

目 录

一、药膳谱.....	(1)
(一)保健药膳类	(1)
1. 菜肴	(1)
八宝豆腐	(1)
首乌肝片	(2)
杜仲腰花	(2)
地龙鹌鹑蛋	(2)
地黄甜鸡	(3)
扬春肘子	(3)
赤豆鲤鱼	(3)
内金鳝鱼	(4)
核桃仁炒韭菜	(4)
归地烧羊肉	(4)
酒炖鳗鱼	(5)
木瓜烧带鱼	(5)
毛冬青炖猪脚	(5)
杞子炖牛肉	(6)
素熬白菜	(6)
天麻鱼头	(6)
猪油炒苦瓜	(7)

肉桂鸡肝	(7)
豆豉酱猪心	(8)
杜仲爆羊腰	(8)
2. 面食·饭粥	(8)
白豆蔻馄饨	(8)
山药茯苓包子	(9)
莲子锅蒸	(9)
梅枣杏仁饼	(9)
茯苓馒头	(10)
羊杂面	(10)
山药面	(10)
带花羊头	(10)
麻仁栗子糕	(11)
砂仁藕粉	(11)
胡萝卜粥	(11)
荷叶粥	(11)
何首乌粥	(12)
玉米粉粥	(12)
姜汁牛肉饭	(12)
白鸽红枣饭	(12)
3. 饮料·酒	(13)
鲜奶玉露	(13)
海带绿豆饮	(13)
羊乳饮	(13)
三豆饮	(14)
桑椹酒	(14)

竹叶酒	(14)
红花酒	(14)
对虾酒	(14)
乌鸡酒	(15)
天门冬酒	(15)
首乌酒	(15)
(二)治疗药膳类	(15)
1. 感冒	(15)
五神汤	(16)
葱白粥	(16)
黄白香粥	(16)
薄荷粥	(16)
双花饮	(17)
雪梨贝耳粥	(17)
2. 中老年慢性气管炎	(17)
四仁鸡子粥	(17)
虫草粥	(18)
白糖海带	(18)
海蜇荸荠汤	(18)
杏仁牛肺	(18)
五君子饮	(18)
苦瓜猪肉汤	(19)
3. 胃痛、腹痛	(19)
砂仁黄芪猪肚	(19)
丁香鸭	(19)
猪肚粥	(20)

健脾饮	(20)
姜汁牛肉饭	(20)
佛香甜粥	(20)
三七藕蛋羹	(21)
1. 高血压	(21)
银耳杜仲粥	(21)
菊花鸡片	(21)
冰糖炖海参	(22)
芹菜红枣汤	(22)
5. 高血脂及动脉粥样硬化	(22)
山楂肉干	(22)
香菇银杏	(23)
平菇炖豆腐	(23)
韭菜粥	(23)
洋葱粥	(24)
灵芝黄芪肉	(24)
6. 糖尿病	(24)
萝卜粥	(24)
黄豆排骨	(24)
党参肉	(25)
海参豆腐	(25)
鲤鱼汤	(25)
黄焖野兔	(26)
鹅肉补阴汤	(26)
7. 慢性肝炎	(26)
双肝粥	(27)

太子参鸡	(27)
玄参炖猪肝	(27)
灵芝黄芪肉	(27)
香薯叶炖肉	(28)
瓦楞子蒸鸡肝	(28)
升麻猪大肠	(28)
8. 胆石症、胆囊炎	(28)
炖猪蹄	(28)
猪肘皮汤	(29)
冬瓜白肘	(29)
冰糖桃仁泥	(29)
9. 慢性肾病	(30)
枸杞肉丝	(30)
茄汁茭白	(30)
杞子牛肉	(30)
泥鳅汤	(31)
杜仲猪腰	(31)
人参核桃饮	(31)
鸭汁粥	(31)
10. 妇科疾病	(31)
乌鸡汤	(32)
保胎鸡	(32)
地黄煮酒	(32)
豆豉酱猪心	(32)
(三)药膳宴席类	(33)
1. 家常宴	(33)

黄鱼豆腐	(33)
荷叶粉蒸鸡	(33)
枣蔻煨肘	(34)
地骨爆两样	(34)
珊瑚扒芦笋	(34)
素烹豆芽	(35)
丝瓜猪肉汤	(35)
2. 团聚宴	(35)
地黄甜鸡	(35)
炖鲈鱼	(36)
灵芝鸭	(36)
莲百炖肉	(36)
海参鸽蛋	(37)
虾仁鱼皮	(37)
炒绿豆芽	(37)
素烩面筋	(38)
黄芪猴头汤	(38)
栗子糕	(38)
一品山药	(38)
3. 贵宾宴	(39)
虫草野鸭	(39)
黄焖野兔	(39)
淮山圆肉炖甲鱼	(40)
淡菜炖猪蹄	(40)
椒盐火腿	(40)
莲子猪肚	(40)

板栗烧猪肉	(41)
竹笋凤燕	(41)
蟹黄鱼翅	(41)
六味牛肉脯	(42)
素烧三元	(42)
清炒竹笋	(42)
云豆卷	(43)
三七藕蛋羹	(43)
八宝人参汤	(43)
二、常用菜食谱	(45)
(一)菜肴类	(45)
虾仁烧茄子	(45)
香干炒菠菜	(45)
素炒豆角丝	(46)
余丸子	(46)
炸藕夹	(46)
炒辣白菜	(47)
炆腰花	(47)
蕃茄鸡球	(48)
抓炒鱼片	(48)
砂锅豆腐	(49)
醋熘藕片	(49)
木耳炒肉丝	(49)
炸茄夹	(50)
软熘豆腐片	(50)
酸沙鲤鱼	(50)

鸡丝拉皮	(51)
笋片熘白菜	(51)
宫保鸭丁	(52)
焦熘里脊	(52)
金银牛肉丝	(52)
糖醋黄瓜	(53)
虾子烧白菜头	(53)
炸芝麻丸子	(54)
油爆羊肚	(54)
拔丝莲子	(54)
佛手白菜	(55)
华洋面筋	(55)
芹菜炒肉丝	(56)
炸京丸	(56)
七星紫蟹	(56)
鸡脯扒胎菜	(57)
瓢三鲜柿椒	(57)
锅塌里脊	(58)
米粉羊肉	(58)
朱砂豆腐	(59)
素炒白菜丝	(59)
肉丝炒合菜	(60)
肉片焖豆角	(60)
美宫肉	(60)
炒鱿鱼丝	(61)
清蒸排骨	(61)

干贝烧菜花	(62)
熘鲜蘑	(62)
荷叶羊肉	(62)
面鱼托	(63)
炒青白线	(63)
烧二冬	(63)
虎眼丸子	(64)
余茉莉虾仁	(64)
松鼠黄鱼	(65)
海带炒肉丝	(65)
炖羊肉条	(66)
番茄虾片	(66)
焦熘鱼卷	(66)
砂锅白菜	(67)
虾仁烧茄子	(68)
瓢馅冬瓜	(68)
炒雪花海参	(68)
熘带鱼	(69)
烩果羹	(69)
绣球白菜墩	(70)
面筋肉	(70)
红烧狮子头	(71)
香干炒香菇	(71)
凉拌肘花	(72)
虾子烧莴笋	(72)
芫爆肚仁	(72)

鸭丁腐皮	(73)
爆肝尖	(73)
凤爪冬菇	(74)
素渡面筋	(74)
葱爆肉	(74)
松羊肉	(75)
金毛狮子鱼	(75)
砂锅白肉片熬酸菜粉	(76)
栗子烧白菜	(76)
雪衣里脊片	(77)
单爆腰	(77)
烩蛤仁	(77)
砂锅鸡块	(78)
熘黄菜	(78)
肚丝拉皮	(79)
竹节肉	(79)
炒兔丝	(80)
酱汁鲫鱼	(80)
香干炒芹菜	(80)
榨菜炒肉丝	(81)
蕃茄牛肉	(81)
拌白肉丝拉皮	(81)
炆辣黄瓜条	(82)
酱爆鸡丁	(82)
干贝四丝	(83)
素炒茄丝	(83)

清蒸珍珠丸子	(83)
炒木犀里脊丝	(84)
拌春柳	(85)
油焖大虾	(85)
砂锅排骨	(85)
拔丝香蕉	(86)
熘腰花	(86)
凤尾鸽蛋	(86)
炒鳝鱼丝	(87)
火腿笋丝烧豆苗	(88)
锅塌豆腐	(88)
黄焖鸡	(88)
水晶肉	(89)
余芙蓉海螺	(89)
冰糖肘子	(90)
糖醋鲤鱼	(90)
砂锅什锦	(91)
酱油茄	(91)
烩水笋肉丝	(92)
勺拌豆腐	(92)
瓢馅面筋	(92)
酱豆腐肉	(93)
鲜黄花菜炒肉丝	(93)
软炸鸡	(94)
炆青虾	(94)
咸拌菜心	(94)

清蒸雏鸡	(95)
炒木耳黄瓜	(95)
葱爆三样	(96)
混炒蟹肉	(96)
雪衣虾仁	(96)
五柳鱼	(97)
青柿椒炒黄瓜	(97)
九方肉	(98)
炒三丁	(98)
芫爆鸡片	(98)
煎鱼	(99)
火腿烧油菜	(99)
黄焖羊肉	(100)
雪里红炒肉丝	(100)
姜丝肉	(101)
酸熘卷心菜	(101)
爆双脆	(101)
拌辣酱	(102)
炒蕃茄虾仁	(102)
炆芹菜	(102)
酱爆兔丁	(103)
清蒸鲤鱼	(103)
茄子罐	(104)
炒嘎巴	(104)
美宫豆腐	(104)
樱桃肉	(105)

疙瘩头炒肉丝·····	(106)
清炒墨鱼丝·····	(106)
鸡茸朱砂香菇盒·····	(106)
(二)面食·粥饭类·····	(107)
春盘面·····	(107)
山药面·····	(108)
竹叶粥·····	(108)
八宝饭·····	(108)
粟米饭·····	(109)
小麦饭·····	(109)
姜汁黄鳝饭·····	(109)
(三)汤类·····	(109)
菜叶汤·····	(109)
萝卜丝汤·····	(110)
菠菜汤·····	(110)
酸辣汤·····	(110)
牛肉汤·····	(110)
羊肚汤·····	(111)
紫菜汤·····	(111)
氽乌鱼花·····	(111)
黄豆芽汤·····	(111)
冬瓜汤·····	(111)
(四)饮料类与酒类·····	(112)
烩果羹·····	(112)
红果酪·····	(112)
冰糖百合·····	(113)

冰糖豌豆·····	(113)
杏仁豆腐·····	(113)
余白果·····	(113)
白酒·····	(114)
黄酒·····	(114)
自制保健酒·····	(114)
三、节假日菜肴谱·····	(115)
(一)周末家宴·····	(115)
清拌粉皮·····	(115)
拌鸡丝冻粉·····	(115)
凉拌虾仁·····	(115)
拌春柳·····	(116)
香酥鸡·····	(116)
松鼠黄鱼·····	(117)
冬菜汤·····	(118)
拔丝山药·····	(118)
(二)中秋家宴·····	(118)
猫耳蜚皮·····	(118)
虾子炆菜花·····	(119)
糖醋排骨·····	(119)
京糕拌梨丝·····	(120)
水晶肘·····	(120)
辣子鸡片·····	(120)
炒鸭丝·····	(121)
华洋鸭肝·····	(121)
爆双脆·····	(122)

口蘑炖羊肉·····	(122)
烩甜三鲜·····	(123)
氽紫蟹牙菜火锅·····	(123)
(三)新年家宴·····	(123)
炒莲菜·····	(123)
佛手白菜·····	(124)
拔丝果仁·····	(124)
红果酪·····	(125)
溜鲜蘑·····	(125)
焖烧羊肉·····	(125)
金银牛肉丝·····	(126)
炸虾球·····	(126)
砂锅牛尾·····	(127)
醋椒鲤鱼·····	(127)
(四)春节家宴·····	(128)
烧三丝·····	(128)
烧冬菇盒·····	(128)
龙须海参·····	(129)
氽芙蓉海螺·····	(130)
松鼠花鱼·····	(130)
冰糖银耳·····	(131)
麻辣野鸭·····	(131)
甜拌菜心·····	(131)
拌鱼丝·····	(132)
荸荠鼓·····	(132)
肚丝拉皮·····	(132)

炸段宵·····	(133)
喜字肉·····	(133)
全爆·····	(133)
荷叶羊肉·····	(134)
一品锅子·····	(134)
四、饭盒快餐·····	(137)
鸡腿盒饭·····	(137)
肘块盒饭·····	(137)
白鸡饭·····	(138)
炖肉饭·····	(138)
牛肉饭·····	(138)
火车头饭·····	(139)
什锦菜饭·····	(139)
功德面·····	(140)
三鲜炒面·····	(140)
扬春盖面·····	(141)
五、冬季常备菜·····	(142)
家庭沙拉·····	(142)
素什锦·····	(142)
冬酥鲫鱼·····	(143)
全炖肉·····	(143)

一、药膳谱

(一)保健药膳类

药膳又称食疗,就是以日常饮食来防病治病,保健身体。食物和药物本来同出一源;药膳食疗在我国已有几千年的历史。近十余年来,不少城市组建了专业的“药膳餐馆”,受到国内外食客的广泛欢迎和高度重视。药膳菜肴、粥饭、小食品也进入了一般家庭的厨房和餐桌。这里介绍的药膳饮食,是供一般餐馆和职工家庭选用的。

1. 菜肴

八宝豆腐

〈用料〉嫩豆腐 250 克,香菇 50 克,松子仁、瓜子仁各 25 克,鸡脯肉 50 克,火腿 50 克,葱、姜、食盐、味精适量。

〈制法〉①将豆腐洗净切块,香菇切碎,松子仁、瓜子仁捣烂,鸡脯肉、火腿剁碎;②砂锅内放鸡汤、葱段、姜片,将豆腐等放入锅内,武火煮沸,文火煨 10—15 分钟,食盐、味精找口,即成。

〈特点〉味美清香,佐餐可口。

〈效用〉清热散血,益气和胃,用于神经衰弱,失眠健忘及