

目 录

菜 肴

人參鸡	(3)	归芪蒸鸡	(20)
黄參焖鴨	(4)	党參山药猪腰	(21)
党黄猪心	(5)	葛蒲炖猪蹄	(22)
党參烧魚	(6)	蜜饯双仁	(23)
黄芪汽锅鸡	(7)	糖漬龙眼	(24)
爆炒人參鸡片	(8)	烩全鹿	(25)
芝麻鸡排	(9)	鸡肉炖粉皮	(26)
何首烏煮鸡蛋	(10)	香酥鸛鶒	(27)
黄精豆腐	(11)	炒肉拉皮	(28)
黄精炖肉	(12)	杏仁豆腐	(29)
虫草參龟	(13)	马齿莧烩豆腐	(30)
虫草全鴨	(14)	炒甘薯泥	(31)
清蒸虫草仔鸡	(15)	松子鸡卷	(32)
豆粿鲤鱼	(16)	柏子仁炖猪肝	(33)
參芪鴨条	(17)	松子鸡心	(34)
參茸熊肉	(18)	仙茅炖牛肉	(35)

五加皮肉条	(36)	山药炒鹤鹑片	(63)
五加皮鸭	(37)	一品山药	(64)
灵芝桂鱼	(38)	糖醋素鱼	(66)
灵芝鸽蛋	(39)	玻璃山药泥	(68)
清蒸灵芝鸡	40)	山药扣肉	(69)
薄荷鲜桃	(41)	锅煽韭菜	(70)
水晶桃	(42)	韭黄炒鱼籽	(71)
熘苦菜球	(43)	拔丝金枣	(72)
桃酥豆泥	(44)	胡萝卜烧鱼	(73)
炒鲜核桃仁	(45)	胡萝卜炒鹤鹑	(74)
酱酥核桃仁	(46)	蜜饯萝卜条	(75)
碧桃鸡丁	(47)	蚝油冬瓜脯	(76)
八宝全鸭	(48)	蛎黄烧萝卜	(77)
栗子烧白菜	(50)	糖醋萝卜卷	(78)
栗子鸡	(51)	冬瓜蒸	(79)
板栗烧猪肉	(52)	麻茸冬瓜	(80)
酸枣栗子全鸭	(53)	鲜蘑冬瓜球	(81)
鸡蒙藕片	(54)	芝麻肉丝	(82)
芡实煮老鸭	(55)	芝麻核桃糖沾	(83)
炒山药豆沙泥	(56)	枸杞炖鲫鱼	(84)
珊瑚莲藕	(57)	蛋酥花生仁	(85)
酸梅藕	(58)	蜜糖花生仁	(86)
豆沙藕丸	(59)	蜜糖红枣生米	(87)
荷叶米粉肉	(60)	芝麻酥鸡	(88)
蜂蜜山药泥	(61)	枸杞炖羊脑	(89)
长寿鸡	(62)	枸杞炖鸡	(90)

枸杞龟肉	(91)	红枣莲子肘	(98)
芪杞炖乳鸽	(92)	莲子龙眼煨肉	(99)
糯米人参猪肚	(93)	莲子炒什锦	(100)
茯苓排骨	(94)	芙蓉莲子	(101)
砂锅炖鸭	(95)	蜜汁莲子藕	(102)
猪肚莲子	(96)	大枣甲鱼	(103)
蜜蜡莲子	(97)		

汤羹

长寿肉汤	(107)	参芪鳝鱼羹	(119)
黄芪鹅肉汤	(108)	当归羊肉羹	(120)
八宝鸡汤	(109)	鲫鱼羹	(121)
天麻发菜汤	(110)	苦菜豆腐羹	(122)
鲫鱼杏仁汤	(111)	松子鸭羹汤	(123)
奶汤蒲菜	(112)	蜜糖黄精羹	(124)
清汤萝卜卷	(113)	莲子芡实羹	(125)
萝卜连锅汤	(114)	山药肉羹	(126)
海米冬瓜汤	(115)	韭黄牛奶羹	(127)
火腿冬瓜汤	(116)	猪皮红枣羹	(128)
人参莲子汤	(117)	山药芝麻糊	(129)
桂圆参蜜膏	(118)	芝麻白糖糊	(130)

粥品 面点

参枣粥	(133)	薏米菱角粥	(136)
枣仁粥	(134)	猪肝芡实粥	(137)
鸡肉粥	(135)	葡萄蜜藕粥	(138)

冬瓜粥.....	(139)	藕米糕.....	(153)
枸杞桂圆粥.....	(140)	栗子糕.....	(154)
白茯苓粥.....	(141)	核桃仁枣糕.....	(155)
长寿八宝粥.....	(142)	松子糕.....	(156)
芝麻馒头.....	(143)	人參苦菜饺.....	(157)
山药汤面.....	(144)	黑豆卷.....	(158)
汤焖寿面.....	(145)	人參汤圆.....	(159)
大枣饼.....	(146)	山药汤圆.....	(160)
萝卜丝饼.....	(147)	山药包子.....	(161)
茯苓胡萝卜肉饼.....	(149)	茯苓包子.....	(162)
八宝饭.....	(150)		
大枣糯米饭.....	(151)	主要参考书目.....	(163)
莲子糕.....	(152)		

菜肴

人 参 鸡

原料

母鸡 1 只，人参 100 克，大葱、生姜、精盐、料酒、味精、花椒各适量。

加工

将母鸡宰杀，用开水烫过，褪去毛，剖腹去净内脏，洗净；将人参用清水洗净，用温水浸泡至软，用刀切成薄片；葱切成段，姜切成块；将人参片装入鸡腹内，放砂锅内，加清水没过鸡，再加入料酒、葱段、姜片、花椒。

烹调

将砂锅置火上，用旺火烧开，改用小火炖煮 2 小时左右，至鸡肉烂脱骨，拣出葱、姜、花椒，加入精盐、味精即可。

功效分析

《随息居饮食谱》认为：“鸡，甘温。补虚，暖胃，强筋骨，续绝伤，活血调经。若老雌鸡熬汁最佳。”鸡被人们认为最具滋补功用，且以老母鸡为上。若在炖煮时配以人参，则滋补之功尤巨，且益寿抗衰。《食疗本草》说：“人参，味甘微寒，主补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明日开心益智，久服轻身延年。”明白地阐明了人参益寿益智，强身健体的观点。所以，人参鸡是很好的滋补佳肴，常食抗衰益寿。

注意事项

鸡在炖煮时，时间越长越好；食时吃肉喝汤，人参一起服食；常人食用，人参用量不宜太多；食用人参后不宜同时吃萝卜、喝茶等。

黄参焖鸭

原料

黄精 30 克，人参 30 克，雄鸭 1 只，大葱、生姜、精盐、味精各适量。

加工

将鸭宰杀，褪净毛，去净内脏，用清水冲洗干净，放入砂锅内，黄精、人参洗净也加入砂锅内，加入适量清水；葱切成段，姜切成片备用。

烹调

将砂锅置火上，用旺火烧开，再改用小火炖煮 2 小时左右，至鸭肉熟烂脱骨时，加入葱、姜、精盐、味精，再煮一会，即可食用，黄精、人参一起食用。

功效分析

黄参焖鸭，乃用黄精、人参两味中药辅以制肴。鸭为滋补之品，众所共知，而黄精、人参皆补虚强身、延年抗衰之品。中医理论认为，黄精“补中益气，除风湿，安五脏，久服轻身，延年不饥”，人参亦有同功，功擅抗衰强体，补虚益智。所以，此肴不仅功在补虚，更重强身益寿之效。

注意事项

鸭入锅宜久煮，使其肉烂脱骨；非病虚体弱者不可多食；健康人食时，用量宜小，进食宜缓。

党黄猪心

原料

猪心 500 克，党参 30 克，黄芪 20 克，大葱、生姜、花椒、白糖、精盐、味精、卤水、香油各适量。

加工

将党参、黄芪放砂锅内，加清水煎煮三次，提取药液共 1500 克左右；姜切成片，葱切成段；猪心用刀剖开，挖净瘀血、血管等，冲洗干净，放入开水锅内冒净血污，捞出冲洗干净。

烹调

将猪心放锅内，加入药液、葱段、姜片、花椒，用小火煮至六成熟时，捞出晾凉；锅内加入卤水，加入猪心，再用小火煮至熟透；锅内留少量卤汁，加入精盐、白糖、味精、香油，烧开后加入猪心，边烧边向猪心上浇卤汁，待收稠卤汁，并均匀地涂在猪心内外时取出，晾凉用刀切成片即成。

功效分析

猪心入饌，取“以脏补脏”的中医理论，因而有补心镇惊等功效。制肴之中，再辅以党参、黄芪两味中药，提取药液共煮，从而增加了此肴的补益功效。党参功同人参，但功效较缓，尤宜常人进补之用。黄芪则被中医理论认为是补药中之长者。现代医药科学也认为黄芪有增强肌体免疫功能，使人体提高抗病能力。所以，以党参、黄芪辅而制成的菜肴，补益抗病抗衰之功是显而易见的。

注意事项

猪心要清理干净；煮时要用时长些。

党参烧鱼

原料

鲤鱼1条，党参15克，黄芪10克，水发香菇15克，笋15克，精盐、料酒、酱油、白糖、葱、姜、味精、植物油、清汤、猪大油各适量。

加工

鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净后用刀在鱼身两面打上十字花刀；香菇一切两开，葱切段，姜、笋切片；党参、黄芪洗净。

烹调

锅内加入植物油，烧至六七成热时，将鲤鱼抹匀酱油入油中炸成酱红色，捞出控净油；锅内留油少许，烧热，加入葱、姜煸香，加料酒、酱油、白糖、猪大油、党参、黄芪、清汤、精盐、笋片、香菇，烧开后，加入鲤鱼，用小火煨烧至汤汁稠浓时，捞出鲤鱼放盘内，笋片、香菇摆在鱼身上，汤内其余捞出不用，加入味精，用湿淀粉勾芡，浇在鱼上即成。

功效分析

鲤鱼味美，且有补益之功，为鱼中佳品。中医理论认为，党参功同人参，其补元之功不及人参，为缓补良药；黄芪被李时珍称为“补药之长”。现代科学研究表明，党参、黄芪均有增强网状内皮系统的吞噬功能，可提高人体的抵抗力，从而使人的肌体增强抗衰抗病能力，延缓人的生命力。

注意事项

为突出党参、黄芪的药效，可提前切片盛碗蒸之，连汤汁一并加鱼中烧之入味。

黄芪汽锅鸡

原料

老母鸡 1 只，黄芪 20 克，葱、姜、精盐、料酒、味精、花椒水各适量。

加工

将鸡宰杀，用热水焯净毛，剖腹去净内脏，洗净后，用刀剁成大块，放入开水锅中冒净血污，捞出冲洗干净；葱切成段，姜切成块；黄芪洗净泡软，切成片；取汽锅 1 只，放入鸡块、葱段、姜片、黄芪片、精盐、料酒、花椒水及适量清水，盖上盖。

烹调

将装好鸡块的汽锅放蒸锅内蒸 3 小时左右，待鸡肉烂脱骨时，取去盖，拣去葱、姜、黄芪片，加入味精调好味即成。

功效分析

老母鸡功擅补虚强身，中医古籍多有论述。黄芪在中药中，则以补气升阳、益气固表见长。《本草纲目》云：“耆者，长也，黄耆色黄，补药之长，故名。今俗通作黄芪。”黄芪滋补之功其他古籍中也有记载。现代医药科学证明，黄芪有多方面的药理作用，能增强肌体免疫功能，提高抗病能力，能加强正常心脏收缩，对衰竭的心脏有强心作用等等。黄芪汽锅鸡的食补养益之功自然不凡，常用健身强体，增强人体的抗衰抗病能力。

注意事项

鸡要长时间蒸炖，使其烂熟；吃时肉、汤并举；黄芪、鸡均为性温之品，故火热亢盛、阴虚火旺者不宜食用。

爆炒人参鸡片

原料

鸡脯肉 200 克，鲜人参 15 克，冬笋 25 克，黄瓜 25 克，鸡蛋清 1 个，葱、姜、香菜、精盐、料酒、味精、湿淀粉、植物油、清汤、香油各适量。

加工

将鸡脯肉用刀片成薄片，放碗内，加精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉抓匀上浆；人参洗净，切成小片；冬笋、黄瓜也均切成片，葱、姜切成丝，香菜洗净切成段，小碗内加入清汤、精盐、味精、香油、湿淀粉对成汁水。

烹调

锅内加入植物油，烧至四五成热时，将鸡片入油中划散熟透后，捞出控净油；锅内留底油少许，烧热后加葱姜丝炒香，加笋片、黄瓜片略炒，加入人参片略煸，烹入料酒，加入鸡片、香菜段，倒入汁水，翻匀包裹芡汁，盛出即可。

功效分析

人参自古一直被视为珍贵补品，用于各种虚劳内伤之症。现代医学也证明，人参所含的有效成份，确有兴奋中枢神经，提高抗疲劳、抗病患的能力。身体健康，适应力强，也就增加了人的抗衰能力。人参与鸡肉相配，滋补之功尤甚。

注意事项

鸡片应保持滑嫩，上浆要匀；划油时油温不宜太热；人参应浸泡后切片，浸泡的汁水要一起烹入菜肴中；阴火旺盛者不宜多食。

芝麻鸡排

原料

鸡脯肉 400 克，芝麻 50 克，鸡蛋 3 个，精面粉 100 克，精盐、味精、植物油、香油、花椒盐各适量。

加工

将鸡脯肉用刀片成厚约 0.5 厘米的大片，撒上精盐、味精、香油抓匀腌渍；鸡蛋磕碗内，用筷子搅散；芝麻淘洗干净，上锅用小火炒至淡黄色，倒出略晾，搓去外皮，盛大盘内；将腌过的鸡脯肉先沾上一层干面粉，然后拖沾上一层鸡蛋液，再滚沾上一层芝麻。

烹调

锅内加入植物油，置火上烧至七八成热时，将挂好糊的鸡脯肉，投入油中炸熟，外表呈金黄色时，捞出控净油，用刀切成约 1.5 厘米宽的条，码在盘中即成，食时配蘸花椒盐。

功效分析

清代《随息居饮食谱》认为，鸡肉具有“补虚、暖胃、强筋骨、续绝伤、活血调经”等功用。而芝麻自古就被人们认为是延年益寿的食品。《本草纲目》说：“芝麻补五脏，益气力，长肌肉，填脑髓，久服轻身不老。”所以，鸡肉与芝麻配而制肴，不仅味美，而且更具有良好的强身益寿之功效。

注意事项

鸡肉腌渍时间不宜太长，以保持鸡肉的滑嫩；滚沾的面粉和芝麻一定要均匀；入油炸时，油温不宜太高，以免外糊内不熟；此肴性平，适合一切人食用，对老年人尤有益处。

何首乌煮鸡蛋

原料

鸡蛋 5 个，何首乌 100 克，大葱、生姜、精盐、料酒、味精、猪大油各适量。

加工

将何首乌洗净，切成小块；葱切成段，姜切成片；将鸡蛋洗净，放入锅中，加入何首乌、葱段、姜片、精盐、料酒，再加适量清水。

烹调

将锅置火上，用旺火烧开，再改用小火煮至鸡蛋熟透，取出鸡蛋放冷水过凉后，剥去蛋壳，放回锅中继续煮 10 分钟左右，加入味精，拣去葱、姜即成。

功效分析

传统中医理论认为，鸡蛋除作为食物外，更有“补血、安胎、镇心、清热”等多种功能，是强壮身体，提高体质不可缺少的食品之一。何首乌在滋补药品之中，有“仙药”之称。《食疗本草》云：“何首乌，益血气，黑髭发，悦颜色。久服长筋骨，益精髓，延年不老，令人有子。”为此也有许多传奇故事讲述何首乌的长寿延年之功。现代科学也证明熟何首乌能促进血细胞的生成和发育，并且有延缓细胞的衰老，加强机体新陈代谢的作用。由此看来，前人经验颇合科学道理。

注意事项

鸡蛋去皮煮熟后，应多煮煨一会，并且用锅内汤汁泡渍，随吃随取。

黄精豆腐

原料

水豆腐 200 克，鸡蛋 2 个，黄精 10 克，葱、姜、精盐、味精、料酒、海米、湿淀粉、清汤各适量。

加工

将豆腐挤压成细泥，盛碗内，磕入鸡蛋，搅匀；海米用清水浸软；葱姜拍碎加清水浸泡后取汁；然后将葱姜汁、湿淀粉、精盐、味精加入豆腐碗内，拌匀成料子；黄精用水泡软，切成小条。

烹调

将豆腐料子放入抹过油的汤匙（酒杯、小盅均可）中，抹平后，放上一个海米，1 条黄精，上蒸笼内蒸 10 分钟左右，取出扣在盘中；锅内加入清汤、料酒、精盐、味精烧开，用湿淀粉勾成稀芡，浇在豆腐上即成。

功效分析

豆腐是优质的营养食品之一，因含有丰富的植物蛋白而有益于人体。黄精则是中医理论认为滋阴益气，强身壮体的良药，具有延年益寿、抗衰老的作用。《食疗本草》说：“黄精，味甘平。补中益气，除风湿，安五脏。久服轻身，延年不饥。”看来确是一味难得的佳品。现代科学证明，黄精能增强心肌收缩力，增加冠状动脉流量，改善心肌营养。而且还能增强机体的免疫功能。因而，自然有延长寿命的作用。

注意事项

此肴最宜佐餐常食。

黄精炖肉

原料

猪瘦肉 500 克，黄精 100 克，大葱、生姜、精盐、料酒、味精各适量。

加工

将猪肉洗净，切成小块，放入开水锅中冒净血污，捞出；黄精用水洗净泡软，捞出切成条；葱切成段，姜切成片。

加工

取砂锅 1 只，放入猪肉、黄精、葱段、姜片、精盐、料酒，再加入适量清水，置火上，先用旺火烧开，再改用小火炖煮至熟烂时，去盖，拣去葱、姜，加入味精调味即成。

功效分析

黄精炖肉一肴，是借猪肉的香美，融入黄精的滋补食疗之功，常食体壮颜美，抗病延年。猪肉，中医理论认为具有“补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤”等多种功能，补益之功已经不俗。而烹制中又加入黄精，其功则更强。黄精在古代就被人们认为是延年不老之品。唐人撰《食疗本草》（辑本）就载有“饵黄精，耐老不饥”之句，其后诸古医典籍多有论述。现在医药科学也证明黄精是一种有效的免疫增强剂。所以，猪肉配黄精是一款滋养人体、增强抗病抗衰能力的佳肴。

注意事项

猪肉在砂锅中要炖烂；食时吃肉喝汤，随餐常食，有病疗疾，无病强身。

虫草参龟

原料

金钱龟 1000 克，冬虫夏草 10 克，沙参 10 克，猪瘦肉 100 克，火腿肉 50 克，鸡蛋 5 个，葱、姜、胡椒粉、精盐、料酒、味精、猪大油各适量。

加工

将金钱龟放入盘中，倒入开水将龟烫死，揭去背甲，剥去头、爪尖，刮净黄皮，用刀剥成小块，放入开水锅内焯一下，捞出；猪肉也用开水焯去血污；虫草洗净，沙参用温水浸焖后，用刀切成片；葱切成段，姜切成片。

烹调

锅内加入猪大油，烧热后，加入葱、姜煸出香味，加入龟肉略煸炒，烹入料酒，加入清水，烧开略煮，捞出；沙参片放盆中，加入龟肉、虫草、火腿、猪肉，加入清汤、葱段、姜片，盖好盖，放入蒸笼内用旺火蒸至龟肉熟烂后，取出，拣去火腿、猪肉、葱、姜，再调入精盐、味精、胡椒粉即成。

功效分析

中医理论认为，龟肉“益气补虚，资智能食。食之，令人轻身，不饥”。中药冬虫夏草则功擅温补肾阳，具有较佳的滋补强壮作用。现代医学证明，冬虫夏草能提高机体非特异性免疫功能，增强抗病抗衰的能力。沙参也以补阴养胃润肺见称。

注意事项

龟甲刮净皮膜后，应一起放盆内蒸熟；食时去甲吃肉喝汤，虫草、沙参一起食之。