

中国名菜

药膳风味

(20)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜：药膳风味/冉先德主编. —北京：中国大地出版社，
1997.9

ISBN 7-80097-151-1

I. 中… II. 冉… III. 食物疗法—菜谱—中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15108 号

中国名菜药膳风味

主 编 冉先德 瞿弦音

责任编辑 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：8

字数：180 千字 印数：0—10000 册

ISBN7-80097-151-1/Z·52

定价：14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传广远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会
1997年7月7日于北京

《中国名菜药膳风味》编委会

主 编 冉先德 瞿弦音

副主编 李 宏 钱晓辉

编 委 (以笔画为序)

王 龙 王建锋 肖婉平

张金栓 张福田 侯建平

赵献周 柴永刚 谢晓枫

药膳风味

中国药膳，是在中医理论指导下，用中药和食物相配合，通过烹调加工，具有防病治病、保健强身作用的美味食品。

健康长寿，古今为人们所神往，为了春秋度百岁乃去，人们对食物与健康之奥秘从未终止过探索研究。我国现存最早的医经典籍《黄帝内经》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这是“平衡膳食”的科学观点。战国时期的名医扁鹊曰：“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”可见药膳疗法是如何为医家所重视。汉代医圣张仲景的《金匱要略》曰：“凡欲食滋味，以养于生，食之有妨反能为害……所食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾。”这种摄食法则，早为医家所公认。长寿一百多岁的唐代药王孙思邈，根据行医和自身长寿的体会说：“不知食宜者，不足以生存也。”

传说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民之所避就。”反映了古代劳动人民寻找食物的生动史实。经过世代筛选，有些能饱腹充肌，有益于健康的谷肉果菜、水陆珍奇，就习久成为日常生活的食物；另一些对人体疾病能起到治疗作用的，就成为治病的药物。当然也有不少原料，经过烹制，既能作食物，亦可为药用，这就成为我们“医食同源”之说的依据。经过数千年的大浪淘沙，食疗经验是千锤百炼的结晶，许多传统的食疗方剂和药膳佳肴，千百年来得以盛传不衰，广为应用。

如何选用药膳菜，应在中医理论指导下，辨证选用，做到因时、因地、因人制宜，不仅是可口的美味佳肴，而且具有极高的治疗效果，正如近代名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说：

“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患，诚为至稳至善之方也。”本编以此为准则，在全国十七大菜系中淘砂拣金，入选者都是各地方风味中的传统名菜，同时也是具有极高治疗效果的药膳，凡研究、创新、发展药膳者，足资借鉴。

药膳菜的具体应用，归纳起来有以下几个方面：

应用于预防疾病。如预防中暑用“拔丝西瓜”，预防中寒感冒用“沛公狗肉”等。

应用于急性病的辅助治疗。在治疗急性病的过程中，如配合食用一些药膳菜，可使疾病早日康复。在秋冬季节，因肺燥咳嗽，可用“枸杞银耳”、“金桔百合”。哮喘发作，可用“诗礼银杏”。风湿痹痛用“菊花全蝎”。

应用于病后调养。病后体虚，身体还未完全恢复健康，应该常吃一些滋养补益的食品，以促使早日康复。如“五元神仙鸡”、“大白鸭子”、“参茸葛仙米”等。

应用于妇女产后。产后因失血过多，气亦受损，气血大亏，极需滋补，要用“当归生姜羊肉汤”、“当归鸡”、“汽锅人参团鱼裙”等。产后乳少，可用“豆豉烧鲫鱼”、“龟羊汤”等。

应用于慢性疾病的自我调养。慢性病患，采用药膳，则是良药可口，病人乐于接受，便于长期服食，疗效自佳。如补脾胃，治消化不良用“红袍莲子”、“炒三泥”。平肝阳，治头痛，用“天麻全鸡”、“菊花全蝎”。补肾，治阳痿早泄，用“枸杞牛冲汤”、“干烧鹿冲”等。

应用于防老抗衰。健康长寿是人类梦寐以求的宿愿，药膳比之医药、体育等保健方法，有不可偏废的作用。历代帝王将相，无不视药膳食补为仙丹妙药。中老年人常服“蛤蚧炖鹰龟”、“虫草八卦汤”、“龟鹤延年汤”、“火腿肾鞭”等，定收“乌须发，驻容颜，延年益寿”之效。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为我国的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

豆豉烧鲫鱼·····	(3)	虫草扒鱼肚·····	(28)
瓦罏煨水鱼·····	(4)	炖龟苓汤·····	(29)
杏元鸡脚炖海狗·····	(7)	虫草炖甲鱼·····	(31)
清炖海龟·····	(9)	龟凤汤·····	(32)
龟羊汤·····	(11)	虫草八卦汤·····	(34)
汽锅人参团鱼裙·····	(12)	龙眼团鱼·····	(35)
桂元红蜆·····	(13)	鹿茸三珍·····	(37)
萝卜丝煮鲫鱼·····	(15)	扒鲍鱼冬瓜球·····	(39)
红果桂鱼卷·····	(16)	清蒸八宝甲鱼·····	(40)
火焰醉虾·····	(18)	鱼腹藏羊肉·····	(42)
蛤蚧炖鹰龟·····	(19)	鲫鱼熟烩·····	(44)
龟鹤延年汤·····	(21)	炒黑鱼片·····	(45)
五元龟梨盅·····	(23)	蒜瓣烧鱼·····	(47)
天荡薇菜鱼丝·····	(25)	鲤鱼汤·····	(48)
参芪炖甲鱼·····	(26)	淡菜拌菠菜·····	(49)

畜肉类

- | | | | |
|--------------|------|-------------|-------|
| 枸杞牛冲汤····· | (53) | 灌肺····· | (87) |
| 当归獐肉····· | (54) | 红枣煨肘····· | (89) |
| 羊肝排岔····· | (56) | 荷叶蒸肉····· | (90) |
| 虫草扒蹄筋····· | (57) | 归芪羊肉汤····· | (91) |
| 焖穿山甲····· | (59) | 炖羊头蹄····· | (92) |
| 干烧鹿冲····· | (60) | 杏仁肉丁····· | (94) |
| 沛公狗肉····· | (62) | 黄芪羊肉····· | (95) |
| 火腿肾鞭····· | (64) | 酒焖狗肉····· | (97) |
| 菊花全蝎····· | (66) | 姜枣扒方肉····· | (98) |
| 当归生姜羊肉汤····· | (67) | 淮杞炖牛展····· | (100) |
| 菊花锅····· | (68) | 乳鸽瓢猪肚····· | (101) |
| 柚皮扣····· | (70) | 杞子炖羊脑····· | (102) |
| 肉丝烧拳菜····· | (73) | 双鞭壮阳汤····· | (103) |
| 海底松炖银肺····· | (75) | 红烧鹿肉····· | (105) |
| 原蒸牛鞭····· | (76) | 蜜枣羊肉····· | (106) |
| 红煨狗肉····· | (78) | 山楂肉干····· | (108) |
| 附片蒸羊肉····· | (79) | 白油猪肝····· | (109) |
| 长命菜蒸肉····· | (81) | 韭菜炒牛肉丝····· | (111) |
| 大炖鹿冲····· | (82) | 美容兔肉····· | (112) |
| 白果炖肚····· | (84) | 猪蹄花生汤····· | (114) |
| 鸡粥蛤土蟆····· | (85) | | |

禽蛋类

当归鸡	(117)	人参乌骨鸡	(140)
枸杞炖鸡	(119)	益元鸡	(142)
桂髓鹑羹	(120)	薏米鸡	(143)
虫草炖雪鸡	(122)	黄山炖鸽	(144)
天麻鸽脯	(123)	百合熘鸡片	(146)
虫草鸭子	(125)	莲合香酥鸭	(147)
太白鸭子	(126)	鸡茸银耳	(150)
五元神仙鸡	(128)	氽银耳鸭舌	(152)
天麻全鸡	(130)	西瓜鸡冻	(153)
旱蒸贝母鸡	(131)	肉桂鸡肝	(155)
虫草鸭舌	(133)	乌鸡汤	(156)
天下第一羹	(134)	小定风珠	(157)
虫草炖蚬鸭	(136)	爆人参鸡片	(158)
人参贝母鸡	(138)	桃仁鸭方	(160)
天麻乌鸡	(139)		

植物类

杏仁白木耳	(165)	杏仁葛粉包	(173)
太极山楂奶露	(166)	腊梅山药桃	(174)
八珍羹	(167)	水晶山药球	(176)
一品山药	(169)	金雀舌	(177)
还阳枣	(170)	炸段宵	(178)
桂花白果	(172)	雪花荸荠糕	(180)

云腿炒苦瓜	(181)	鸳鸯山药	(211)
枸杞银耳	(182)	荠菜蛋汤	(213)
金桔百合	(184)	炸荸荠丸子	(214)
高丽珊瑚	(186)	降血压皮蛋	(215)
敬亭绿雪	(187)	金勾挂银条	(217)
清汤银耳	(189)	冬瓜盅	(218)
拔丝西瓜	(190)	赛杨梅	(220)
红袍莲籽	(192)	酸菜青元汤	(221)
炒三泥	(193)	龙眼淮药糕	(223)
刘秀羹	(194)	豆豉葱白炖豆腐	(224)
参茸葛仙米	(196)	木耳烧豆腐	(225)
诗礼银杏	(197)	三鲜冬瓜	(226)
莲实白菜	(199)	蒜泥黄瓜	(228)
椒麻桃仁	(200)	清蒸虫草鸡	(229)
八宝酿梨	(201)	银芽黄鱼素翅	(231)
冰汁杏淖	(203)	香炸云雾	(233)
炸藿香	(204)	白汁稀卤笋	(234)
一品寿桃	(205)	素炒鳝丝	(236)
八宝梨罐	(206)	烂糊	(237)
蜜汁金枣	(208)	蜜汁山药球	(239)
爆红果	(209)	酿冬瓜	(240)
杏仁豆腐	(210)	琥珀莲子	(242)

中国名菜药膳风味

水产类



豆豉烧鲫鱼

〔主料辅料〕

鲫鱼 3 尾	1000 克	豆豉	100 克
蒜	25 克	葱	15 克
姜	10 克	花椒	20 粒
大料	2 颗	淀粉	5 克
白糖	10 克	精盐	5 克
甜面酱	50 克	绍酒	10 克
高汤	500 克	花椒油	15 克
生猪板油	15 克	花生油	1000 克

〔烹制方法〕

1. 鲫鱼去鳞宰杀，掏净鱼腮、内脏、洗净控水，葱切成 3 厘米长的段，姜、蒜切片。

2. 炒锅内加花生油，中火烧至六成热时，将鱼下锅，炸至挺身，捞出控油。

3. 炒锅内留油 25 克置旺火上，加甜面酱、豆豉炸透，再加入酱油、葱、姜、蒜、花椒、大料、白糖、绍酒、清汤，煮沸后放入炸好的鱼。猪板油划成麦穗花形放锅内，开后移小火上煨烧。汤耗一半时，将鱼盛出装盘，油花搭在鱼身上。

4. 炒锅内原汤上火，用淀粉勾芡，见开加入绍酒、花椒油，浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

1. 鲫鱼细小，不可炸的过焦，挺身即可。
2. 水开后再下鱼，缩短加热时间，保持鱼肉鲜嫩，且可除去鱼腥味。
3. 没有甜面酱可用黄酱代替，酌情增加糖量。

〔风味特点〕

1. 鲫鱼，又名鲋鱼，生活在江湖河塘等淡水中，形似小鲤，肉质细嫩，味道鲜美，入药则有利水消肿、催乳下奶之功。豆豉南北皆有，亦为山东地方风味名吃，系用大豆经发酵后腌制而成，功能和胃消食，清热除烦。“豆豉烧鲫鱼”之制法，由来已久，古有“以鲫鱼半斤切碎，用沸豆汁投之”、“治脾胃虚冷不下食”的记载。脾胃者，乃后天之本，气血生化之源，脾胃虚弱，幼儿五迟，老人早衰，产妇乳汁稀少，身体虚弱，皆可用此菜进补，所谓“药补不如食补”，此之谓耶？

2. 本品为齐鲁风味传统名肴，咸鲜味型，成菜色泽红润光亮，质地细嫩，酱香浓郁，回味悠长。

瓦 罈 煨 水 鱼

〔主料辅料〕

宰净水鱼 …… 750 克
水发香菇 …… 50 克

蒜泥 …………… 0.5 克
江米 …………… 0.5 克



陈皮	2.5 克	姜片	5 克
味精	5 克	葱条	15 克
蚝油	10 克	精盐	1 克
胡椒粉	0.5 克	豆酱	15 克
浅色酱油	2.5 克	白糖	2.5 克
绍酒	15 克	深色酱油	10 克
淡二汤	600 克	姜汁酒	10 克
花生油	1000 克	干淀粉	10 克
烤猪肉	150 克	芝麻油	5 克
炸蒜肉	75 克		

〔烹制方法〕

1. 将水鱼切成块，每块重 25 克，用沸水氽过，捞起洗净，用中火烧热炒锅，下花生油 15 克，下姜片、葱条、水鱼块，烹姜汁油炒匀，加二汤 100 克略煨，取出，去掉姜、葱，沥去水，先用浅色酱油，后用干淀粉拌匀。

2. 用旺火烧热炒锅，下花生油烧至六成热，放入水鱼过油约 1 分钟，连油一起倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜泥、江米、陈皮、豆酱、水鱼块，烹绍酒，煸透后，再下二汤 500 克、精盐、味精、白糖、蚝油、烤猪肉、香菇、炸蒜肉，略焖后转入瓦罉（即砂锅）里，淋上花生油 25 克，加盖，用中火焖约 30 分钟至软烂，然后加入深色酱油、胡椒粉、芝麻油及花生油 35 克，鱼裙放在上面，原锅加盖上桌。

〔工艺关键〕

1. 焗，粤菜常用技法之一，原料经煎或炸后，再用中火烹之熟透，谓之焗。烹制上有镬上焗和瓦罉焗，此菜为瓦罉焗法，原

汁成芡，一般不用芡粉。

2. 山瑞，鳖之一种，形体比一般鳖稍大，产于两广、海南，有雌雄之分，尾比裙短的为雌，尾比裙长的为雄，亦可按此法煨之，名曰“瓦罏煨瑞。”

〔风味特点〕

1. 水鱼，又称甲鱼，因背上有甲而名，学名鳖，或曰王八、元鱼、团鱼、脚鱼等。春天菜花开时，甲鱼较肥美，故有“菜花甲鱼”之称，夏季产卵，其质较差，到秋天桂花开时，甲鱼又转肥美，又有“桂花甲鱼”之称。甲鱼营养丰富，滋味鲜美，大补元气，为食疗佳品，入馔历史尤早，《礼记·内则》中有“不食雏鳖”、“鳖去丑”的记载。《楚辞·招魂》中载有“脰鳖”，《盐铁论·散不足》中有“古者谷物菜果，不时不食：鸟兽鱼鳖，不中杀不食”的记载。《国语·鲁语》记载有，公父文伯邀南官敬叔饮酒，请鲁大夫露赌父为上宾。端来的甲鱼很小，赌父很生气，大家开始吃的时候，赌父辞席说：“等甲鱼长大了再吃吧！”说完，转身就走了。战国时的“肠鳖”、北魏的“鳖臠法”、唐代的“遍地锦装鳖”、元朝的“团鱼羹”，皆为珍馐。

2. “瓦罏煨水鱼”是广东传统名菜。1955年，广州出土一件东汉时代的陶灶，这个灶连环式、船形，前设釜，中设釜甗，后设陶锅，锅内正煮着一只鳖。其制法很象现在的煨水鱼。此菜原锅上席，质地软烂，原汁稍稠，原味香馥，裙爽肉滑，营养丰富。



杏元鸡脚炖海狗

〔主料辅料〕

海狗鱼 1 条	姜片	15 克
..... 2500 克	姜条	15 克
嫩鸡脚	精盐	5 克
6 对	味精	5 克
熟火腿	胡椒粉	0.1 克
25 克	绍酒	25 克
南杏仁	淡二汤	250 克
25 克	瘦猪肉	100 克
桂元肉		
10 克		
姜汁酒		
25 克		
上汤		
750 克		
花生油		
30 克		

〔烹制方法〕

1. 将海狗鱼按在砧板上，在其颈下横砍一刀，放尽鱼血，然后用 90℃ 的热水浸烫，刮洗表皮粘液，在鱼的腹部剖开，去掉肠脏洗净，从中取 750 克，切成块。每块约重 25 克，其余另作他用。

2. 将火腿切成 6 粒，猪肉切成 6 块，鸡脚用沸水略烫后剥去外皮，砍去趾甲，敲断脚骨，洗净。将杏仁用沸水 250 克加盖泡浸约 10 分钟，剥衣洗净。桂元肉用清水洗净。

3. 将猪肉、鸡脚放入沸水锅内滚熟，下火腿粒后即一并捞起，放入炖盅内。海狗肉放入沸水锅内余约半分钟，取出洗净。