

目 录

菜 肴

枸杞炖羊肉	3	枸杞菜蒸鸡.....	19
砂锅羊肉	4	栗子鸡.....	20
当归黑豆炖羊肉	5	汽锅鸡.....	21
糖熘羊尾	6	莲子鸡丁.....	22
肉苁蓉炖羊肾	7	杞熘鸡片.....	23
枸杞炖牛肉	8	龙马童子鸡.....	24
砂锅牛尾	9	红杞蒸鸡.....	25
烧牛鞭.....	10	地黄蒸乌鸡.....	26
红烧鹿肉山药.....	11	人参乌骨鸡.....	27
烧鹿尾.....	12	鸡泥虾盒.....	28
红烧鹿肉.....	13	核桃仁鸡卷.....	30
鹿茸香菇菜心.....	14	炸春段.....	31
姜附烧狗肉.....	15	熘鸡肝.....	32
山药焖狗肉.....	16	干炸鸡肝.....	33
核桃鸭子.....	17	炸麻雀.....	34
冬虫夏草蒸鸭.....	18	炸烹麻雀.....	35

炖麻雀·····	36	枸杞炖猪脑·····	63
虫草炖黄雀·····	37	枸杞爆肝尖·····	64
枸杞炸烹大虾·····	38	首乌猪肝·····	65
鸡汁虾仁·····	39	虫草鹧鸪·····	66
青虾炒韭菜·····	40	酥炸鹧鸪·····	67
芙蓉虾仁·····	41	莲子烧鹧鸪·····	68
核桃虾仁·····	42	红烧全鸽·····	69
虾仁锅巴·····	43	陈皮鸽松·····	70
枸杞烹河虾·····	44	洋参炖乳鸽·····	71
泥鳅炖虾·····	45	虫草花胶炖乳鸽·····	72
泥鳅炖豆腐·····	46	葱烧海参·····	73
油爆双花·····	47	海参锅巴·····	74
熘腰花·····	48	鸡块扒海参·····	75
炸腰花·····	49	枸杞烧海参·····	76
归参山药猪腰·····	50	肘花海参·····	77
杜仲腰花·····	51	炸熘海虹·····	78
熘黄花腰片·····	52	海虹肉炒韭菜·····	79
杜仲爆羊腰·····	53	酥炸海虹肉·····	80
茴香腰花·····	54	油爆江瑶柱·····	81
核桃腰花·····	56	酒炒花蛤·····	82
番茄枸杞肉丁·····	57	油爆蛤仁·····	83
猪肉炒香菇·····	58	五味炖甲鱼·····	84
仙茅炖猪肉·····	59	枸杞炖甲鱼·····	85
枸杞肉丝·····	60	黑豆鲤鱼·····	86
枸杞糖醋排骨·····	61	红杞活鲤·····	87
参茸猪蹄·····	62	清炖黑鱼·····	88

烩鳝丝·····	89
鳝段焖鸡肉·····	90
当归鳝鱼·····	91
韭菜炒乌鱼丝·····	92
盐爆乌鱼花·····	93
双色乌鱼卷·····	94
韭菜炒鱿鱼·····	95
木耳炒鱿鱼·····	96
酱焖鲳鱼·····	97
枸杞蒸鲳鱼·····	98
滑炒鲈鱼鸡丝·····	99
清炖鲈鱼块·····	100

枸杞鱼米·····	101
酱渍黄鱼·····	102
拖煎黄鱼·····	103
拔丝山药·····	104
一品山药·····	105
山药烩淡菜·····	106
核桃仁炒韭菜·····	107
冰糖莲子·····	108
枸杞山药泥·····	109
莲子枸杞蛋肠·····	110
琥珀莲子·····	111
蜜腊银杏·····	112

汤羹

双鞭壮阳汤·····	115
壮阳狗肉汤·····	117
银耳鸡肝汤·····	118
天麻鱼头汤·····	119
甲鱼补髓汤·····	120
双耳汤·····	121
芡实凤爪汤·····	122
瑶柱莲子鸡汤·····	123
参杞鸡汤·····	124
猪腰脊髓汤·····	125
胡辣海参汤·····	126
海参龟板脊髓汤·····	127

酸辣三鲜汤·····	128
枸杞淡菜汤·····	129
芪枣黄鳝汤·····	130
党参泥鳅鱼汤·····	131
酸辣乌鱼丝汤·····	132
参杞鲳鱼汤·····	133
枸杞白果汤·····	134
莲子鸡肝汤·····	135
淡菜老鸭汤·····	136
生精汤·····	137
羊肉山药汤·····	138
归参鳝鱼羹·····	139

白羊肾羹	140	猪肾羹	142
桃仁墨鱼羹	141	清脑银耳羹	143

粥品 面点

羊脊粥	147	肉苁蓉粥	154
枸杞羊肾粥	148	首乌黑米粥	155
芡实茯苓粥	149	益肾壮阳饼	156
麻雀粳米粥	150	鸡肠饼	157
莲子核桃黑米粥	151	麻雀肉饼	158
龙眼莲子粥	152	三鲜包子	159
山药枸杞粥	153	虾仁参杞面	160
主要参考书目	161		

菜肴

枸杞炖羊肉

原料

羊肉 500 克，枸杞子 20 克，大葱、生姜、精盐、料酒、味精各适量，植物油少许。

加工

将羊肉整块洗净，放入锅中，加入适量清水，用旺火煮透，捞出用清水漂洗干净，再用刀切成约 1 厘米宽、2.5 厘米长的条；葱洗净切成段，姜切成片，枸杞子洗净备用。

烹调

锅内加入植物油，置火上烧热后，加入葱段、姜片炒出香味，再加入羊肉煸炒，至变色烹入料酒，略炒后倒入备好的砂锅中，加入枸杞子、精盐、清汤，先用旺火烧开，撇净汤上浮沫，加锅盖，用小火炖至羊肉酥烂，离火开盖，拣出葱、姜，加入味精调好味即可。

功效分析

羊肉素以“暖中，补气，滋营”著称，因其性温，因而是冬季进补的佳品。中药枸杞子则有“补肝肾，益精血”的功能，而且性平味甘，适合于阴虚、阳虚诸虚症。用羊肉配枸杞炖食，具有良好的补虚劳、益肾气、滋养强壮等功效。

注意事项

羊肉以炖至酥烂入味为度；最宜秋冬两季食用，适合各种虚症患者，无病食之则滋补身体，强壮筋骨。

砂锅羊肉

原料

瘦羊肉 500 克，羊脊骨 1 具，粳米 100 克，淮山药 50 克，肉苁蓉 20 克，菟丝子 10 克，大葱、核桃仁、生姜、花椒、八角、料酒、胡椒粉、精盐各适量。

加工

羊肉洗净后用刀剝成小块，羊脊骨剝成数段，用清水漂洗干净，将羊肉、羊骨一起放入开水锅中洗净血污，捞出，再用清水漂净。将淮山药、肉苁蓉、菟丝子、核桃仁用洁净纱布包好成药包，粳米淘洗干净，葱、姜洗净，用刀拍松成块。

烹调

取砂锅一个，洗净后，加入羊肉、羊骨、药包及适量清水，置旺火上烧开，撇净浮沫，再放入花椒、八角、料酒，改小火继续加热，炖至骨肉脱离，羊肉酥烂时，加入精盐、胡椒粉调味即成。

功效分析

羊肉具有“暖中、补气、滋营”的功用，羊脊骨《随息居饮食谱》认为有“补肾、利督、强腰”的作用，是滋补肾虚腰痛的佳品。淮山药、肉苁蓉、菟丝子三味中药均有补肾阳、益精血等功用。羊肉、羊脊骨配以淮山药等，用砂锅炖之，具有良好的温补肾阳、益精强腰的功效。

注意事项

羊肉炖得越烂越好；食时佐餐，肉汤一起食用，适合于秋冬季食用，老少咸宜。

当归黑豆炖羊肉

原料

羊肉 500 克，黑豆 100 克，当归 10 克，桂圆肉 10 克，葱、姜、精盐、料酒、胡椒粉、味精各适量。

加工

将黑豆洗净，放入锅中加少量清水煮软；当归、桂圆肉洗净；羊肉用刀切成薄片，放开水锅中焯去血污，捞出；葱切成段，姜切成片。

烹调

锅内加入清水、羊肉片、黑豆、当归、桂圆肉、葱段、姜片、料酒、胡椒粉烧开，改用小火熬煮至肉熟软、黑豆粉软时，加入精盐、味精调好即可。

功效分析

羊肉炖食，其法很多，而配之黑豆、当归、桂圆同炖，则非为味美，而重在疗养功效。而且功效全面，不仅暖肾助阳，而且益气养血，大益于人体。羊肉中医认为具有补气养血、温中散寒、暖肾助阳的功能。黑豆能补肾益阴；当归功擅补血调血；桂圆则以益气养血见长。所以，当归黑豆炖羊肉既能益气补血，温中散寒，又能补肾助阳，强身健体。

注意事项

羊肉温热，最宜虚寒者食之，而肾虚火盛，内热不减者不宜多食；此肴最宜冬令进食。

糖熘羊尾

原料

羊尾肉 200 克，鸡蛋清 1 个，熟芝麻 25 克，面粉 25 克，湿淀粉 50 克，白糖 100 克，植物油适量。

加工

将羊尾刮洗干净，用刀切成厚约 1 厘米、宽约 1.5 厘米、长约 3 厘米的条，放入大碗内，加入鸡蛋清、湿淀粉、面粉抓匀挂糊。

烹调

锅内加入植物油，置火上烧至四五成热时，将挂好糊的羊尾入油中炸透挺硬捞出，待油温升至七八成热时，再把羊尾条入油中炸至呈金黄色时，捞出控净油。锅内洗干净，加入少许清水，放入白糖，把白糖加热熬至呈浅黄色的糖液时，把炸好的羊尾条加入锅内，快速翻匀挂匀糖液，撒上熟芝麻，盛出分开晾凉即成。

功效分析

羊尾系肉、皮、骨三位一体型部位，中医理论认为，它具有暖中补气、补肾强腰等多种功能。糖熘羊尾不仅味美甘醇，是难得的佳肴，同时又是功效颇佳的温补肾阳之佳品。

注意事项

羊尾要刮洗干净，面糊要挂匀；白糖入锅炒时宜用小火，以免糖液炒过发苦；炸好的羊尾条入锅要粘匀糖液。此肴以秋冬食之最好，佐餐侑酒皆可。

肉苁蓉炖羊肾

原料

羊肾 500 克，肉苁蓉 30 克，葱、姜、胡椒粉、精盐、味精各适量。

加工

羊肾撕去外膜，用刀从中间剖开，剔净腰臊，用清水洗净，放开水锅内烫一下，捞出；肉苁蓉洗净，葱切成段，姜切成片。

烹调

将羊肾、肉苁蓉、葱段、姜片一起放入砂锅中，加入适量清水，先用旺火烧开，再改用小火炖煮 30 分钟左右，以羊肾熟烂为度，拣去肉苁蓉、葱、姜，加入胡椒粉、精盐、味精调好口味即成。

功效分析

《随息居饮食谱》记载说：“羊腰子（即羊肾）甘平，补腰肾。治肾虚耳聋，疗症瘕，止遗溺，健腰膝，理劳伤。”羊肉、羊肾皆有补肾壮阳之功，但羊肾较之羊肉，其性则平缓。中医有“以肾补肾”的观点，看来确实有道理。羊肾炖之，辅之肉苁蓉，其功效更加突出，且补而不峻，助而不烈，平常人食之，得益匪浅。

注意事项

羊肾有内肾、外肾之分。内肾即腰子；外肾，又名羊石子，功同内肾更优，用之亦可；羊肾烹调前要剖开，去净腰臊，否则异味浓郁，不堪入食。

枸杞炖牛肉

原料

牛小腿肉 250 克，淮山药 20 克，枸杞 20 克，桂圆肉 6 克，精盐、料酒、味精、香油、植物油、葱、姜各适量。

加工

将牛肉先放开水锅中洗净血污，捞出用清水冲洗干净，切成肉片；淮山药洗净，切成片，枸杞、桂圆肉洗净，葱、姜切成丝。

烹调

锅内加入植物油，烧热后加入葱姜丝爆出香味，加入牛肉片煸炒至变色，烹入料酒，加入淮山药、枸杞、桂圆、清水、精盐，加盖用小火炖 2 小时左右，至牛肉软烂时，加入味精，淋上香油即成。

功效分析

中医理论认为，牛肉甘温，安中益气，养脾胃，补益腰脚，是滋补脾胃的一种食品。枸杞炖牛肉，在牛肉之外，又配以淮山药、枸杞子、桂圆。山药、桂圆食、医兼备。山药功在益肾气，健脾胃；桂圆长于补益心脾，养血安神；中药枸杞又以滋补肾肝、益精养气见功。由此看来，此肴虽曰炖牛肉，但其功却集于一体，牛肉得山药、枸杞、桂圆功效相助，则成为滋补肝肾，壮阳强体的佳肴。

注意事项

牛肉难熟烂，宜于长时间炖煮；食时肉汤并用；常食尤佳。

砂锅牛尾

原料

牛尾 1000 克，母鸡肉 300 克，干贝 10 克，熟火腿 30 克，大葱、生姜、清汤、精盐、料酒、花椒、味精、猪大油各适量。

加工

将牛尾用小火燎去细毛，刮洗干净，用刀剁成小段；鸡肉入开水锅内洗净血污，捞出备用；火腿切成片，干贝用水泡软，葱切成段，姜切成片。

烹调

锅内加入猪大油，烧热后加入花椒、葱段、姜片煸出香味，加入牛尾用旺火煸出血水后，烹入料酒，继续煸炒至牛尾皮肉断生时，取出牛尾段，用清水洗净，放入砂锅内，加入清汤、葱段、姜片、料酒、精盐、干贝、火腿片、母鸡肉，加盖置小火上炖 4 个小时左右，视牛尾酥烂时，拣去葱、姜、鸡肉（作别用），加入味精调匀，盛出即成。

功效分析

牛尾有骨有肉。中医认为，牛肉补气益中，而髓骨功宜补中，填骨髓，有年延寿增的效用。砂锅牛尾配以鸡肉、干贝，补益功优。鸡肉补虚暖胃，强筋壮骨；干贝有补肾填精壮阳之功。诸物合一，慢火炖煨，汤浓肉烂，不仅味道醇美无比，补益功效也堪称一流。

注意事项

牛尾要清理干净方可烹制；牛肉、鸡肉性皆趋温，虚火旺盛者不宜多食；冬天食之尤佳。

烧 牛 鞭

原料

水发牛鞭 500 克，鸡汤 250 克，葱、姜、蒜、花椒油、酱油、精盐、白糖、料酒、味精、花椒、猪大油、湿淀粉各适量。

加工

将牛鞭洗净，剪去外皮，在开水锅中烫一下，捞出，撕去内膜洗净；葱切成段，姜切成片；将牛鞭、葱、姜、花椒放锅内，加入适量清水，用火煮至熟烂，捞出剖开，除去尿道，切成段；蒜瓣洗净。

烹调

锅内放入猪大油，烧热后，加入葱姜、蒜瓣，煸出香味，烹入料酒，加入酱油、鸡汤、精盐、白糖、味精、牛鞭，用小火煨至汤汁将尽时，拣出葱、姜，用湿淀粉勾成浓芡，淋入花椒油即成。

功效分析

传统中医有“以脏补脏”的理论，且经验证明其言不谬。牛鞭又称牛宝，据称颇有助阴壮阳功效，但如《本草纲目》等书并无确切记录，但民间视牛鞭为壮阳尤物，今人更盛。烧牛鞭一肴，制之颇精，牛鞭煨鸡汤，其滋补之功已经不菲，再加上牛鞭助阳功效，故颇为肾虚者趋食。

注意事项

牛鞭不易熟烂，应多用火煨，使其软烂糯软；顿食不宜多。

红烧鹿肉山药

原料

鹿肉 500 克，山药 500 克，葱、姜、酱油、料酒、精盐、花椒水、白糖、味精、湿淀粉、清汤、植物油、香油各适量。

加工

将鹿肉洗净，放入开水锅中洗净血污，捞出用清水漂洗干净，切成 2 厘米见方的块；山药去皮洗净，切成滚刀块，葱切成段，姜切成片。

烹调

锅内加植物油烧至七八成熟时，将山药入油中炸至淡黄色，捞出控净油；锅内留油少许，烧热后加入葱、姜炒出香味，再加入酱油、白糖、花椒水、精盐、料酒、清汤、鹿肉、山药块，用旺火烧开，改用小火煨烧至鹿肉酥烂熟透时，加入味精，用湿淀粉勾成浓芡，淋上香油盛出即成。

功效分析

中医理论认为，鹿肉功擅补虚壮阳，温补元气。《随息居饮食谱》云：“鹿肉，甘温。补虚弱，益气力，强筋骨，调血脉。”为我国传统滋补珍品。而山药素以补脾肾，强筋骨，丰肌体，清虚热见功。两物合烹，功在补阳。鹿肉性温，惟虚寒宜之，山药性平，可清虚热。二者合一，以平补见长。

注意事项

烹调时可先将鹿肉烧至将熟，再加山药一起煨熟烂；阴虚火盛者宜少食。

烧 鹿 尾

原料

干鹿尾 100 克，鲜蘑 200 克，冬笋 25 克，大葱、生姜、精盐、料酒、味精、鸡汤、湿淀粉、猪大油各适量。

加工

将干鹿尾用温水浸泡至回软捞出，洗净污秽，再入清水锅内煮 10 分钟左右，捞出趁热褪净毛桩，如一次不易褪净，可反复煮烫多次，直至褪净，放入清水中浸漂 30 分钟左右，然后加入锅内，加入适量清水，用旺火烧开，再改用小火炖煮至熟透，捞出略晾，用刀顺鹿尾骨缝剥成段；鲜蘑、冬笋均切成片，放开水中焯一下，捞出；葱切成段，姜拍散成块。

烹调

锅内加入猪大油，放火上烧至五六成热时，加入葱段、姜片，炸成金黄色，加入鸡汤，烧开后，捞出葱、姜，再加入料酒、鹿尾、鲜蘑、冬笋、精盐、味精，烧开后用小火煨煮，然后用湿淀粉勾成浓芡，盛出即成。

功效分析

鹿尾是肉骨相结合的部位，中医理论认为鹿肉、骨、髓等均有补阴强阳、生精益髓、润燥泽肌（见《本草纲目》）等功能。而烧鹿尾既保持菜肴的特点，又具有补肾壮阳，温暖腰脊等功效。

注意事项

干鹿尾一定要涨发泡透，去净毛桩；入锅烧煨以骨肉分离为度；佐餐食用，适应于肾阳虚等症。

红烧鹿肉

原料

鹿肉 500 克，水发玉兰片 50 克，大葱、生姜、花椒水、精盐、白糖、酱油、料酒、味精、香菜、湿淀粉、鸡汤、植物油、香油各适量。

加工

将鹿肉洗净，整块放入开水锅中，洗净血污，捞出后用清水漂洗干净，用刀切成小块；玉兰片切成菱形块，葱洗净切成段，姜切成大片，香菜洗净切成段。

烹调

锅内加入植物油，放火上烧至七八成熟时，加入葱段、姜片爆锅，随即加入料酒、花椒水、酱油、鸡汤、精盐、鹿肉，先用旺火烧开，再改用小火煨炖，至鹿肉熟烂时，再用旺火烧开，然后加入玉兰片、味精略烧，用湿淀粉勾成浓芡，淋入香油，撒上香菜段即成。

功效分析

《本草纲目》云：“鹿之一身皆益人，或煮、或蒸、或脯，同酒食之良。大抵鹿乃仙兽，纯阳多寿之物……。”红烧鹿肉正是利用鹿的这一功能，制成美味佳肴，食之既能补五脏，调血脉，治虚劳，又有壮阳益精，暖腰膝的作用。所以，鹿肉乃是医、食俱佳的美品。

注意事项

鹿肉以煨烧至熟烂为度，口味调得不宜太重；食之略侑黄酒效果更好；适用于肾阳不足引起的病症，肾阴虚者不宜。