

家庭

健

身

食谱

梁 健 编

农村读物出版社

(京)新登字169号

家庭健身食谱

栗健编

•

农村读物出版社 出版

北京顺义永利印刷厂 印刷

各地新华书店经销

•

787×1092毫米 1/32 7.25印张 163千字

1991年4月第1版 1992年8月第2次印刷

印数24001—34120册

ISBN7—5048—1571—3/TS·11

平装定价：3.60元 精装定价：7.50元

前 言

健康长寿，为古今中外的人所向往；健身之道，吸引着无数人探究。我们的祖先在长期的生产、生活实践中，发现不少食物不仅可以充饥，还可以扶正固本，强身治病，改善身体器官的功能。唐代医学家孙思邈说：“形受味以成也，若食味不调则损形也。”“气味合而食之。以补精益气也。”

“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”随着科学的发展，食疗日益受到人们的重视，食疗良方日益丰富、完善。

本书所介绍的食谱，是中国食疗良方中的精品。按照这些食谱制作饭食、菜肴，原料不难觅，操作亦简便。若能长期食用健身饭菜，定会收防病疗疾、强身健体之效。

编 者

1991年4月

目 录

羊肉·····	1	爆炒两样·····	11
羊肉煨大蒜·····	1	滑熘里脊·····	11
羊肉烧胡萝卜·····	1	烤羊肉·····	11
红糟羊肉·····	2	鸡头粉雀舌剂子·····	12
红烧羊肉(1)·····	2	羊肉奶花羹·····	12
红烧羊肉(2)·····	3	狗肉·····	13
蜜枣羊肉·····	3	生焖狗肉·····	13
山口羊肉·····	4	红煨狗肉·····	13
清炖羊肉·····	4	软熘狗肉·····	14
东坡羊肉·····	4	狗肉炖红薯·····	14
葱爆羊肉·····	5	猪腰子·····	16
油爆羊肉·····	5	炆腰子片豆腐·····	16
桂花羊肉·····	5	腰片豆腐汤·····	16
白汤羊肉·····	6	豉椒腰花·····	17
芙蓉羊肉·····	6	鱼香腰花·····	17
软熘丸子·····	7	火爆腰花·····	18
酸辣红烧羊肉·····	7	爆炒腰花·····	18
博士汤·····	8	银杏腰花·····	19
香砂炖羊肉·····	9	熘猪腰花·····	20
酱肉·····	9	拌腰片·····	20
肉丸子·····	9	炆腰片·····	21
羊糕·····	10	炒腰花·····	21
涮羊肉片·····	10	氽三片·····	22
爆炒三样·····	11	软酥猪腰·····	22

水陆全爆·····	23	炸铁雀·····	38
鸡枞腰片汤·····	23	酱铁雀·····	38
生炒双鲜·····	24	鸭肝酿煨禾花雀·····	39
全家福·····	24	鹌鹑 ·····	40
鹿鞭 ·····	26	丁香脆皮鹌鹑·····	40
鲜蘑鹿冲·····	26	桂皮烧鹌鹑·····	40
烧鹿鞭·····	27	香酥鹌鹑·····	41
鹿肉 ·····	28	烹鹌鹑卷·····	41
红烧鹿肉·····	28	焦熘鹌鹑肉·····	42
滑熘鹿里脊·····	28	五香鹌鹑·····	42
蒲棒鹿肉·····	29	五缕鹌鹑丝·····	43
麻仁鹿肉·····	29	炒鹌鹑丝·····	43
香酥葱丝鹿肉卷·····	30	鸭肉 ·····	45
大葱爆鹿肉丁·····	30	核桃鸭子·····	45
鹿尾 ·····	32	银耳炖鸭·····	45
鹿尾炖鸡·····	32	生煨鸭块·····	46
煨鹿尾·····	32	白扒鸭条·····	46
扒鹿尾白蘑·····	33	清蒸鸭子·····	47
鹿茸 ·····	34	糟鸭片·····	47
鹿茸炖鸡·····	34	炸熘烧鸭片·····	48
牛鞭 ·····	35	芽姜炒鸭片·····	48
烩牛鞭·····	35	酥皮鸭卷·····	49
冰糖炖牛鞭·····	35	鸭肉海参汤·····	50
红烧牛鞭·····	36	酥皮夹心鸭·····	50
麻雀 ·····	37	鸡肉 ·····	51
炸麻雀丸子·····	37	核桃仁鸡丁·····	51
红烧麻雀·····	37	八宝布袋鸡·····	51

炸熘童子鸡·····	52	梅花珍珠甲鱼·····	66
烧鸡罐·····	52	鹿茸烧甲鱼·····	66
脆皮鸡·····	53	补髓汤·····	67
醉糟鸡·····	54	鸡火鳖汤·····	67
红糟鸡·····	54	甲鱼汤·····	68
八块鸡·····	55	乌龟肉 ·····	69
日照芙蓉鸡·····	55	玉米须龟·····	69
荷叶米粉鸡·····	56	红烧龟肉·····	69
鸡茸金丝笋·····	56	龟肉煲猪肚·····	70
龙马童子鸡·····	57	乌龟汤·····	70
果莲炖乌鸡·····	57	虾·····	71
韭菜 ·····	58	抓炒虾仁·····	71
韭菜炒羊肾·····	58	金虫虾·····	71
青虾鸡蛋炒韭菜·····	58	烩炒虾仁·····	72
韭菜盒·····	59	虾仁银耳·····	72
拌韭菜·····	59	炸虾排(1)·····	73
韭黄炒虾丝·····	60	炸虾排(2)·····	73
韭菜炒河虾·····	60	西施虾球·····	74
泥鳅煮韭菜籽·····	60	燕窝凤尾虾·····	74
甲鱼 ·····	61	三珍虾托·····	75
红烧甲鱼·····	61	炒虾腰·····	75
甲鱼鹌蛋·····	62	糖醋虾仁·····	76
霸王别姬·····	62	虾松·····	77
黄焖甲鱼·····	63	炸虾仁·····	77
红煨甲鱼裙爪·····	63	炸凤尾虾·····	77
红烧甲鱼·····	64	水晶虾片·····	78
清蒸甲鱼·····	65	氽虾仁·····	78

盐卤大虾·····	79	余杂拌·····	93
芙蓉虾仁·····	79	酸辣海参(1)·····	94
糟熘虾仁·····	79	酸辣海参(2)·····	94
烤大虾·····	80	丸子白托参·····	95
油煎大虾·····	81	葱烧刺参·····	95
熏五香大虾·····	81	鸽蛋海参·····	96
干烂大虾·····	81	家常海参·····	96
炸香椿虾卷·····	82	炒三鲜·····	97
翡翠虾仁·····	82	扒海参·····	97
炸三丝虾·····	83	虾子扒乌参·····	98
圆葱板虾·····	84	海参鸡腿·····	99
炸柳叶虾·····	84	虾子刺参·····	99
炸芝麻虾球·····	85	八仙过海·····	100
生菜油焖虾·····	85	扣环球上汤·····	100
炸龙眼虾·····	86	红烧海参(1)·····	101
龙头凤尾虾·····	86	红烧海参(2)·····	101
荸荠炒虾片·····	87	肉片烧海参·····	102
香椿拌虾仁·····	87	余海参玉兰·····	102
炒龙凤丝·····	88	烩海参鲜蘑·····	103
西法大虾·····	88	豆瓣海参·····	103
鸡虾双珠汤·····	89	山东海参·····	104
大虾汤·····	89	蝴蝶海参·····	104
海参·····	91	虾子海参·····	105
蟹肉刺参·····	91	鸡茸海参·····	105
凉拌海参·····	92	余虾蘑海参·····	105
拌三鲜·····	92	锅巴清汤海参·····	106
海参锅巴·····	93	海参干贝鲤鱼·····	106

珍珠海参·····	107
梅雪三鲜汤·····	108
三鲜海参·····	108
两吃海参·····	109
荷包海参·····	109
烩山东菜·····	110
海参山药煨蛋汤·····	110
豆腐参汤·····	110
干贝·····	112
白炒鲜干贝·····	112
干贝凤胆·····	112
干贝松·····	113
余鲜干贝·····	113
珍珠干贝·····	114
扒鲜干贝·····	114
红烧干贝·····	114
八宝原壳鲜干贝·····	115
贝汁珍珠豆腐·····	116
太极原壳干贝·····	116
芙蓉干贝·····	117
绣球干贝(1)·····	117
绣球干贝(2)·····	118
绣球干贝(3)·····	118
干贝鱼丁·····	119
桂花干贝·····	119
香酥干贝·····	120
水晶干贝·····	120

干贝水晶鸡·····	120
鸡茸干贝·····	121
牡蛎·····	122
豆腐烧蛎肉·····	122
鸡茸蛎糊·····	122
一品蛤抱蛎·····	123
软煎蚝蟹·····	124
软炒蚝蛋·····	124
牡蛎豆腐汤·····	125
鳝鱼·····	126
爆炒鳝鱼片·····	126
皮条鳝片·····	126
马蹄酥鳝·····	127
生爆鳝卷·····	128
炖鳝酥·····	128
无锡脆鳝·····	129
煨鳝·····	130
哈士蟆·····	131
清炖哈士蟆·····	131
冰糖哈士蟆·····	131
烧哈士蟆油·····	132
清汤哈士蟆·····	132
藕·····	133
素拌藕片·····	133
糖醋藕片(1)·····	133
糖醋藕片(2)·····	133
姜汁藕片·····	134

炸肉藕盒·····	134	鲜莲银耳汤·····	145
糯米煨莲藕·····	134	山药·····	146
藕蒸米粉肉·····	135	麻条山药·····	146
藕镶肉·····	135	蜜汁山药·····	146
蝙蝠藕·····	136	山药炖蹄花·····	147
八仙戏藕·····	136	红扒鸭子山药·····	147
凉拌果藕·····	136	红果素丸子·····	147
炸藕夹子·····	137	素肉·····	148
藕片汤·····	137	栗子·····	149
白木耳·····	138	栗子鱼肚·····	149
凤冠白木耳·····	138	八珍板栗泥·····	149
鸡茸白木耳·····	138	红枣板栗扣肉·····	150
蜜柑银耳·····	139	板栗煨鸡·····	150
炆制双耳·····	139	栗子烧白菜(1)·····	151
冰糖银耳·····	140	栗子烧白菜(2)·····	151
凤凰汤·····	140	栗子鸡块·····	151
清汤银耳·····	141	核桃仁·····	152
鸡汤银耳·····	141	黄酒核桃泥·····	152
双耳汤·····	141	核桃酪·····	152
莲子·····	142	核桃山药冰糖蜜·····	153
干蒸湘莲·····	142	核桃仁炖蚕蛹·····	153
莲子羹·····	142	虎皮核桃·····	153
橘羹莲茸银耳·····	143	主食·····	155
鸡片莲子·····	143	山药汤饼·····	155
香莲红樱·····	143	山药面·····	155
菠萝冰莲汤·····	144	一品山药·····	155
银耳莲子汤·····	144	山药汤圆·····	156

山药鸡丝面·····	156	蛋花粥·····	165
山药蛋糕·····	156	牛乳粥·····	166
桂花山药饼·····	157	熟地粥·····	166
干炸蚝饼·····	157	当归粥·····	166
羊肉水饺·····	158	人参粥·····	167
玫瑰枣糕·····	159	海鲜粥·····	167
桑椹醪·····	159	鸡肝粥·····	167
鸡肠饼·····	160	芡实粥·····	168
水龙剂子·····	160	茼肉粥·····	168
韭菜饼·····	160	虫草粥·····	168
禾花雀饭·····	161	鹌鹑粥·····	168
淡菜饼·····	161	甲鱼粥·····	169
粥 ·····	162	枸杞羊肾粥·····	169
菟丝子粥·····	162	益母草粥·····	170
金樱子粥·····	162	丹参粥·····	170
鹿角胶粥·····	162	肉桂粥·····	170
锁阳粥·····	163	艾叶粥·····	171
枸杞叶粥·····	163	益智仁粥·····	171
羊脊髓粥·····	163	桃仁粥·····	172
牛肾粥·····	163	桂浆粥·····	172
狗肉粥·····	164	龙骨粥·····	173
麻雀粥·····	164	紫石英粥·····	173
莲花粥·····	164	肉苁蓉羊肉粥·····	173
莲子粉粥·····	164	海参粥·····	174
莲子粥·····	165	栗子粥·····	174
鸡汁粥·····	165	猪肾粥·····	174
鸭汁粥·····	165	龙虱粥·····	174

羊肉粥·····	175	生地鸡·····	185
山药粥·····	175	红杞乌参鸽蛋·····	185
米油粥·····	175	虫草炖哈蚧·····	186
龟肉粥·····	175	虫草炖水鸭·····	186
麋角粥·····	176	沙参炖龟肉·····	186
何首乌粥·····	176	百合捞莲花·····	187
石耳粥·····	176	五果炖鸡·····	187
肉苁蓉粥·····	177	黄芪八宝鸡·····	187
八宝莲子粥·····	177	竹荪余刺参·····	188
神仙粥·····	177	虫草炖黄雀·····	188
韭菜粥·····	178	枸杞炖狗鞭·····	188
西湖藕粥·····	178	潼沙苑炖鲤鱼·····	189
甜藕粥·····	178	酒煮虾·····	189
包河藕粥·····	179	羊蜜膏·····	189
淡菜粥·····	179	杜仲腰花·····	190
白狗骨粥·····	180	红杞蒸鸡·····	190
药膳·····	181	枸杞肉丝·····	191
姜附烧狗肉·····	181	白羊肾羹·····	191
枸杞炖羊肉·····	181	杜仲猪腰·····	192
附片蒸羊肉·····	181	肉苁蓉炖羊肾·····	192
杜仲爆羊腰·····	182	药制羊肾·····	192
芡实煮老鸭·····	182	法制黑豆·····	193
虫草全鸭·····	183	固精核桃糖·····	193
百仁全鸭·····	183	金髓煎·····	194
清蒸人参鸡·····	184	白莲酿藕·····	194
党参茯苓鸡·····	184	归参炖牛鞭·····	194
枸杞蒸鸡·····	185	怀杞炖狗肉·····	195

壮阳狗肉汤	195
人参鹿尾汤	196
鹿鞭壮阳汤	196
人参鹿肉汤	197
鹿头汤	197
杞鞭壮阳汤	198
双鞭壮阳汤	198
竹荪银耳汤	199
枸杞雏鸽汤	199
东风螺汤	200
山斑鱼汤	200
雪花鸡汤	200
羊龟汤	201
当归羊肉汤	201
复元汤	201
肉苁蓉乌龟汤	202
麻雀枸杞核桃汤	202
麻雀陈皮姜枣汤	203
甲鱼黄芪大枣汤	203
龟肉莲子芡实汤	203
鸭肉芡实扁豆汤	203
莲子茯苓糕	204
山药茯苓包子	204
芡实莲子饭	205
泡泡糕	205
白雪糕	205
药酒	206

韭菜籽酒	206
乌饭果酒	206
山药酒(1)	206
山药酒(2)	206
板栗酒	207
桂圆酒	207
巴戟酒(1)	207
巴戟酒(2)	208
锁阳酒	208
雪莲花酒	208
助阳酒(1)	208
助阳酒(2)	209
枸杞人参酒	209
地骨酒	209
仙灵脾酒(1)	210
仙灵脾酒(2)	210
甘菊花酒	210
桑椹酒	211
蚂蚁酒	211
列当酒	211
人参酒	211
苁蓉酒	211
全当归酒	212
生地酒	212
熟地酒	213
枸杞子酒	213
白术酒	213

枸杞生地酒·····	214
龙虱酒·····	214
麻雀酒(1) ·····	214
麻雀酒(2) ·····	214
禾花雀酒·····	215
鹌鹑酒·····	215
石燕酒·····	215
海狗肾酒(1) ·····	216
海狗肾酒(2) ·····	216

对虾酒·····	216
蛤蚧酒·····	216
羊肾酒·····	217
鹿茸酒·····	217
鹿血酒·····	217
鹿鞭酒·····	217
海马酒·····	218
戊戌酒·····	218

羊 肉

成分：羊肉主要含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、胆甾醇等。

性味：甘，温。

功用：益气补虚，温中暖下，治虚劳羸瘦，腰膝酸软，产后虚冷，腹疼，寒疝，中虚反胃。

凡外感时邪或内有宿热者忌服。

羊肉煨大蒜

【原料】羊肉250克，大蒜15克，酱油、食盐适量。

【做法】将羊肉洗净切片，入锅中加水适量，煮至将熟时放入大蒜，再煨20分钟，加食盐、酱油调味即成。

【功效】羊肉益气补虚，温中暖肾。佐以大蒜，祛寒痰，兴阳道。适用于肾虚阳痿、腰膝冷痛、遗尿、尿频等症。忌食寒凉性食品，本菜需每日1餐，连续使用5~10天。

羊肉烧胡萝卜

【原料】羊肉500克，胡萝卜250克，生姜3片，黄酒2匙，橘皮1块，植物油适量，细盐、酱油少许。

【做法】胡萝卜切片，羊肉切片，同生姜共入热油锅中翻炒5分钟，加入黄酒、酱油、细盐和少量冷水，焖烧15分钟，盛入沙锅内，再加胡萝卜、橘皮和冷水3大碗，旺火烧开后改小火慢炖2小时，至肉酥烂离火。

【功效】暖胃补虚，祛风除寒，补中益气，壮阳补血。忌食辛辣刺激食物，溃疡病发作期不宜使用。

红糟羊肉

【原料】羊肋肉750克，姜末1克，红糟50克，白糖15克，冬笋50克，麻油5克，虾油25克，骨汤750克，绍酒125克，熟猪油50克。

【做法】羊肋肉切5厘米见方的块，放在沸水锅中氽一下，除去血水和膻味。

炒锅放在中火上，下熟猪油烧热，先倒入姜末、红糟炒香，再加入糖、虾油、冬笋（切橘瓣块）、绍酒、羊肉块，炒1分钟，最后调入骨汤，用小火煮1小时装在汤碗里，淋上麻油即成。

【特点】色呈淡红，肉烂鲜美，糟味醇香，别具风味。

红烧羊肉（1）

【原料】羊肥瘦肉2.5公斤，白萝卜1公斤，葱段50克，香菜250克，郫县豆瓣酱250克，花椒1克，草豆寇2个，精盐40克，姜50克，八角4克，绍酒100克，羊肉汤2.5公斤，熟菜籽油250克。

【做法】羊肉洗净，沥尽血水，切成见方的小块，放入锅焯一下，捞起，清洗两次。萝卜切成菱形块。八角、姜、葱、花椒、草豆寇用纱布袋装成香料袋。

炒锅置中火上，下油烧六成熟，入放豆瓣（剁碎）炒出香味，加水烧沸，捞去豆瓣渣，加入羊肉、绍酒和香料袋，移至小火上烧六成熟时，将萝卜放在锅的一边，烧至锅内汤水将干时，捞出香料袋。

吃时将萝卜盛入汤盘内，羊肉放在萝卜上，加上香菜。

【特点】菜色棕红，味浓香辣，最宜秋、冬季食用。

红烧羊肉(2)

【原料】羊肉250克，胡萝卜150克，酱油60克，葱、花椒、大料、姜适量。

【做法】羊肉整块煮过半熟，捞出晾凉后，切成2厘米见方块。

煮羊肉的原汤倒入锅内放进羊肉块，放入葱姜、花椒、大料、酱油等，用微火炖烂，再加胡萝卜块或土豆块，待熟即成。

蜜枣羊肉

【原料】熟羊肉500克，蜜枣泥200克，豆油皮2张，植物油500克（耗100克），麻油50克，羊肉汤250克，精盐5克，酱油25克，淀粉100克，面粉50克，味精25克，香菜25克，葱花15克，姜末5克。

【做法】羊肉斩碎，加蜜枣泥、面粉、盐、葱花、姜末搅拌混合成肉泥馅，另用50克淀粉加适量水调成稀糊。

案上铺平纱布，取豆油皮1张，置纱布上抹上淀粉糊，拌好的肉馅铺在豆油皮上，上面滴些淀粉糊，另1张，豆油皮盖在肉馅上，用手拍平使皮馅相粘，轻轻的抽出纱布，切成7厘米长，1厘米宽的长条。

锅置旺火上，加植物油，烧至六成热，将切好的肉条逐条下锅炸至金黄色时，捞出沥油，码入鱼盘，上笼蒸半小时至熟取出。

原锅倒去余油，滗入蒸肉油水，加酱油、羊肉汤和洗净的香菜及2.5克盐烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，浇在羊肉上，再淋上麻油即成。

【特点】香甜鲜美，滋味浓厚。油皮色黄酥脆，肉馅鲜嫩浓香，香咸适口。

山口羊肉

【原料】熟羊肉500克，植物油500克（耗75克），米醋15克，麻油25克，葱花15克，蒜末10克，料酒10克，蒜段10克，味精1.5克。

【做法】锅置旺火上，下植物油烧至七成热。熟羊肉切成长方形斜块，下油锅炸3分钟呈黄色时起锅沥油。

原锅留底油烧热，将炸好的羊肉块倒入锅中，随即将葱花、蒜末、酱油、米醋、料酒、味精、精盐、肉汤对成卤汁一起下锅合炒2分钟，淋入麻油即成。

【特点】色红透亮，香浓润口。

清炖羊肉

【原料】羊上肋肉500克，葱段、姜块各少许，料酒15克，精盐10克、味精2克，生油35克，香油10克。

【做法】肉洗净，切成4厘米见方的块。

锅旺火烧热，用少许油滑锅后，放入生油烧热，投入葱段、姜块，爆出香味，推入羊肉块煸炒，至外皮变色紧缩，即加料酒及清汤1.3公斤，旺火烧开，改微火炖至羊肉酥烂，汤汁剩一半左右，拣出姜块，加盐、味精，淋香油即成。也可加配菜，如萝卜块、土豆块等同炖。

【特点】肉酥醇香，汤汁清鲜。

东坡羊肉

【原料】肥瘦羊腰窝肉400克，土豆75克，胡萝卜75克，