

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

食疗小吃



药膳之美

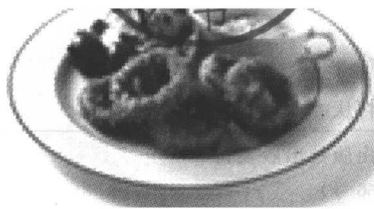
河南科学技术出版社



药膳制作丛书

食疗小吃

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 150 道药膳食疗小吃，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

食疗小吃/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 7-5349-3106-1

I.食… II.王… III.①食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 072972 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×1092mm 1/32 印张:4.125 字数:82千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

印数:1—5 000

ISBN 7-5349-3106-1/T·624 定价:6.00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



中国药膳，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、形和医疗功效的美味食品，是中华民族之瑰宝。食疗小吃是中国药膳食疗文化的重要组成部分。

食疗小吃是以传统小吃为基础，遵循中医和烹调理论，根据食物与药物的性味和功效特征，选用常用药膳的药物和食物，科学配伍，采用蒸、煮、炸、煎、烧、炒、烙、熬、焖、炖等不同的烹制方法，制作而成的米饭、炒饭、粥、汤面、炒面、河粉、包子、饺子、糕饼、点心、汤圆、果冻等一系列风味各异的食疗小吃，四季可食，老幼皆宜。既是美味食品，又具有防病强身之功效。

本书介绍的 150 道食疗小吃，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。特别需要指出的是，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、

食疗小吃

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 米饭类

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|------|
| 薏仁竹笋饭 | (1) | 牛蒡叉烧饭 | (10) |
| 南瓜焖米饭 | (2) | 莲子火腿饭 | (11) |
| 枸杞腊肉饭 | (2) | 荸荠什锦饭 | (11) |
| 山药羊肉饭 | (3) | 杏莲八宝饭 | (12) |
| 鲤鱼肉焖饭 | (4) | 松子肉末饭 | (13) |
| 木瓜鳝鱼饭 | (5) | 白果盖浇饭 | (14) |
| 酸梅牛肉饭 | (6) | 首乌牛肉饭 | (15) |
| 荷叶莲米饭 | (6) | 藿香鳝鱼饭 | (16) |
| 桂圆八宝饭 | (7) | 蛎黄焖米饭 | (17) |
| 素什锦炒饭 | (8) | 绿豆糯米饭 | (17) |
| 香椿蛋炒饭 | (9) | | |

第二章 粥类

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 苡仁茯苓粥 | (19) | 红枣小米粥 | (20) |
|-------------|------|-------------|------|

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 绿豆橄榄粥 | (20) | 首乌猪肝粥 | (27) |
| 荷香玉米粥 | (21) | 红枣牛肉粥 | (28) |
| 鲜奶花生粥 | (21) | 沙姜羊肉粥 | (29) |
| 莱菔萝卜粥 | (22) | 党参乌鸡粥 | (30) |
| 甘薯鸡肉粥 | (22) | 芡实鸭粒粥 | (30) |
| 双耳西米粥 | (23) | 松花蛋肉粥 | (31) |
| 猪骨海带粥 | (24) | 海蜇鱼片粥 | (32) |
| 青豆花生粥 | (25) | 银杏腊八粥 | (32) |
| 板栗肉末粥 | (25) | 豆浆大米粥 | (33) |
| 粟米排骨粥 | (26) | 虾仁粳米粥 | (34) |
| 红豆叉烧粥 | (27) | | |

第三章 面 类

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| 麻油清汤面 | (35) | 山药打卤面 | (46) |
| 归枣鸡汤面 | (36) | 砂仁担担面 | (47) |
| 龙马羊汤面 | (36) | 海马葱油面 | (48) |
| 淡菜肉汤面 | (37) | 沙姜臊子面 | (49) |
| 红果肉丝面 | (38) | 双椒脆臊面 | (50) |
| 桑葚猪肝面 | (39) | 二冬甲鱼面 | (51) |
| 草果牛肉面 | (40) | 韭菜笋炒面 | (52) |
| 桂皮羊肉面 | (41) | 鲜双菇炒面 | (53) |
| 红参鸡丝面 | (41) | 枸杞蛋炒面 | (53) |
| 香芹鳝丝面 | (42) | 金针肉炒面 | (54) |
| 虾仁翡翠面 | (43) | 巴戟天炒面 | (55) |
| 红芪三鲜面 | (44) | 茶树菇烩面 | (56) |
| 黑芝麻酱面 | (45) | 白木耳烩面 | (57) |
| 青瓜炸酱面 | (45) | 木瓜鲜菇面 | (58) |

- 香椿凉拌面 (59) 芹菜肉丝面 (60)
 蒜汁凉拌面 (59)

第四章 米粉类

- 紫苏拌米粉 (62) 豆蔻牛肚粉 (69)
 山茱萸米粉 (63) 鲫鱼汁拌粉 (70)
 黄豆鲜汤粉 (63) 翠衣肉丝粉 (71)
 滑菇煮汤粉 (64) 熟地炒米粉 (72)
 玫瑰叉烧粉 (65) 扁豆牛肉粉 (73)
 当归羊肉粉 (66) 咖喱洋葱粉 (73)
 白芍鸡汤粉 (67) 香菜鸭丝粉 (74)
 竹荪什菌粉 (67) 韭菜虾仁粉 (75)
 桂香卤肉粉 (68) 七彩银芽粉 (76)

第五章 馒头、水饺、饼类

- 玫瑰酱馒头 (77) 虾味海鲜饺 (87)
 芝麻酱花卷 (78) 益母山珍饺 (88)
 桂花双桃卷 (79) 山药牛肉饺 (89)
 五色盘香卷 (79) 沙姜三鲜饺 (90)
 荠菜肉春卷 (80) 翠衣鲜肉饺 (91)
 茴香叶肉包 (81) 马齿苋肉饺 (91)
 冬笋鲜肉包 (82) 杞叶肉锅贴 (92)
 三鲜小笼包 (83) 果仁肉锅贴 (93)
 香酥羊肉包 (84) 韭菜肉锅贴 (94)
 芹菜牛肉饺 (85) 翡翠菜烧卖 (95)
 蘑菇鱼肉饺 (86) 西葫芦馅饼 (96)

- 麻酱烙大饼 (97) 黑芝麻酥饼 (98)
 玫瑰香馅饼 (97)

第六章 其他类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 枣泥盒子酥 (100) | 豆沙馅汤团 (111) |
| 杏仁鸡蛋酥 (101) | 茯苓肉馄饨 (112) |
| 五仁蜜枣糕 (102) | 桂花甜酒酿 (113) |
| 桂花赤豆糕 (102) | 琼脂西瓜冻 (114) |
| 玫瑰赤豆糕 (103) | 三味水果冻 (114) |
| 黑芝麻年糕 (104) | 菠萝银耳羹 (115) |
| 松仁麻蓉糕 (105) | 薄荷绿豆汤 (115) |
| 松仁玫瑰糕 (106) | 柠檬香糟鸡 (116) |
| 枣泥绿豆糕 (106) | 蒜泥白切肉 (117) |
| 马蹄莲藕糕 (107) | 五香卤旱鸭 (117) |
| 红枣双米糕 (107) | 茴香卤牛肉 (118) |
| 山药枣泥糕 (108) | 陈皮焖牛肉 (119) |
| 芋头腊肉糕 (108) | 琥珀核桃仁 (120) |
| 苹果琼脂糕 (109) | 慈姑枣泥饼 (120) |
| 杏仁琼脂糕 (110) | 菠萝杏仁冻 (121) |
| 黑芝麻汤团 (110) | 杏仁牛奶露 (122) |

第一章 米饭类

薏仁竹笋饭



【原料】	大米	500克	薏苡仁	30克
	竹笋	500克	清水	适量
	花生油	10克	精盐	6克

【做法】

1. 将大米、薏苡仁拣去杂物，淘洗干净，放入冷水盆中浸泡 1~2 小时，捞出沥水。竹笋去皮洗净，切成 1 厘米见方的丁。

2. 将锅内放入大米、薏苡仁、笋丁和清水，武火烧沸后，用锅铲不断翻搅 10 分钟，见米粒涨发、水分快干时，放入花生油和精盐搅匀，盖上锅盖，用文火焖 15 分钟即成。

【功效】 具有利水渗湿、健脾之功效。适用于水肿、小便不利、脾虚泄泻等。

南瓜焖米饭



[原料]	大米	500克	南瓜	750克
	花生油	80克	葱花	25克
	精盐	6克	清水	适量

[做法]

1. 将大米淘洗干净，放入冷水盆中浸泡1小时左右，见米粒稍涨，捞出控干水分。南瓜去皮和籽，洗净后切成2厘米见方的块。

2. 将锅内放油烧至七成热，下葱花炆锅，出香味后，放入南瓜块，煸炒几下，炒至稍软，放入大米和水，武火烧沸，铲翻均匀，烧10分钟，煮至米粒开花、水分快干时盖上锅盖，用文火焖15分钟即熟。食用时加精盐，再搅拌一下即可。

[功效] 具有补中益气、消炎止痛之功效。适用于脾胃气虚、饭后胃痛、胀满呃逆等症。

枸杞腊肉饭



[原料]	枸杞	10克	腊肉	250克
	芹菜	250克	冬笋	50克
	大米	500克	清水	适量
	花生油	60克	酱油	15克
	精盐	3克	鲜汤	少许

【做法】

1. 将枸杞去杂质，洗净；大米淘洗干净；腊肉用温水浸泡片刻洗净，切成薄片；芹菜去根叶，留茎，洗净，切成小段，放入碗内，撒少许精盐腌后，挤去水分；冬笋去壳洗净，切成细丝。

2. 将锅内放油，烧至七成热时，放入腊肉片煸炒至变色，加入芹菜段、冬笋丝、精盐炒匀，再加少许鲜汤烧沸，炒匀盛出。

3. 另用一锅，倒入大米和炒好的腊肉片、芹菜段、冬笋丝、水、酱油搅匀，用武火烧沸至米粒涨开，翻搅几下，以免粘锅，盖上锅盖，改用文火焖10多分钟，至熟即可。

【功效】 具有滋补肝肾、益精明目之功效。适用于肝肾阴虚、精血不足致腰膝酸软无力、目昏不明、两目干涩等症。

山药羊肉饭

【原料】	鲜山药	50克	羊肉	200克
	胡萝卜	50克	葡萄干	40克
	大米	150克	羊油	15克
	葱丝	15克	精盐	适量
	味精	2克		

【做法】

1. 将鲜山药去皮，洗净，切粒；大米淘洗干净，放入冷水盆中浸泡1小时左右，捞出控水；羊肉洗净，切成丁；胡萝卜去皮洗净，切成细丝；葡萄干用温水洗净。

2. 将锅内放入一半羊油，烧至七成热时，加入羊肉丁和部分精盐，煸炒至肉丁七成熟时盛出。原锅重置火上，放入另一半羊油，烧至七成热时，加入胡萝卜丝和余下的精盐，煸炒至半熟，放入葱丝、味精，炒匀后盛出。

3. 另用一锅，加入清水烧沸，放入大米和炒好的羊肉丁、胡萝卜丝，烧沸至米粒涨开、米汤收净，用筷子插几个孔眼，盖上锅盖，用文火焖煮 15 分钟左右即可。食用时，将羊肉饭盛入碗中，分别撒上少许葡萄干。

【功效】具有补脾养胃、生津益肺之功效。适用于脾胃虚弱、食少倦怠、便溏、久咳虚喘等症。

鲤鱼肉焖饭



【原料】	大米	350克	鲤鱼肉	300克
	清水	适量	花生油	50克
	芝麻油	15克	精盐	5克
	料酒	25克	葱花	10克
	胡椒粉	3克		

【做法】

1. 将去净刺骨的鱼肉洗净，切成块，加精盐、生粉，腌渍片刻；大米淘洗干净，控干水分。

2. 将锅内放入花生油，烧至六成热时，加入鱼块，用中火煎至呈浅黄色倒出余油，烹入料酒，加水烧沸，滚煮 5 分钟，调入精盐、胡椒粉捞出待用。

3. 另用一锅上火，倒入煮鱼的汤（最好过滤一下），烧沸后加入大米，待米汤快干时，把鱼块放在上面，盖

上锅盖，用文火焖煮 15 分钟，至米饭熟、鱼肉酥嫩时，再把芝麻油、葱花放入饭锅内拌匀即可。

〔功效〕 具有利水消肿、下气通乳之功效。适用于水肿胀满、气逆、乳汁不通等症。

木瓜鳝鱼饭

〔原料〕	木瓜	150克	大米	300克
	鳝鱼	150克	姜粒	5克
	花生油	30克	酱油	2克
	白糖	10克	精盐	适量
	葱花	5克	蒜泥	5克
	胡椒粉	3克	料酒	3克
	鲜汤	适量		

〔做法〕

1. 将木瓜洗净，去皮、籽，切粒；大米淘洗干净，控去水分；鳝鱼头钉在木板上，剖腹，去掉内脏和脊骨，剥去头尾，洗净，切成片，用少许精盐和料酒，腌渍 10 分钟左右，待用。

2. 将锅内加水烧沸，放入大米，水沸后翻搅均匀，煮 10 分钟，米汤收净时，放上鳝鱼段，盖上锅盖，用文火焖煮 15 分钟，至米熟、鱼肉酥嫩时离火。

3. 另用一锅放入花生油烧至六成热，加入葱花、蒜泥，炒出香味，放入酱油、白糖、胡椒粉、精盐和适量鲜汤，搅匀烧沸，制成汁，浇在饭上即成。

〔功效〕 具有舒筋活络、和胃化湿之功效。适用于风湿痹痛、筋骨拘挛、吐泻、脚气等症。

酸梅牛肉饭



[原料]	大米	350克	酸梅酱	10克
	牛肉	150克	精盐	6克
	清水	适量	料酒	8克
	姜片	5克	葱花	5克
	香菜	少许	味精	2克
	芡粉	5克		

[做法]

1. 将大米淘洗干净，用清水浸泡1小时，滤去水分；牛肉洗净，切成粒，加精盐、芡粉、料酒拌匀，腌30分钟；香菜洗净，切段。

2. 将锅内放入大米、牛肉和清水，烧沸，滚煮10分钟，放入姜片、酸梅酱；盖上锅盖，改用文火焖15分钟，溢出香味时，揭开锅盖，撒上葱花、香菜、精盐、味精拌匀即可。

[功效] 具有疏肝、开胃、消痰之功效。适用于胸肋疼痛、胃胀、乳肿、乳中结核等症。

荷叶莲米饭



[原料]	大米	300克	鲜荷叶	1张
	莲米	10克	叉烧肉	25克
	熟鸭肉	25克	鲜虾仁	100克
	花生油	20克	芝麻油	3克

酱油	5克	精盐	适量
砂糖	15克	料酒	30克
湿芡粉	5克	味精	2克
鲜汤	适量		

【做法】

1. 将大米淘洗干净；叉烧肉、熟鸭肉分别切成小粒；鲜虾仁分别放入碗内，加少许湿芡粉、料酒，抓匀上浆；荷叶洗净，切成菱形；莲米浸透，去心。

2. 将锅内放入花生油，烧至六成热时，加入鲜虾仁炒匀，下入莲米、酱油、糖、味精和适量鲜汤，烧沸，勾芡，盛入碗内，倒入切碎的叉烧肉、熟鸭肉，淋芝麻油拌匀成馅料。

3. 将大米放入盆中，加水及余下的花生油，放入笼屉，用武火沸水汽蒸30分钟，饭熟时取出，加入余下的各种调料拌匀。

4. 将米饭、馅料一起拌匀，放在荷叶上，折叠成包袱形，放入笼屉内，用武火沸水汽蒸8分钟后取出即可。

【功效】 具有清热解暑、凉血止血之功效。适用于外感暑热、烦渴、血热吐血、血便等症。

桂圆八宝饭



【原料】	糯米	300克	桂圆肉	10克
	莲子	10克	瓜子仁	10克
	白果	10克	瓜条	10克
	蜜枣	10克	葡萄干	10克
	红樱桃	10克	青梅	10克