

# 药膳汤菜

顾奎琴 主编

广东人民出版社

责任编辑：姜玉玲 杨小虹

封面设计：周 勇

责任技编：黄秉行

## 药膳汤菜

顾奎琴 主编

\*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

江门日报印刷厂印刷

(厂址：江门市华园路 27号)

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 160,000 字

1994 年 10 月第 1 版 1998 年 4 月第 3 次印刷

印数 25,001—30,000 册

ISBN 7-218-01388-0/R·13

定价：10.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

主 编

顾奎琴

参加编写人员

顾奎琴 陈运坤

叶一桓 钱季和

宋 静 方 欣

杨 娟 顾 婧

## 前 言

药膳汤菜,是中国传统饮食疗法的组成部分。它是以中医理论为指导,将具有药用价值的食物和药物相结合,采用中国特有的烹调技术加工制作而成的。药膳汤菜将药食同用,菜药结合,将食物、药物的有效成分通过烹调制作溶于汤中,易于被人体吸收利用,起到滋补、强身、防病治病的作用。它不仅保持了食物和药物的原汁,且具有普通汤菜的色、香、味、形。因此,药膳汤菜深受人们的喜爱,也是人们日常饮食中不可缺少的品种。

药膳汤菜取药之性,用食之味,食借药力,药助食威,二者相辅相成,以此治病和强身。现代医药学证明,药膳汤菜具有增强机体生理功能的作用。能改善细胞的营养和代谢,提高机体免疫力,改善内脏功能;并且,这些食物和药物均含有人体必需的营养成分,能有效地补充人体能量和各种营养,经常食用药膳汤菜,能促进人体健康,防病延年。

随着人们物质生活水平的提高,人们对饮食的营养保健、防病治病和抗衰益寿作用越来越重视了。《药膳汤菜》正是为顺应人们这一饮食观念的改变而编写的。读者可根据自己不同的体质、不同的生理时期选择不同性质的汤菜,使自己的膳食结构,不仅营养搭配均衡合理,符合科学饮食要求;而且,通

过所选的亦药亦菜的各种不同药膳汤菜,进行食疗,对防病治病,养心安神,益智补气,舒筋健骨,也将收到良好的效果。这样,您在享用一日三餐鲜美可口的汤菜中,就可以使身体得到滋补,疾病得到治疗,寿命得到延长。愿《药膳汤菜》能成为您和您家人的健康卫士和保健医生。

由于手头资料不足和编撰水平所限,本书不当之处恐难避免,热切期望广大读者特别是行家们不吝赐教,以便再版时修正。

编者  
一九九四年三月

# 目 录

一、美容保健类汤菜 .....	(1)
(一)美容保健类 .....	(1)
鲑鱼肉丸汤 .....	(1)
章鱼炖猪蹄 .....	(2)
火腿炖蚝豉 .....	(2)
清炖鲈鱼 .....	(3)
菠菜豆腐汤 .....	(4)
羊肉温补汤 .....	(5)
香菇鱿鱼汤 .....	(6)
干贝猪肉汤 .....	(6)
冰糖银耳 .....	(7)
橘子羹 .....	(8)
章鱼炖鸡 .....	(9)
羊肉柿子汤 .....	(9)
羊肚丝汤 .....	(10)
砂仁黄芪猪肚 .....	(11)
清汤鱼翅 .....	(11)
清炖黄羊肉 .....	(12)
炖鹿筋 .....	(13)

茉莉花氽鸡片 .....	(14)
西瓜鸡汤 .....	(15)
泥鳅鸡蛋 .....	(16)
炖凤吞鱼翅 .....	(16)
<b>(二) 健脑益智类 .....</b>	<b>(17)</b>
参杞羊头 .....	(17)
杞子炖羊脑 .....	(18)
银耳鸽蛋汤 .....	(19)
<b>(三) 抗衰老延寿类 .....</b>	<b>(20)</b>
龙眼百合 .....	(20)
鸡头米羹 .....	(21)
猪肉枸杞汤 .....	(22)
沙参炖肉 .....	(22)
鸭掌冬菇 .....	(23)
八宝鸡汤 .....	(24)
银耳鹌蛋 .....	(25)
二冬汤 .....	(26)
红枣木耳汤 .....	(27)
美味双耳 .....	(27)
枸杞桂圆炖猫肉 .....	(28)
人参鹿尾汤 .....	(29)
何首乌煮鸡蛋 .....	(30)
益寿鸽蛋汤 .....	(31)
<b>二、滋补强身类汤菜 .....</b>	<b>(33)</b>
<b>(一) 补血气类 .....</b>	<b>(33)</b>
冰糖蛤土蟆油 .....	(33)

鳝鱼辣汤 .....	(34)
八宝莲子 .....	(34)
百合红枣龟肉汤 .....	(35)
鹿肉芪枣汤 .....	(36)
石耳炖鸡 .....	(36)
白汤鲫鱼 .....	(37)
鳊鱼补养汤 .....	(38)
鲳鱼补血汤 .....	(38)
鳝鱼强筋健骨汤 .....	(39)
鲨鱼归芪汤 .....	(40)
清炖黑熊肉 .....	(41)
鲜莲鸭羹 .....	(41)
沙参玉竹心肺汤 .....	(42)
琥珀莲子 .....	(43)
竹精羊心汤 .....	(43)
清蒸竹鼠 .....	(44)
人参蛤士蟆油 .....	(45)
紫菜猪心汤 .....	(46)
白玉山药蛤蚧汤 .....	(47)
清蒸鹰龟 .....	(48)
黄鱼汤 .....	(48)
(二)补脾胃类 .....	(49)
鳊鱼健脾汤 .....	(49)
泥鳅豆腐 .....	(50)
鲢鱼健脾汤 .....	(51)
党参青鱼汤 .....	(51)



参芪鲮鱼汤 .....	(52)
带鱼益气汤 .....	(53)
淮山枸杞炖白鸽 .....	(54)
莼菜黄鱼羹 .....	(55)
薏米银耳羹 .....	(55)
党参黄羊肉汤 .....	(56)
清炖灵猫肉 .....	(57)
鹧鸪健脾益气汤 .....	(57)
五色牛尾汤 .....	(58)
蕨麻炖羊肉 .....	(59)
胡萝卜狗肉汤 .....	(60)
炖狗肉 .....	(61)
余羊肉片 .....	(61)
陈皮大鸭 .....	(62)
冬笋鹅掌汤 .....	(63)
清汤燕窝 .....	(64)
兔肉健脾汤 .....	(65)
牛肉汤 .....	(66)
竹荪红螺汤 .....	(66)
<b>(三)补肝肾类 .....</b>	<b>(67)</b>
羊杂汤 .....	(67)
柠檬乳鸽 .....	(68)
白鸽杞精汤 .....	(69)
鸽子羹 .....	(69)
龟羊汤 .....	(70)
淡菜汤 .....	(71)

白鱼枸杞汤 .....	(72)
<b>(四) 滋阴类 .....</b>	<b>(73)</b>
鳖肉滋阴汤 .....	(73)
紫菜肉丝汤 .....	(74)
茉莉银耳 .....	(74)
慈菇肉汤 .....	(75)
猴肝羹 .....	(76)
八宝人参汤 .....	(76)
黄芪猪肉汤 .....	(77)
鸭包口蘑 .....	(78)
沙参虫草炖龟肉 .....	(79)
海上三鲜 .....	(79)
海参肉片汤 .....	(80)
<b>(五) 壮阳类 .....</b>	<b>(81)</b>
双鞭壮阳汤 .....	(81)
狗肾汤 .....	(82)
炖鹿肉 .....	(83)
鹿肾羹 .....	(83)
鹿茸炖羊肾 .....	(84)
黄芪羊肚汤 .....	(85)
羊睾汤 .....	(86)
萝卜羊肉汤 .....	(86)
羊肉圆汤 .....	(87)
羊脊骨羹 .....	(88)
河虾汤 .....	(88)
龙井对虾汤 .....	(89)

三、防病治病类汤菜 .....	(91)
(一)高血压 .....	(91)
枸杞杜仲鹤鹑汤 .....	(91)
雁肉汤 .....	(92)
清炖木耳香菇 .....	(93)
冬瓜草鱼汤 .....	(93)
肉片柿子汤 .....	(94)
荠菜豆腐羹 .....	(95)
芹枣汤 .....	(95)
海参羹 .....	(96)
紫竹莲池 .....	(97)
荠菜鸡蛋汤 .....	(98)
鲍鱼竹荪汤 .....	(98)
清汤鲍鱼 .....	(99)
(二)气管炎 .....	(100)
灵芝蹄筋汤 .....	(100)
什锦果羹 .....	(101)
桂花白果 .....	(101)
冰糖蜜桃 .....	(102)
雪梨贝耳汤 .....	(103)
冰糖蒸梨 .....	(104)
蜂蜜蒸梨 .....	(104)
贝梨炖猪肺 .....	(105)
银鱼汤 .....	(105)
蜜三果 .....	(106)
水果蛤土蟆油 .....	(107)

冰糖燕窝·····	(108)
椰子鸡球·····	(108)
<b>(三) 颈淋巴结</b> ·····	(109)
猪肉蚝豉汤·····	(109)
紫菜萝卜汤·····	(110)
芙蓉海底松·····	(111)
海带肉丝汤·····	(112)
蛤蜊蛋汤·····	(113)
苦瓜炖蛤·····	(113)
蛤笋汤·····	(114)
拆烩果子狸·····	(115)
蚝豉海带汤·····	(116)
海带苡仁蛋汤·····	(116)
<b>(四) 肺结核</b> ·····	(117)
虫草全鸭·····	(117)
淮山百合炖鳗鱼·····	(118)
薏米橘羹·····	(119)
萝卜鲍鱼汤·····	(119)
枇杷银耳·····	(120)
<b>(五) 冠心病</b> ·····	(121)
草鱼豆腐·····	(121)
鲜蘑豆腐汤·····	(122)
豆芽豆腐汤·····	(122)
双菇竹荪·····	(123)
芦笋莲珠·····	(124)
番薯羹·····	(125)

(六)胃溃疡	(125)
党参鱈鱼汤	(125)
清炖冬菇汤	(126)
龟肉炖猪肚	(127)
(七)肝炎	(128)
泥鳅汤	(128)
羊肝羹	(128)
淮山圆肉炖甲鱼	(129)
鳖肉补肾汤	(130)
鲈鱼五味子汤	(131)
(八)肾炎	(132)
氽乌鱼花汤	(132)
乌鱼冬瓜汤	(133)
鲫鱼炖豆腐	(133)
冬瓜干贝炖田鸡	(134)
冬瓜鲤鱼汤	(135)
荷花冬瓜汤	(135)
冬瓜羊肉汤	(136)
西瓜羹	(137)
(九)糖尿病	(138)
鹅肉补阴汤	(138)
南瓜牛肉汤	(139)
乌鸡汤	(140)
马蹄薤菜汤	(140)
冬瓜鲢鱼汤	(141)
清氽蛎黄	(142)

猪胰淡菜汤·····	(142)
海蜇马蹄汤·····	(143)
鳗鲡山药汤·····	(144)
(十) 贫血·····	(145)
枸杞牛肝汤·····	(145)
银耳肺羹·····	(145)
圆肉花生汤·····	(146)
芥菜猪肝汤·····	(147)
花生米炖猪蹄·····	(148)
苡仁炖猪蹄·····	(148)
黄豆浓汤·····	(149)
菠菜猪肝汤·····	(150)
菠菜猪血汤·····	(150)
清炖熊掌·····	(151)
豆腐炖猪蹄·····	(152)
竹笋肝膏汤·····	(153)
黄芪炖鲈鱼·····	(154)
猪肝枸杞汤·····	(154)
(十一) 失眠·····	(155)
莲百炖猪肉·····	(155)
鲜莲银耳汤·····	(156)
灵芝黄芪炖肉·····	(157)
莲子芡实猪肉汤·····	(157)
冰糖莲子·····	(158)
莲子羹·····	(159)
天麻枸杞炖猪脑·····	(159)

百合鲫鱼汤·····	(160)
(十二) 中风·····	(161)
双菇炖南蛇·····	(161)
黄芪炖南蛇肉·····	(162)
天麻肉片汤·····	(163)
驴肉汤·····	(163)
(十三) 癌症·····	(164)
萝卜汤·····	(164)
莼菜羹·····	(165)
鲍鱼芦笋汤·····	(166)
葱米栗子羹·····	(166)
平菇炖猪肉·····	(167)
黄芪猴头汤·····	(168)
冬菇豆腐羹·····	(169)
猴头炖鸡·····	(169)
海带炖鸡·····	(170)
(十四) 儿科病·····	(171)
田鼠黄精汤·····	(171)
獐肉羹·····	(172)
清炖长蛇鲩·····	(172)
淮山羊肉汤·····	(173)
白果膀胱汤·····	(174)
肉丁黄豆汤·····	(174)
(十五) 妇科病·····	(175)
参归炖鸡·····	(175)
鳖甲炖鸽子·····	(176)

乌鸡白凤汤	(177)
虫草炖乌鸡	(178)
炖乌贼肉	(178)
米酒煮蚌肉	(179)
当归山鸡汤	(180)
当归生姜炖羊肉	(181)
益母草煮鸡蛋	(181)
乌鸡补血汤	(182)
黄芪炖乌鸡	(183)
当归獐肉	(183)
鸚鵡枸杜汤	(184)
芎归屈头鸡	(185)
鲫鱼通乳汤	(186)
鲢鱼丝瓜汤	(186)
<b>(十六) 男性疾病</b>	(187)
枸杞炖羊肉	(187)
清炖马肉	(188)
清汤蛤士蟆油	(189)
炖鹿尾	(189)
鹿茸蛤士蟆油	(190)
刀豆炖猪腰	(191)
当归牛尾汤	(192)
清炖赤缸	(193)
虫草红枣炖甲鱼	(193)
黄芪杞子炖乳鸽	(194)
蘑菇鹿鞭	(195)



雪凤鹿筋汤·····	(196)
莲子银耳蛋汤·····	(197)
狗肉汤·····	(198)
淮杞炖狗肉·····	(199)
麻雀菟丝枸杞汤·····	(199)
焗酿禾花雀·····	(200)
金樱子炖鲫鱼·····	(201)
党参麋肉·····	(202)
淡菜炖狗肉·····	(202)
章鱼炖鹧鸪·····	(203)
鸽蛋燕窝·····	(204)
乌鸡煨鳖裙·····	(205)
豆浆鸡蛋·····	(206)
清汤大乌参·····	(206)
黄精煨肘·····	(207)
黄芪蒸鸡·····	(208)
虫草炖豹狸·····	(209)
蟹肉烧茄子·····	(210)
清炖黄姑鱼·····	(211)
白果炖小肠·····	(211)