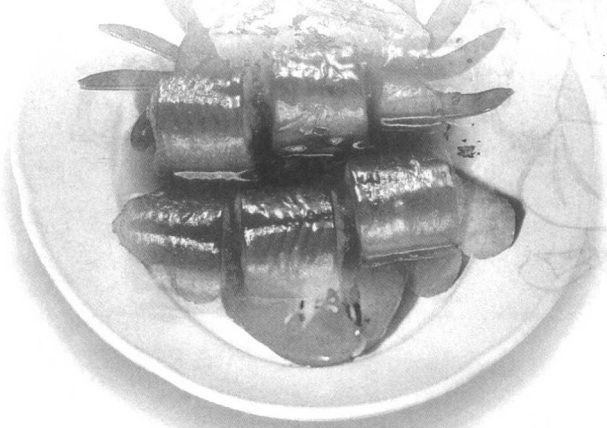
(2) 竹笋切丝。

(3) 锅放油,放大蒜炒出香味,下笋丝稍炒,再放酱油、醋、盐,下鳊鱼丝稍炒即可。

**【保健养生功效】**鳊鱼性味甘、温,有补虚损、强筋骨、补血止血的功效。本菜是一道补气、补虚损、添精益髓的滋补佳肴。

参蒸鳊鱼

烧鳊鱼



### 【原料】

主料:鳝鱼肉(去骨)350克。

配料:鲜金针菇100克。

调料:淀粉、猪油、酱油、盐、姜、蒜、醋、味精、料酒适量。

### 【烹调制作】

(1) 金针菇洗净切段,鳝鱼洗净切丝,姜、蒜切末。

(2) 炒锅上火将淀粉用水适量调和后入锅烧开,投入鳝丝,加酱油、食醋、料酒、精盐至半熟时,加入金针菇、姜等,翻炒至鳝鱼全熟起锅入盘。

(3) 锅洗净后用猪油炒蒜末出香味,趁热浇在鳝鱼盘中即成。

【保健养生功效】具有补虚损、益血气、强筋骨等功效。对病后体虚、气血不足、食欲不振、肠胃不适、筋骨疼痛有疗效。常食有健脑益智、增强机体活力的作用。

### 【原料】

主料:鲍鱼1个。

配料:太子参6根,芥蓝1根,胡萝卜1根。

调料:高汤、蚝油、老抽、白糖、淀粉。

### 【烹调制作】

(1) 鲍鱼、太子参用高汤煨熟烂。芥蓝洗净,胡萝卜雕球数个放沸水中焯。

(2) 鲍鱼、太子参、芥蓝、胡萝卜球摆盘中造型。

(3) 原汁加蚝油、老抽、白糖勾淀粉芡,浇在鲍鱼上即成。

【保健养生功效】鲍鱼性味甘、咸,补心缓肝,滋且明目;太子参补脾肺之气、生津益胃,配而合食。本菜是一款名贵的高档清补佳肴。

### 【原料】

主料:鲤鱼600克。

配料:黄芪12克,党参8克,香菇10克,熟笋丝适量。

调料:葱、蒜、姜、高汤、酱油、糖、料酒、盐、淀粉。

### 【烹调制作】

(1) 药材稍冲洗后,加水3杯以大火煮开,改小火煮至汤汁剩约1

金针菇炒鳝



第一章

水产经典保健药膳

太子参鲍鱼

芪参鲤鱼

