

样 本 库

滋补养生食谱大全

陈英武 臧怡民
黄 进

农村读物出版社

1213024

滋补养生食谱大全

责任编辑 向荣

*

农村读物出版社 出版

北京燕南印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787 × 1092毫米 1 / 32 23.25 印张 522 千字

1991年8月第1版 1992年10月第3次印刷

印数: 6831 10330 册

ISBN 7—5048—1646—9 / T S · 25

定价: (平) 12.00 元 (精) 16.00 元

目 录

山珍类

银耳汆鸡片·····	1	清炖银耳·····	16
肉片炒银耳·····	2	煮银耳·····	16
鸽蛋烩银耳·····	2	冰糖银耳·····	17
明月映牡丹·····	3	拌银耳·····	18
银耳蚕蛹·····	4	泡银耳·····	18
银耳炖肉·····	5	三耳汤·····	19
银耳蛋羹·····	6	双耳汤·····	20
清羹·····	7	绣球木耳·····	20
银耳红枣羹·····	8	香肠炒木耳·····	21
银耳杜仲羹·····	8	木耳肉片汤·····	22
银杞明目汤·····	9	圆椒拌木耳·····	23
清汤银耳·····	10	木耳桂圆汤·····	24
银耳乌龙汤·····	11	木耳当归汤·····	24
益寿银耳汤·····	12	木耳煲红枣·····	25
银耳鸡汤·····	13	木耳红枣酱·····	26
茉莉银耳·····	13	冰糖炖木耳·····	26
樱桃银耳·····	14	木耳红糖饮·····	27
枸杞头炖银耳·····	15	红糖木耳晶·····	27
		烧双菇·····	28
		烧四宝·····	29

烩双菇·····	30	育麟宝·····	51
鲜蘑桃仁·····	31	草菇蒸鸡·····	51
蘑菇什锦·····	32	烧菱米兰花·····	52
蘑菇炖豆腐·····	33	草菇茶·····	53
奶汁蘑菇·····	34	卤冬菇·····	54
干煸鲜蘑·····	34	炆冬菇·····	54
熘鲜蘑豌豆·····	35	火腿扒猴头·····	55
熘鲜蘑·····	36	沙锅凤脯猴头·····	57
番茄鲜菇·····	37	鱼香猴头蘑·····	58
炸鲜蘑·····	38	红扒猴头蘑·····	59
口蘑锅巴·····	39	黄芪猴头汤·····	60
鲜蘑菜心·····	40	猴头菇汽水·····	61
鲜蘑冻·····	40	家常鸡扒·····	62
蘑菇饮·····	41	鲜烩鸡扒·····	63
清蒸香菇·····	42	红烧鸡扒·····	64
紫云三仙·····	43	生煎鸡扒·····	64
香菇烧卷心菜·····	44	凉拌鸡扒·····	65
香菇扒菜心·····	45	油焖竹笋·····	66
香菇板栗·····	46	干煸竹笋·····	66
油焖香菇·····	47	虾籽玉兰片·····	67
番茄炒香菇·····	47	玉兰冬菇·····	68
香菇汤·····	48	烧冬笋·····	69
香菇豆酱·····	49	油焖笋尖·····	69
金香蜂蜜晶·····	49	炒三冬·····	70
香菇莲枣晶·····	50	烧二冬·····	71

鸡油笋豆·····	72
虾籽烧冬笋·····	72
永冬笋片·····	73
炒笋皮·····	74
卤冬笋·····	75
苔干炒面筋·····	75
苔干羊肉丝·····	76
鸡丝炒黄花·····	77
红烧黄花翅·····	78
黄花鲜根饮·····	79
金针白茅饮·····	80
金针苋菜饮·····	80
海米蕨菜·····	81
三味蕨菜松花·····	82
发菜甲鱼·····	82
发菜川月蝉·····	84
红参拌发菜·····	85
发菜卷·····	86

海 鲜 类

青蛤煨鲫鱼·····	87
红酥鲫鱼·····	88
酥煨鲫鱼·····	89
海带煨鲫鱼·····	90
清汤鲫鱼·····	90

清蒸鲫鱼·····	91
鲫鱼羹·····	92
鲫鱼汤·····	93
鲫鱼黄芪汤·····	93
鲫鱼杏仁红糖汤·····	94
鲫鱼百合柿饼汤·····	95
鲫鱼赤豆商陆饮·····	96
鲫鱼粥·····	96
鲫鱼当归散·····	97
黄芪糖醋脆皮鲤·····	98
芪参烧活鲤·····	99
煎蒸鲤鱼·····	100
清蒸鲤鱼·····	101
天麻蒸鲤鱼·····	101
赤豆蒸鲤鱼·····	102
鲤鱼汤·····	103
鲤鱼赤豆汤·····	104
鲤鱼黑豆汤·····	104
黄芪鲤鱼饮·····	105
鱼头汤·····	105
鱼鳞冻·····	106
鱼鳞胶·····	107
炸浸草鱼条·····	107
蒜瓣鱼米·····	108
菊花鳊鱼·····	109

松鼠鳊鱼·····	110
龙井鳊鱼·····	111
牡丹鳊鱼锅·····	112
参芪沙锅鱼头·····	112
天麻沙锅鱼头·····	113
沙锅花莲头·····	113
鱼头锅·····	116
扬州沙锅鱼头·····	117
沙锅鱼头豆腐·····	118
沙锅什锦鱼头·····	119
香菇蒸带鱼·····	120
清蒸鲥鱼·····	120
黄芪干烧鲥鱼·····	121
枸杞番茄鲨鱼片·····	123
珍珠明骨·····	124
沙锅鱼翅·····	125
原焖鱼翅·····	126
香菇鲍鱼·····	127
红焖鲍鱼·····	128
咸菜鱼尾豆腐汤·····	129
炆鱿鱼卷·····	129
油爆鳝片·····	130
肉片蒸鳝鱼·····	131
内金鳝鱼·····	132
煨三鲜·····	132

水晶五彩鱼·····	133
桃仁墨鱼·····	134
沙锅鲑鱼·····	134
沙锅比目鱼头·····	135
炆目鱼卷·····	136
鳊鱼钻豆腐·····	136
勺拌鱼肚·····	137
鱼茸卷·····	138
虾茸鱼肉卷·····	139
枸杞炸烹大虾·····	139
枸杞油焖大虾·····	140
枸杞油爆虾·····	141
烤大虾·····	142
锅巴虾仁·····	143
卤青虾·····	144
水晶三鲜·····	145
水晶虾·····	145
珍鲜豆腐锅·····	146
樱桃虾仁·····	147
石榴虾仁·····	147
蟹黄拌虾仁·····	148
龙虾苹果沙拉·····	149
蟹肉苹果沙拉·····	149
蟹黄一元·····	150
清炖蟹黄狮子头·····	151

姜味毛蟹·····	151
醉蟹·····	152
螃蟹饮·····	153
煨乌龟·····	153
灵芝煲龟·····	154
参草炖龟·····	155
龟肉汤·····	155
山楂桂圆炖甲鱼·····	156
红烧甲鱼·····	156
五鲜甲鱼·····	158
沙锅甲鱼·····	159
红柳甲鱼·····	159
清汤甲鱼·····	160
清蒸人参甲鱼·····	161
绍酒甲鱼·····	162
五草甲鱼·····	163
拌海蜇头·····	164
海蜇荸荠汤·····	164
炖海蜇·····	165
海蜇拌萝卜丝·····	166
拌蜇皮·····	166
凉拌海带丝·····	167
拌彩丝·····	168
海参里脊·····	168
参杞烧海参·····	169

胡椒海参汤·····	170
焖蚝豉·····	171
拌海红菠菜·····	172
拌蛭子黄瓜·····	172
拌肥蛤肉·····	173
温拌海蛎子·····	173
芹菜拌海螺·····	174
炖蚌肉·····	174
炖田螺·····	175
清蒸蛤土蟮·····	175
红烧蛤土蟮·····	176
鸡茸蛤土蟮·····	177
清汤蛤土蟮·····	178
冰糖蛤土蟮·····	179
鳔肭脐粥·····	180
鳔肭脐酒(一)·····	180
鳔肭脐酒(二)·····	181
清汤燕窝·····	181
鸡茸燕窝·····	182
杏仁燕窝·····	183
冰糖燕窝汤·····	184

五禽类

柚子肉炖鸡·····	185
黄芪银耳炖鸡·····	186

虫草炖鸡·····	186	核桃仁鸡丁·····	207
五果炖鸡·····	187	白果鸡丁·····	208
黄芪炖鸡·····	187	鲜莲子鸡丁·····	209
天麻炖鸡·····	188	田柚炒鸡丝·····	210
椰子鸡球·····	188	菠萝炒鸡丁·····	210
沙锅人参鸡·····	189	菠萝鸡片·····	211
虫草焖鸡块·····	190	鸡茸炒银耳·····	212
天麻焖鸡块·····	191	菠萝鸡片汤·····	213
松子鸡块·····	192	枸杞爆鸡丁·····	213
栗子烧鸡块·····	193	菊花爆鸡丝·····	214
黄芪汽锅鸡·····	194	锅塌菠萝鸡·····	215
口蘑蒸鸡·····	195	荷叶叫化鸡·····	216
荷叶米粉鸡·····	196	雪梨烧鸡块·····	217
山药枸杞蒸鸡·····	197	苹果烤鸡·····	218
清蒸玉竹鸡·····	198	炙黄鸡·····	218
清蒸人参鸡·····	198	茯苓鸡肉馄饨·····	219
参杞鸡腿·····	199	艾叶蒸乌鸡·····	220
果汁全鸡·····	200	生地黄蒸乌鸡·····	220
海马童子鸡·····	201	汽锅乌鸡·····	221
五圆全鸡·····	202	乌参藏白凤·····	222
桂圆童子鸡·····	203	乌鸡汤·····	223
冬菇全鸡·····	203	乌鸡酒·····	223
草果赤豆鸡·····	205	黄精炖鸭·····	224
核桃仁鸡卷·····	205	虫草蒸全鸭·····	225
益气促精汤·····	206	虫草焖鸭·····	226

参竹焖鸭·····	227
参芪鸭条·····	228
栗子焖鸭块·····	229
黄酒焖鸭·····	230
松子仁金黄鸭·····	231
蜜仁鸭·····	232
神仙鸭·····	232
清蒸山药炉鸭·····	233
丁香鸭子·····	234
八宝全鸭·····	235
荷叶包鸭·····	236
炒菠萝鸭片·····	237
荔枝鸭片·····	238
陈皮扒鸭条·····	239
草果赤豆鸭·····	240
鸭肉粥·····	240
柴桂焖鸽·····	241
黄芪蒸乳鸽·····	242
清蒸虫草白花鸽·····	243
枸杞雏鸽汤·····	244
御酱铁雀·····	245
枸杞铁雀·····	245
枸杞汁烹铁雀·····	246
炸麻雀·····	247
清炖麻雀·····	248

麻雀粥·····	248
三子雀儿药粥·····	249
虫草炖黄雀·····	250
虫草鹌鹑·····	250
鹌鹑肉片·····	251
酥香鹌鹑·····	252

六畜类

枸杞煎烹肉丝·····	255
生爆盐煎肉·····	256
酱爆肉丝·····	256
煎烹辣肉丝·····	257
锅巴肉片·····	258
麻辣肉片·····	259
仙茅炖瘦肉·····	259
泥虾盒·····	260
黄芪软炸里脊·····	261
杞熘里脊片·····	262
脊肉粥·····	263
荷叶米粉肉·····	264
杏仁蒸肉·····	264
山楂肉片·····	265
荔枝肉·····	266
荠菜炒肉丝·····	267
回锅肉·····	268

糖醋什锦肉片·····	268
甜椒肉丝·····	269
酱瓜肉丁·····	270
青笋肉丁·····	270
白菜滑肉·····	271
白菜包肉卷·····	272
蛋皮包肉卷·····	272
白菜烧肉丸·····	273
清汤肉丸·····	274
番茄酿肉·····	275
黄精煨猪肘·····	275
砂仁肘子·····	276
豆瓣肘子·····	277
姜汁肘子·····	278
红枣炖猪肘·····	278
猪蹄粥(一)·····	279
猪蹄粥(二)·····	280
红焖猪蹄·····	280
花生红枣烧猪蹄·····	281
木通猪蹄汤·····	282
当归猪蹄汤·····	282
天麻炖猪脑·····	283
玉竹猪心·····	283
枸杞爆肝尖·····	284
南煎猪肝·····	285

首乌肝片·····	286
白油滑肝片·····	287
肝膏汤·····	288
卤猪肝·····	289
黄芪猪肝汤·····	289
菠菜猪肝汤·····	290
银耳白肺·····	290
白术猪肚粥·····	291
参杞烧肚片·····	293
砂仁肚条·····	294
白胡椒煲猪肚·····	294
猪胰汤·····	295
猪腰粥·····	296
抓炒杜仲腰花·····	296
核桃仁炸猪腰·····	297
茴香腰花·····	298
杜仲核桃炖猪腰·····	299
猪腰汤·····	300
猪皮羹·····	300
猪皮红枣羹·····	301
猪皮冻·····	302
枸杞糖醋排骨·····	302
枸杞汁大排·····	303
菜心扒脊髓·····	304
红烧牛肉·····	305

枸杞牛肉片·····	306
干煸牛肉丝·····	307
水煮牛肉·····	307
番茄牛肉烧豆腐·····	308
油爆牛肚领·····	309
红烧牛鞭·····	310
天麻烧牛尾·····	311
沙锅牛尾·····	311
枸杞炖牛尾·····	312
牛膝蒸蹄筋·····	313
牛髓膏·····	314
牛髓煎·····	315
秘方噎膈膏·····	315
归地烧羊肉·····	316
太子参烧羊肉·····	317
枸杞炖羊肉·····	318
新疆沙锅羊肉·····	318
附片蒸羊肉·····	319
参芪蒸羊肉·····	320
嫩姜羊肉丝·····	321
羊肉羹·····	321
羊肉芡粉鱼·····	322
羊肉粥·····	323
羊肉地黄粥·····	323
羊肉姜归汤·····	324

羊肉大麦汤·····	325
羊肉瓠子汤·····	325
羊肉山药汤·····	326
羊肉肝糯米豆粉·····	327
羊肉大麦粉鱼·····	327
山药羊肉粥·····	328
当归羊肝·····	329
羊肝粥·····	329
羊肝菊花汤·····	330
杞叶羊腰粥·····	330
草仁羊腰粥·····	331
杞蓉羊腰汤·····	332
杜仲羊腰汤·····	333
五草羊腰汤·····	333
羊肚羹·····	334
羊骨汤·····	334
羊骨粥·····	335
羊骨果姜粥·····	336
羊杂羹·····	336
羊杂蘑菇汤·····	337
羊蜜膏·····	337
羊头脰·····	338
姜附烧狗肉·····	339
黄焖狗肉·····	340
驴肉汤·····	341

五香兔肉·····	341
五彩野兔丝·····	342
鲜熘兔丝·····	343

五 谷 类

菠菜粥·····	345
芹菜粥·····	345
油菜粥·····	346
萝卜粥·····	346
胡萝卜粥·····	347
马齿苋粥·····	347
荠菜粥·····	348
芥菜粥·····	348
丝瓜粥·····	349
葱豉粥·····	349
海参粥·····	350
山药酥油粥·····	350
山药扁豆粥·····	351
牛乳粥·····	352
鸭汁粥·····	352
芝麻粥·····	353
花生粥·····	353
粳米粥·····	354
红薯粳米粥·····	355
鲜藕粥·····	356

藕粉粥·····	356
茴香粥·····	357
韭菜粥·····	358
薤白粥·····	359
葱白粥·····	359
芋粥·····	360
葵菜粥·····	361
白扁豆粥·····	361
冬瓜粥·····	362
豆蔻粥·····	363
葱姜粥·····	363
枣姜粥·····	364
二姜粥·····	365
紫苋粥·····	366
木耳粥·····	366
银耳粥·····	367
荷叶粥·····	367
海参粥·····	368
蚌粥·····	369
磨菇粥·····	369
酥蜜粥·····	370
鸡汁粥·····	371
内金粥·····	371
糯米饭·····	372
神仙粥·····	372

大蒜糯米粥.....	373	大麦粥.....	388
莼苕子粥.....	374	小麦饭.....	388
桑耳糯米粥.....	374	小麦粥.....	389
鲤鱼葱豉粥.....	375	麦芽青皮饮.....	390
藕粉糕.....	375	麦芽山楂饮.....	390
罗田茯苓糕.....	376	甘麦大枣汤.....	391
茯苓饼.....	376	加味甘麦大枣汤.....	391
江米藕(一).....	377	麦麸汤团.....	392
江米藕(二).....	377	春盘面.....	393
山楂元宵.....	378	羊杂面.....	393
核桃酪.....	379	皂羹面.....	394
粟米饭.....	380	开元寿面.....	395
小米粥.....	380	羊肉面.....	396
红薯小米粥.....	381	山药面.....	396
小米焦巴散.....	381	炒黄粉.....	397
杏霜汤.....	382	炒米面粉.....	397
扁豆粟米粥.....	383	山药茯苓糖包.....	398
高粱米饭.....	383	猪肉茯苓包子.....	399
高粱米粥.....	384	莲茸糖包.....	400
三米粥.....	384	莲子孩儿饼.....	400
良姜粥.....	385	枣糖糕.....	401
玉米饭.....	385	五白糕.....	402
玉米粥.....	386	四和汤.....	402
玉米蘑菇饮.....	387	山药拔粥.....	403
大麦饭.....	387	椒面粥.....	404

豆蔻馒头	404
豌豆粥	405
青豆粥	406
绿豆粥	406
赤豆粳米粥	407
赤小豆山药粥	408
赤小豆内金粥	408
鲤鱼赤豆粥	409
黑豆红花煎	409
黑豆小麦煎	409
豆麦汤	410
生津滋胃饮	411
甜酒酿蒸鸡蛋	411
甜酒酿山药羹	412
麻仁栗子糕	413

蔬菜类

黄瓜丁炒虾仁	415
黄瓜炒肉丝	415
木耳炒黄瓜片	416
滑炒腐竹瓜片	416
腐竹拌黄瓜	417
糖醋黄瓜	417
炆黄瓜	418
肉丝拌黄瓜丝	418
脆三丝	419
凉拌五丝	420
通心黄瓜	420
灌馅黄瓜	421
清蒸酿黄瓜	422
黄瓜卷	422
酸黄瓜	423
肉片黄瓜汤	423
鸡杂黄瓜汤	424
虾干黄瓜	425
甜椒炒丝瓜	425
锅烧丝瓜	426
鸡油丝瓜	426
鲜蘑丝瓜	427
滚龙丝瓜	428
丝瓜牡蛎	428
干贝丝瓜球	429
番茄丝瓜	429
瓢丝瓜	430
肉片丝瓜汤	431
丝瓜饮	431
香炒苦瓜	432
豆豉苦瓜	432
糖醋苦瓜	433
肉丝炒苦瓜	433

干煸苦瓜.....	434	金针红白丝.....	448
酿苦瓜.....	435	青白二丝.....	448
五味苦瓜.....	435	凉拌三丝.....	449
苦瓜泥.....	436	萝卜脯.....	449
红烧冬瓜.....	436	通结汤.....	450
麻茸冬瓜.....	437	白萝卜汁.....	450
白云冬瓜.....	437	干焖胡萝卜.....	451
炸冬瓜丸子.....	438	素炒蟹粉.....	451
奶油冬瓜条.....	439	松仁萝卜.....	452
火腿夹冬瓜.....	439	樱桃萝卜.....	453
酿小冬瓜.....	440	五彩蛋饼.....	453
扒干贝冬瓜球.....	440	西式奶油汤.....	454
素烧蹄筋.....	441	栗子烧白菜.....	454
冬瓜皮蚕豆汤.....	442	菜根姜糖饮.....	455
海带萝卜汤.....	442	菜根绿豆饮.....	456
海米萝卜汤.....	443	姜丝菠菜.....	456
羊肉萝卜汤.....	443	芹菜炒香菇.....	457
腰酥萝卜汤.....	444	彩珠沉江.....	458
干贝萝卜汤.....	444	海鲜拌芹菜.....	459
清蒸萝卜球.....	445	酸辣芹菜.....	459
糖醋佛手萝卜.....	445	凉拌三色丝.....	460
赛泡菜.....	446	芹菜汁.....	460
糖醋萝卷.....	446	荠菜拌豆腐.....	461
水晶桃.....	447	荠菜鸡蛋汤.....	461
简易泡菜.....	447	荠菜蜜枣藕节汤.....	462

海米油菜炒平菇·····	462
韭黄香干·····	463
韭黄鸡丝·····	463
韭黄油干·····	464
韭菜汁·····	465
番茄马蹄·····	465
笋椒番茄·····	466
香菇烧菜花·····	466
鱼香茼蒿笋丝·····	467
口蘑烧茭白·····	467
茭白炒毛豆·····	468
麻辣茭白·····	469
油焖茭白·····	469
油辣茭白·····	470
香炸芋片·····	470
粉蒸芋·····	471
酒糟炒芋丝·····	472
咖喱肉芋·····	472
蜜汁玫瑰芋·····	473
芋艿肉汤·····	473
奶芋丸·····	474
姜桔土豆汁·····	475
土豆蜜膏·····	475
拔丝山药·····	476
玻璃山药·····	477

蜜枣扒山药·····	477
蜜汁山药段·····	478
山药扁豆糕·····	479
八宝山药糕·····	480
山药汤圆·····	480
山药粟米酥油茶·····	481
山药蛋黄粥·····	482
三宝汤·····	482
山药车前汤·····	483
山药半夏汤·····	483
一味山药饮·····	484
山药酒·····	484
干贝珍珠笋·····	485
清拌银芽·····	486
炒绿豆芽·····	486
炒黄豆芽·····	487
黄豆芽炒雪里蕻·····	487
干煸黄豆芽·····	488
酸梅藕·····	488
藕丝羹·····	489
三七藕蛋羹·····	489
藕汁蜜糖露·····	490
鲜藕柏叶汁·····	490
藕苋饮·····	491
五味子炖蛋·····	491

天麻鸭蛋	492
清汤鸽蛋	492
八宝豆腐	493
松子豆腐	494
香椿豆腐	495
蘑菇烧豆腐	495
豆腐蛋	496
沙锅豆腐	496
小葱炖豆腐	497
豆腐石膏汤	498
豆腐红糖汤	498
葱豉汤	499
葱椒饮	499
丁香姜糖	500
姜茶饮	500
姜糖饮	501
姜糖葱白饮	501
姜苏饮	502
干姜车前饮	502
生姜饴糖饮	503

百 草 类

生地黄粥	505
地黄枣仁粥	506
鲜地黄汁	506

地黄酒	507
茱萸黑豆	507
芝麻茯苓粉	508
牛蒡粥	509
砂仁粥	509
沙参粥	510
发汗豉粥	511
马兜铃阿胶粥	512
黄瓜藤胆汁饮	513
八宝藕粉	513
人参茯苓麦冬粥	514
人参生姜粥	514
人参白米粥	515
人参茯苓粥	515
人参核桃煎	516
参苓山药汤圆	516
野参群鲜汤	517
人参桔皮汤	518
人参酒	519
人参群草鹿肉汤	519
党参枣米饭	520
参芪麦片粥	521
八宝调补汤	521
黄花岗	522
十全大补液(一)	523