

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

食疗卤菜



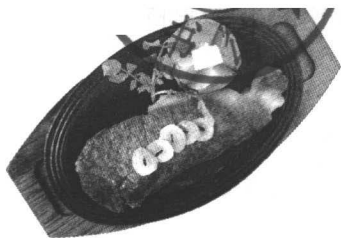
中华药膳

河南科学技术出版社

药膳制作丛书

食疗卤菜

主编 王守国



河南科学技术出版社

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、形和功效的美味食品，是中华民族之瑰宝。而药膳食疗卤菜则是药膳食疗文化的一个重要组成部分。

药膳卤菜，是以传统卤菜为基础，将经过初加工的食物，先按一定的方式与药物相结合，再放入卤汁中用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟，其特点是味厚气香，既是美味佳肴，又具有防病强身之功效。

传统卤菜，以其颜色鲜艳、香味浓郁、味鲜纯正而颇具特色；以其传统的地方风味及浓厚的民族特色而驰名中外。在科学技术日新月异的今天，卤菜肴由于具有上述优点以及便于贮存、携带方便、可调剂原料市场淡季、食用简便等特点，备受广大群众的喜爱。

谈及卤菜，首先涉及到卤的概念。卤是指将加工处理的大块或整形原料，放入卤汁中，加热煮熟或煮烂，使卤汁的香鲜滋味渗入其内而成菜的烹调方法。卤制品重用香料，成品有色泽美观、香鲜醇厚、软熟滋润等特点。适用原料有：鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊以及其脏杂，

食疗卤菜

各种野味，蛋类及香菇、蘑菇、豆干、百页、素鸡等。方法是将原料洗净后，直接入卤热卤制成；有的也可先腌后卤。

本书编写的158道药膳食疗卤菜，遵循中医和烹调理论，将药物与食物科学配伍，介绍其原料、做法和功效，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，应立即停止。

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 肉及内脏类

- | | | | |
|-------|------------|-------|------------|
| 党参卤猪蹄 | ····· (1) | 麦冬卤猪肝 | ····· (12) |
| 五香卤牛肉 | ····· (2) | 川芎酱牛展 | ····· (13) |
| 白术五花肉 | ····· (2) | 丹参酱兔肉 | ····· (14) |
| 胡椒卤猪肠 | ····· (3) | 麻油香菇肉 | ····· (15) |
| 草果卤猪血 | ····· (4) | 卤浸里脊片 | ····· (15) |
| 肉桂卤排骨 | ····· (4) | 香卤瘦猪肉 | ····· (16) |
| 天冬卤猪蹄 | ····· (5) | 桂香卤牛肉 | ····· (17) |
| 五香卤猪尾 | ····· (6) | 鲜香卤兔肉 | ····· (18) |
| 水晶猪肘肉 | ····· (7) | 蜜汁叉烧肉 | ····· (18) |
| 丁香卤猪耳 | ····· (7) | 九香腊汁肉 | ····· (19) |
| 黄芪卤猪心 | ····· (8) | 五花茶卤肉 | ····· (20) |
| 黄芪卤羊蹄 | ····· (9) | 紫蔻卤牛腩 | ····· (21) |
| 五味羊口条 | ····· (10) | 金针菇卤肉 | ····· (22) |
| 五味卤腰片 | ····· (11) | 五味卤香肠 | ····· (23) |
| 奇香罗汉肚 | ····· (11) | 卤味酥排骨 | ····· (23) |

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 黄芪卤猪蹄 | (24) | 五香卤羊腱 | (36) |
| 党参卤牛蹄 | (25) | 卤汁腊羊肉 | (36) |
| 五香扒猪蹄 | (25) | 参汤卤驴肉 | (37) |
| 清卤牛蹄膀 | (26) | 甘草卤牛肝 | (38) |
| 葱油卤肚条 | (27) | 党参卤驴心 | (39) |
| 石斛卤心舌 | (28) | 五香卤牛肠 | (40) |
| 杜仲卤酥腰 | (29) | 麻辣牛肉条 | (41) |
| 金银猪肝片 | (29) | 果汁牛肉丁 | (42) |
| 八角卤猪心 | (30) | 杜仲卤牛腰 | (43) |
| 杜仲卤猪尾 | (31) | 丁香卤牛肺 | (43) |
| 桂香卤肠头 | (32) | 沙参卤牛心 | (44) |
| 天冬卤猪耳 | (33) | 卤五香兔脯 | (45) |
| 草果卤羊肉 | (33) | 党参卤狗肉 | (46) |
| 八角卤羊肉 | (34) | 陈皮卤肉酱 | (47) |
| 酱卤牛百叶 | (35) | | |

第二章 禽及蛋类

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 丁香卤鸡块 | (48) | 黄精酱鸭子 | (55) |
| 陈皮卤凤爪 | (49) | 玉竹卤鸭肝 | (56) |
| 甘草卤仔鸡 | (49) | 当归卤鹅翼 | (57) |
| 木香卤乳鸽 | (50) | 黄精酱乳鸽 | (57) |
| 木香卤凤爪 | (51) | 香干卤鸡蛋 | (58) |
| 肉桂卤鸭腿 | (51) | 香卤鹌鹑蛋 | (59) |
| 天冬卤鹅肠 | (52) | 生姜卤仔鸭 | (60) |
| 杜仲卤鸡块 | (53) | 玉竹卤鹌鹑 | (60) |
| 仙茅卤鹅爪 | (54) | 八角卤嫩鸡 | (61) |
| 香卤鸡胗肝 | (54) | 麻油熬锅鸡 | (62) |

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 清真卤煮鸡 | (63) | 妙香卤乳鸽 | (76) |
| 五香卤鸡柳 | (64) | 果香卤仔鸽 | (77) |
| 荷香童子鸡 | (65) | 五香卤鹌鹑 | (78) |
| 草果卤母鸡 | (65) | 五香卤鹧鸪 | (79) |
| 丁香卤肴鸡 | (67) | 甘草卤肫肝 | (79) |
| 五香脱骨鸡 | (67) | 丁香卤肫花 | (80) |
| 茶香卤熏鸡 | (69) | 盐水兰花肫 | (81) |
| 当归卤老鸭 | (69) | 盐水卤鹅肝 | (82) |
| 盐水卤肥鸭 | (70) | 卤口蘑肫花 | (82) |
| 茴香卤麻鸭 | (71) | 白卤鹌鹑蛋 | (83) |
| 草果卤仔鸭 | (72) | 香菇卤鸽蛋 | (84) |
| 五香葱油鸭 | (73) | 白卤石榴蛋 | (85) |
| 鲜香卤鸭掌 | (73) | 糖醋虎皮蛋 | (86) |
| 白卤鸭三件 | (74) | 五香茶叶蛋 | (87) |
| 桂香卤嫩鸭 | (75) | 砂仁卤鹅肠 | (87) |
| 桂香卤鹅肠 | (76) | 首乌卤鹅胗 | (88) |

第三章 水产品

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 天麻卤鱼头 | (90) | 黄芪卤鲜虾 | (95) |
| 茴香卤海带 | (91) | 椒盐卤虾片 | (96) |
| 姜卤虱目鱼 | (91) | 果香草鱼条 | (96) |
| 草果卤鲫鱼 | (92) | 糖醋鳝鱼片 | (97) |
| 白术卤鱿鱼 | (93) | 香卤酱蜗牛 | (98) |
| 巴戟天卤虾 | (93) | 石斛卤墨鱼 | (99) |
| 葱油珍珠贝 | (94) | | |

第四章 素菜类

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 八角卤豆干 | (101) | 香卤白豆干 | (113) |
| 丁香卤豆干 | (102) | 麻辣油角干 | (113) |
| 花椒卤剑笋 | (102) | 清卤兰花干 | (114) |
| 甘草卤面筋 | (103) | 卤五香豆干 | (115) |
| 人参卤鲜菇 | (103) | 卤豆油皮松 | (116) |
| 党参卤香菇 | (104) | 冬笋卤素鸡 | (117) |
| 枸杞卤豆腐 | (105) | 香卤素火腿 | (118) |
| 果仁卤冬瓜 | (105) | 桂香卤素鸡 | (118) |
| 当归卤香菇 | (106) | 香菇卤素鸡 | (120) |
| 当归卤苦瓜 | (107) | 黄花卤面筋 | (120) |
| 砂仁卤笋丝 | (107) | 香辣怪味豆 | (121) |
| 草果卤竹笋 | (108) | 桂香卤草菇 | (122) |
| 五香油豆腐 | (109) | 八角卤香菇 | (123) |
| 旱莲卤豆腐 | (109) | 茴香卤猴头 | (123) |
| 花椒卤毛豆 | (110) | 香辣鲜蘑菇 | (124) |
| 卤汁豆腐块 | (111) | 丁香茶树菇 | (125) |
| 油卤豆腐干 | (111) | | |
| 卤虎皮豆腐 | (112) | | |



第一章

肉及内脏类

党参卤猪蹄



[原料]	猪蹄	1只	党参	15克
	酱油	30克	米酒	1碗
	大蒜	10粒	姜	10克
	青葱	2棵	素油	30克
	八角	适量	可口可乐	适量

[做法]

1. 将猪蹄去毛并洗净切段，用开水氽烫过备用；党参洗净，备用；把大蒜洗净后拍碎，青葱切段，姜切片。

2. 加入素油热锅后，放入大蒜、青葱爆香；加入酱油、米酒、可口可乐于卤锅内。

3. 放入爆香的大蒜、青葱及八角于卤锅内煮沸；把猪蹄放入卤锅内，用文火卤30~50分钟即可起锅。

[功效] 具有补中益气、养血补肺之功效。适用于气短、心悸、体倦乏力、食少便溏等症。

五香卤牛肉



〔原料〕	牛肉	500克	五香粉	5克
	八角	3粒	姜	3片
	五香卤包	1包	辣豆瓣酱	1匙
	酱油	25毫升	料酒	10克
	冰糖	20克	大蒜	5粒
	素油	10克	辣椒	10克
	花椒粒	2克		

〔做法〕

1. 将牛肉切块洗净，用开水氽烫过备用；大蒜拍碎，辣椒切段，姜切片，待用。

2. 加入素油热锅后，放入大蒜、姜片、花椒粒、八角爆香；再加入辣豆瓣酱翻炒数次，加入料酒续煮。

3. 加入清水、酱油、冰糖、五香卤包及五香粉；把牛肉放入卤锅内煮沸，用文火卤约2小时即可。

〔功效〕 具有祛寒止痛、行气健脾、强身健体之功效。适用于胃寒胀痛、小腹冷痛、痛经、疝痛、睾丸肿痛等症。

白术五花肉



〔原料〕	五花肉	500克	料酒	10克
	酱油	15克	精盐	适量
	八角	1粒	生白术	9克

白术	9 克	姜	5 克
冰糖	15 克	香葱	20 克
大蒜	3 瓣		

【做法】

1. 将白术、大蒜、香葱洗净备用。
2. 把五花肉切块，大蒜拍碎，香葱切段待用。
3. 将炒锅加热，把冰糖放入锅内干炒至焦状，再把五花肉块放入锅内炒至金黄色。
4. 加入料酒、酱油、八角、大蒜及香葱于卤锅内煮沸，再用文火卤 30~50 分钟即可。

【功效】 具有健脾益胃、燥湿利水、益气止汗之功效。适用于脾胃虚弱、不思饮食、倦怠、少气、水肿等症。

胡椒卤猪肠



【原料】	猪大肠	500 克	胡椒粒	10 克
	萝卜	150 克	素油	20 克
	油豆腐	3 块	高汤	600 克
	精盐	适量	香菜	适量
	葱	适量	姜	10 克

【做法】

1. 大肠洗净后，用开水余汤过备用，把萝卜去皮切块；葱切段，姜切片。
2. 锅内加素油烧热后，放入葱、姜、胡椒粒爆香后起锅，加入高汤，依序再把大肠、萝卜、油豆腐及爆香的葱、姜、胡椒粒放入卤锅内煮沸。改用文火卤 1~2 小

食疗卤菜

时，加入香菜调味即可。

[功效] 具有温中散寒、下气、消痰、解毒之功效。适用于寒痰食积、脘腹冷痛、呕吐清水、反胃腹泻等症。

草果卤猪血



[原料]	猪血	300克	酱油	15毫升
	草果	5克	青葱	5克
	黑胡椒粉	适量	冰糖	20克
	芝麻油	适量	生姜	5克
	五香粉	适量		

[做法]

1. 把猪血切块；将姜切片，青葱切段，草果洗净。
2. 卤锅内加入清水、酱油、黑胡椒粉和冰糖，再放入生姜、青葱、五香粉于锅内一起煮沸，再把猪血放入锅内续煮，用文火卤30~40分钟即可。

[功效] 具有温中燥湿、化积消食之功效。适用于脘腹胀满冷痛、反胃、呕吐、食积、痰饮等症。

肉桂卤排骨



[原料]	排骨	500克	肉桂	3克
	大蒜	3粒	料酒	100毫升
	酱油	20毫升	素油	15克
	冰糖	10克	姜	5克
	葱	5克	精盐	适量

[做法]

1. 将排骨切块洗净余汤过；大蒜洗净拍碎；葱切段，姜切片，肉桂洗净，沥干。

2. 将锅内加入素油烧热，放入大蒜、葱、姜爆香。

3. 然后放入排骨、清水、肉桂、酱油、料酒和冰糖煮沸后，改用文火卤 20~30 分钟，调味即可。

[功效] 具有温肾补阳、祛寒止痛。适用于肢冷脉数、脘腹及腰膝冷痛、虚喘、虚寒腹泻、痛经、经闭、低血压等症。

天冬卤猪蹄



[原料]	猪蹄	1 只	天冬	6 克
	清水	600 毫升	酱油	30 毫升
	冰糖	10 克	大蒜	4 粒
	辣豆瓣酱	2 匙	青葱	10 克
	料酒	10 毫升	精盐	适量
	生姜	10 克		

[做法]

1. 将猪蹄切块洗净后余烫；大蒜、姜、青葱洗净，大蒜拍碎，青葱切段，姜切片，天冬洗净。

2. 将炒锅加热，把冰糖放入锅内干炒呈焦糊状。再把猪蹄放入锅内和冰糖一起炒至呈金黄色，然后加入清水、天冬、酱油、料酒煮沸，再把大蒜、姜、青葱、辣豆瓣酱加入卤锅煮沸。

3. 改用文火卤 30~50 分钟，调味即可。

[功效] 具有滋阴清热、润肺生津之功效。适用于阴

虚发热、咳嗽、吐血、肺痛、消渴、便秘、咽喉肿痛等症。

五香卤猪尾



[原料]	猪尾巴	1条	五香粉	1包
	酱油	10克	花椒	5克
	精盐	5克	桂皮	15克
	白糖	6克	八角	10克
	姜	10克	料酒	5克
	白胡椒粒	适量	葱	5克
	素油	适量	草果	5枚
	丁香	适量	冰糖	适量

[做法]

1. 将猪尾巴洗净，切成块，先用开水焯一下除去血腥味捞起。

2. 将炒锅置旺火上放入素油及白糖炒成糖色，加入清水、葱、姜、盐、酱油、料酒、冰糖、白胡椒粒、花椒、八角、桂皮、草果（拍碎）、丁香，烧开后撇尽浮沫，煮15分钟制成卤汁。

3. 将猪尾巴放入卤汁中武火烧开，改成文火卤约30分钟，熟透即可。

[功效] 具有祛寒止痛、行气健脾、强身健体之功效。适用于胃寒胀痛、小腹冷痛、痛经、疝痛、睾丸肿痛等症。

水晶猪肘肉



【原料】	猪前肘	450 克	八角	3 粒
	姜	5 克	料酒	6 克
	精盐	4 克	鸡精	适量
	姜丝醋	适量	香叶	3 片
	大块葱	5 克	花椒	5 克
	芝麻油	10 克		

【做法】

1. 将猪前肘去毛，清洗干净，将骨去掉，在肉的一面划几刀，撒上精盐，反复搓揉，皮朝上放上冰箱中腌 1 天。

2. 将腌肘肉用水冲洗干净，放入清水锅中，加料酒、香叶、八角、花椒、盐、鸡精、大块葱、姜上火煮约 2 小时取出。

3. 将肘肉放盘中摊平，浇少许卤汁，上面用重物压平冷却，使肘肉和汁凝在一起后切片装盘。食用时可蘸姜丝醋，味道更好。

【功效】 具有祛寒止痛、行气健脾、强身健体之功效。适用于胃寒胀痛、小腹冷痛、痛经、疝痛、睾丸肿痛等症。

丁香卤猪耳



【原料】	猪耳	2 只	丁香	3 克
------	----	-----	----	-----

鸡精	适量	料酒	5克
葱	6克	姜	6克
桂皮	6克	八角	2粒
精盐	适量		

[做法]

1. 将猪耳放入开水锅中烫3~5分钟捞出，去掉根部及杂质后洗净，葱切段，姜切片，丁香、桂皮洗净，沥干。

2. 将锅内放入清水适量，加入葱、姜、料酒、桂皮、八角和猪耳，用旺火烧开，撇尽浮沫后，改文火煮1小时左右，放入精盐、鸡精熟透取出。

3. 将猪耳切成细长条，放入盘中，再浇少许卤汁即可。

[功效] 具有暖肾助阳、温中止呕之功效。适用于脾胃虚寒呕吐、腹泻、脘腹冷痛、肾虚阳痿、遗精等症。

黄芪卤猪心



[原料]	猪心	1只	黄芪	9克
	白糖	5克	鸡精	适量
	料酒	6克	香叶	5片
	八角	3粒	桂皮	7克
	甘草	3克	草果	2只
	精盐	适量	葱	5克
	姜	5克	蒜茸醋	适量

[做法]

1. 将猪心去净，用开水烫一下，沥干。黄芪、八角、