

药膳菜谱

顾奎琴 主编

责任编辑：姜玉玲 杨小虹

封面设计：周 勇

责任技编：黄秉行

药膳菜谱

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 6.375印张 141,000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 7-218-01406-2/R·20

定价：9.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

前 言

药膳菜肴在中国有着悠久的历史,它既是中国医药学珍贵遗产的重要组成部分,也是中国传统菜肴中的一颗明珠。药膳菜肴是以药物和食物相结合,通过烹饪加工而成,既具有食物的天然美味,又能起到营养滋补,保健强身,防病治病和延年益寿的作用,是中国特有的传统饮食。

随着人类物质文明和精神文明的高度发展和物质文化生活水平的日益提高,人们对饮食文化和饮食方式,已有了更高的追求,已从单纯的色、香、味、型转向了科学营养与保健。而药膳菜肴正是现代人所追求的一种最佳饮食,它具有保健、强身、祛病、抗衰、延年的功能。当今世界,“药膳热”已风靡全球。“药膳楼”、“药膳餐馆”已遍地开花,深受人们欢迎。

为了满足人们对药膳的需求,我们编写了《药膳菜谱》。您不必花费更多的时间和金钱,在自己的家中,根据自己和家人的不同身体状况和生理需要,即可做出色香味美的药膳佳肴,或款待亲朋好友,或日常保健强身,愿《药膳菜谱》能丰富您的家庭餐桌,成为您终生的知音和益友。

编 者

一九九三年十一月

目 录

一、美容保健类菜肴	(1)
(一)美容保健类	(1)
九月肉片	(1)
菊花鲈鱼块	(2)
炒鹌鹑	(2)
首乌肝片	(3)
笋片鸡丁	(4)
(二)健脑益智类	(4)
龙眼烧鹅	(4)
龙眼鸡片	(5)
甜鲜鹌鹑肉丁	(5)
蜜枣扒山药	(6)
枸杞鱼片	(7)
参麦甲鱼	(7)
(三)养心安神类	(8)
玉竹猪心(一)	(8)
玉竹猪心(二)	(9)
桂圆童子鸡	(10)

翡翠红螺	(10)
柏子仁炖猪心	(11)
玫瑰花烤羊心	(11)
(四) 抗衰延寿类	(12)
炒胡萝卜酱	(12)
枸杞滑溜里脊片	(13)
长春鸽蛋	(13)
龙眼纸包鸡	(14)
五元鹌蛋	(14)
二、滋补强身类菜肴	(16)
(一) 补气血类	(16)
芪参烧活鱼	(16)
黄芪汽锅鸡	(17)
清蒸人参鸡	(17)
鹌鹑肉片	(18)
芪杞炖乳鸽	(19)
归参炖母鸡	(19)
归参山药猪腰	(20)
半月沉江	(20)
地黄鸡	(21)
五香牛肉	(21)
冬菇全鸡	(22)
红娘自配	(23)
荔枝肉	(24)
黄芪软炸里脊	(25)

红焖猪蹄	(26)
花生米大枣烧猪蹄	(26)
南煎猪肝	(27)
枸杞爆肝尖	(27)
爆人参鸡片	(28)
珍珠银耳	(29)
地骨爆两样	(30)
归参炖猪心	(30)
炖鳊鱼	(31)
珊瑚扒芦笋	(31)
干贝豆腐	(32)
燕窝鹧鸪	(33)
枸杞三七鸡	(33)
虾仁鱼皮	(34)
鱼肚炖双鸽	(35)
新疆沙锅羊肉	(35)
太子参烧羊肉	(36)
参芪清蒸羊肉	(37)
五圆全鸡	(38)
白果烧鸡	(38)
沙锅鱼肚	(39)
熊掌炖熊筋	(40)
海参鸽蛋	(41)
地黄甜鸡	(41)
参归炖肉	(42)
(二)补脾胃类	(43)

柠檬鸡	(43)
砂仁肚条	(44)
红烧牛肉	(44)
虫草焖鸡块	(45)
鲜莲子鸡丁	(46)
黄酒焖鸭	(46)
八宝全鸭	(47)
清蒸鲥鱼	(48)
肉桂甘草牛肉	(49)
蘑菇烩兔丝	(50)
(三)补肝肾类	(50)
玄参炖猪肝	(50)
杜仲腰花	(51)
枣杏炖鸡	(52)
枸杞蒸鸡	(53)
杞子炖羊脑	(53)
核桃鸭子	(54)
枸杞麦冬蛋丁	(54)
虫草红枣炖甲鱼	(55)
枸杞肉丝	(55)
夜明砂蒸猪肝	(56)
杜仲炖猪腰	(56)
虫草炖野鸭	(57)
黄芪虫草炖山甲	(58)
虫草全鸭	(58)
熘炒黄花猪腰	(59)

熟附煨姜焖狗肉	(60)
枸杞炖牛尾	(60)
牛膝蹄筋	(61)
枸杞爆鸡丁	(61)
栗子烧鸡块	(62)
菊花爆鸡丝	(63)
枸杞炖牛肉	(64)
(四)滋阴类	(64)
攒丝燕菜	(64)
枸杞牛肉	(65)
松子仁鸡	(66)
清蒸玉竹鸡	(67)
玉参焖鸭	(68)
炖金钱龟	(68)
黄精炖猪肉	(69)
桂花炖鸭	(70)
天麻鲤鱼	(70)
全鸡入瑞群	(71)
鸽蛋烩银耳	(72)
(五)壮阳类	(73)
枸杞炖羊肉	(73)
附片蒸羊肉	(73)
红烧牛鞭	(74)
沙锅牛尾	(75)
海马童子鸡	(75)
核桃仁鸡丁	(76)

丁香鸭子	(77)
清蒸鹿胎	(77)
核桃仁炒韭菜	(78)
猪肉炖黄雀	(78)
狗脊炖狗肉	(79)
三、防病治病类菜肴	(81)
(一)高血压	(81)
玉米须炖蚌肉	(81)
菊花炒鸡片	(81)
决明烧茄子	(82)
天麻鱼头	(82)
天麻沙锅鱼头	(83)
芹菜炒香菇	(84)
凉拌芹菜	(84)
烩双菇	(85)
冰糖炖海参	(85)
夏枯草煲猪肉	(86)
奶油芦笋	(86)
鹤鹑烩玉米	(87)
岗松炖猪心	(87)
香附杂烩	(88)
菊花肉片	(88)
(二)气管炎	(89)
杏仁鸡	(89)
萝卜杏仁煮牛肺	(90)

板栗炖肉	(90)
鸡丝蜇头	(90)
虫草鹌鹑	(91)
鱼香莴笋丝	(92)
(三) 支气管哮喘	(92)
麻黄根炖羊肺	(92)
炸补骨腰子	(93)
山枝根炖猪蹄	(93)
小金樱煮猪肺	(94)
川贝猪肺饅	(94)
三十六荡炖肉	(95)
土中闻炖肉	(95)
灵芝炖鸭	(96)
(四) 肺结核	(97)
甜杏仁蒸肉	(97)
淡菜煨白鹅	(97)
韭菜炒蛤肉	(98)
朱砂根炖猪肺	(98)
马兰炖猪心	(99)
人参团鱼	(99)
(五) 溃疡病	(100)
仙人掌炒牛肉	(100)
平菇炖肉	(101)
红扒猴头蘑	(101)
黄鱼烩鱼肚	(102)

(六)肝炎	(103)
山药桂圆炖甲鱼	(103)
胎盘炖蘑菇	(103)
老鼠筋炖肉	(104)
苦菜炖猪肉	(104)
清炖海鳗肉丸	(105)
山药枸杞蒸鸡	(105)
(七)肾炎	(106)
芥菜冬笋	(106)
黄芪鹌鹑	(107)
蒜野鸭	(107)
糖蒜鳖肉	(108)
枸杞番茄鱼片	(108)
鸡肾参炖鸡	(108)
(八)糖尿病	(109)
清蒸茶鲫鱼	(109)
山药炖猪肚	(110)
五香兔肉	(110)
青蛤氽鲫鱼	(111)
山药炖羊肚	(111)
扒脊髓菜心	(112)
赤豆鲤鱼	(112)
酸辣田螺	(113)
口蘑野兔	(113)
六味地黄海参	(114)
肉丝炒苦瓜	(115)

黄精炖鸭	(115)
参杞烧肚片	(116)
向天蜈蚣炖小肚	(116)
油爆鳝片	(117)
苦瓜酿肉	(117)
(九) 癌症	(118)
鲍鱼扒海参	(118)
金针菇炖鳗	(119)
菱烧豆腐	(120)
海带肉冻	(120)
炸鱼鱈	(121)
口蘑蒸鸡	(121)
(十) 妇科病	(122)
1. 月经不调	(122)
归芪蒸鸡	(122)
猪皮胶冻	(122)
当归火锅	(123)
女贞子火锅	(123)
2. 闭经	(124)
姜丝炒墨鱼	(124)
猪肝蒸柏仁	(124)
猪蹄炖牛膝	(125)
天香炉煲猪肉	(125)
桃仁炖墨鱼	(125)
3. 带下病	(126)
金樱子炖肉皮	(126)

石榴皮炖鸡肉	(126)
蜜汁山药段	(126)
银杏蒸鸭	(127)
鸡冠花炖鸡	(127)
榆钱牛肉	(128)
凤凰抱翅	(128)
4. 崩漏	(129)
燕窝鸽蛋	(129)
益母草炒芥菜	(129)
番石榴炒桂圆肉	(130)
玉米须炖猪肉	(130)
5. 子宫脱垂	(130)
乌龟肉炖升麻	(130)
升麻黄芪炖鸡肉	(131)
何首乌煨鸡	(131)
黄芪炖带鱼	(131)
(十一) 男性疾病	(132)
1. 性功能衰退	(132)
淫羊藿猪肝火锅	(132)
香桃鸭	(133)
肉苁蓉鱼肉火锅	(133)
多味鹿茸肠	(134)
冬虫夏草炖黄雀	(134)
山药鱼片	(135)
地肤子蒸鱼	(135)
2. 阳痿	(136)

黄雀煨肉	(136)
烤鹿肉	(137)
人参枸杞鸡棒	(137)
人参鹿尾	(138)
人参黄芪烧熊掌	(138)
参茸熊掌	(139)
黄焖狗肉	(140)
虫草鸡	(140)
冬虫草炖胎盘	(141)
核桃炖蚕蛹	(141)
韭菜炒羊肝	(141)
圆肉党参炖猫肉	(142)
杜仲爆羊腰	(142)
3. 遗精	(143)
猪肾煨附子	(143)
酒炒螺蛳	(143)
猪脊髓煲莲藕	(143)
猪腰核桃	(144)
莲子百合煲猪肉	(144)
杞子炖牛鞭	(144)
黄焖鹿筋	(145)
清蒸虫草白花鸽	(146)
滑溜鹿里脊	(146)
4. 早泄	(147)
法制海米	(147)
淮山圆肉炖水鱼	(147)

北芪杞子炖乳鸽	(148)
杞子南枣煲鸡蛋	(148)
枸杞油爆虾	(148)
鹿尾爆肉	(149)
(十二)发热	(150)
苡米酿藕	(150)
兰花芙蓉鸡羹	(150)
冬瓜煨草鱼	(151)
口蘑烧茭白	(151)
红柳元鱼	(152)
(十三)头痛	(153)
丝瓜藤煲肉	(153)
二蒺藜烧猪排	(153)
灵芝炖猪脑	(154)
黄精炖鱼	(154)
雪里开炖猪脑	(155)
(十四)失眠	(155)
乌灵参炖鸡	(155)
红烧元鱼	(155)
煮蛤仁	(156)
灵芝仔鸡	(157)
灵芝双鞭	(157)
灵芝心子	(158)
灵芝兔	(159)
(十五)食欲不振	(159)

陈皮烩鸭条	(159)
陈皮油淋鸡	(160)
芪桂炖山甲	(160)
肉豆蔻烤肉饼	(161)
双母蒸甲鱼	(162)
牛肉冻	(162)
五味牛肉	(163)
杜仲炖鱼	(163)
参芪酥鸭	(164)
黄精煨肘	(164)
黄精鸡	(165)
荷叶米粉肉	(165)
砂仁烧牛肉	(166)
草果排骨	(166)
枸杞活鲫鱼	(167)
胡萝卜野鸡肉	(168)
砂仁参肚	(168)
砂仁蒸肘	(169)
陈皮烫鸡	(169)

(十六) 贫血

陈皮红烧肉	(170)
姜醋炒章鱼	(170)
芪枣黄鳝肉	(171)
地黄肉丸	(171)
归地烧羊肉	(172)
乌鸡肝羹	(172)

(十七)便秘	(173)
蕨菜木耳肉片	(173)
麻酱白肚	(173)
美味双耳	(174)
沙参玉竹煲老鸭	(174)
姜丝菠菜	(175)
鲜蘑桃仁	(175)
松子豆腐	(176)
(十八)风湿症	(177)
了哥王根炖鸡肉	(177)
花蝴蝶根炖鸡	(177)
合掌消千斤拔炖肉	(178)
地锦炖猪蹄	(178)
百部炖猪蹄	(179)
凤肉煨鹿筋	(179)
三角风炖猪蹄	(180)
山胡椒根炖蹄	(181)
三鲜鹿掌	(181)