

上海科学技术文献出版社

015 0293



责任编辑：何兰林

封面设计：何永平

美味滋补家常菜谱

王 剑 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10 字数 235 000

1998年7月第1版 1998年7月第1次印刷

印数：1-10 000

ISBN 7-5439-1229-5/R·335

定 价：9.80 元

《科技新书目》459-637

编者的话

随着人们生活水平的提高,如何在家庭的餐桌上得到健康,得到保健,得到养生,得到强壮,已成为大家普遍关心的一大问题。中国医药学有着数千年的历史,是我国人民长期同疾病作斗争的极其丰富的经验总结,也是我国优秀民族文化遗产的一个重要组成部分。历代医药学家和广大人民群众从长期的临床实践和切身的体验之中,对利用药物和食物进行养生保健,滋补强壮以达到防病治病、健康长寿之目的,积累了丰富的经验和众多行之有效的办法。笔者经多年之潜心致志,收集整理了大量此类文献资料,走访了众多民间家庭和药膳餐厅,并结合自己的临床体会,聚久时之所获,精心提炼,整理出确有滋补强壮、却病延年作用的菜谱 365 首。这类菜谱,在家庭里如能细心烹饪,寓药于菜食之中,既可作菜以美食,又能奏滋补强壮之效,可谓两全其美。有鉴于此,笔者才不揣浅陋,试从古今中外、天南地北、浩如烟海的食谱中,采撷其中具有滋补作用的,汇成一集,奉献给有志养生强壮的广大读者,以供他们在家庭烹饪时参考或选用。

全书由概论和十二章组成,概论部分简略地探讨了中医对滋补的认识,滋补的原则——辨证施补,滋补十二法,滋补菜的烹调方法等有关知识。十二章分别详细介绍了补气、补血、气血双补、补脾胃、补养心肺、补肝肾、补阴、补阳、延年益寿、美容美发、明目固齿、聪耳、益智、预防保健等各类菜谱,这些菜谱既有传统的,又有近年来在民间广为流传的,均为广大劳动人民在长

期家庭生活中得到验证确有滋补养生作用的。本书不仅适合于城乡家庭养生保健之用，亦可供各级中西医药工作者在临证时参考。

笔者以医学为职业，不精烹饪之道。但在自己的日常生活中刻意讲究“滋补”之道，且在平时的临床实践中偏爱用“药膳滋补”。并参与了有关滋补保健品的研制工作，逐渐对滋补药膳的烹饪方法略通一二。

目前，有关药膳方面的书籍已有不少，但总感到尚有诸多不足之处，一是烹制工艺过程复杂，不便于在家庭中操作；二是缺少临床体验，有的只滞留于简单的罗列之中；三是资料不全，特别是有许多流传于民间的药膳未见收集；四是全面汇集滋补强壮药膳的书籍尚无等。笔者本着通俗性、实用性和科学性相结合的原则，编写了《美味滋补家常菜谱》一书，旨在全面地、系统地介绍各类滋补菜。笔者相信，广大读者，就是普通老百姓，阅读此书，多有大获。只要遵其烹制方法，在您餐桌上添加一道美味滋补菜，既可在日常饮食进餐中得到美味口福，又能祛疾治病、强身健体、延年益寿。

近年来，滋补强身已成为各方关切的课题，但以菜肴立题进行探索，则还是一种尝试。因此，尚望海内外各界名贤，特别是中医药界专家学者和烹调师们不吝赐教，深愿从此有关书籍增多，使广大读者和千百万家庭从中得益。愿寻求滋补强壮者，皆能得其所愿！

王 剑

一九九七年三月二十八日

目 录

概 述

- 一、中医对滋补的认识 (2)
- 二、滋补原则——辨证施补 (2)
- 三、滋补十二法 (3)
- 四、烹调方法 (6)

第一章 补气家常菜

- | | |
|----------------|-----------------|
| 鱼香肉丝..... (1) | 云南汽锅鸡..... (9) |
| 芪烧活鱼..... (2) | 鸡球炒鸡枞..... (9) |
| 香菇炒鱼..... (2) | 参花香菇鸡..... (10) |
| 参麦团鱼..... (3) | 乌鸡豆蔻..... (11) |
| 参芪瘦肉片..... (4) | 陈皮椒姜鸡..... (11) |
| 黄精炖猪肉..... (4) | 黄精蒸鸡..... (12) |
| 黄芪炸里脊..... (5) | 麻辣兔片..... (13) |
| 红烧鸡枞..... (6) | 绿柳兔丝..... (13) |
| 黄芪汽锅鸡..... (7) | 拨霞供..... (14) |
| 清蒸人参鸡..... (7) | 软炸淮药兔..... (15) |
| 爆人参鸡片..... (8) | 解暑酱包兔..... (16) |

豆腐干拌芹菜····· (17)	黄芪鲫鱼汤····· (26)
蘑菇炖豆腐····· (17)	人参鲜群汤····· (26)
余人参哈士蟆油 ····· (18)	雪花鸡汤····· (27)
红枣红糖煮南瓜 ····· (19)	人参胡桃鸡汤····· (28)
蒲笋蜜汁····· (19)	人参莲肉汤····· (29)
人参汤圆····· (20)	党参益智猪尾汤 ····· (29)
黄芪鲤鱼汤····· (20)	补阳还五汤····· (30)
黄芪母鸡汤····· (21)	二冬汤····· (31)
芪圆羊肉汤····· (21)	八鲜八补汤····· (31)
参芪鸽肉汤····· (22)	牛肉返本汤····· (32)
芪枣甲鱼汤····· (22)	牛肉芪麦汤····· (32)
参枣汤····· (23)	茯苓牛肉汤····· (33)
泥鳅牡蛎汤····· (24)	全鸭冬瓜海参汤 ····· (34)
莲肉银耳汤····· (24)	冬笋雪菜黄鱼汤 ····· (34)
银耳珍珠汤····· (25)	
带鱼益气汤····· (25)	

第二章 补血家常菜

淡菜烧猪肉····· (36)	生地蒸乌鸡····· (40)
枸杞肉丝····· (36)	生炒蚝····· (40)
蒸鳝鱼猪肉····· (37)	炸鲜蛎黄····· (41)
蕲龟补肾肉····· (38)	海带蛎黄蛋····· (41)
地黄鸡····· (38)	当归羊肉羹····· (42)
桑菊鸡····· (39)	当归苁蓉猪血羹

.....	(43)
葱炖猪蹄.....	(43)
参芪炖鲜胎盘.....	(44)
蜜饯姜枣龙眼.....	(45)
鹌脯桂圆羹.....	(45)
花生衣红枣汁.....	(46)
雪菜蛎黄汤.....	(46)
猪蹄当归汤.....	(47)
脚鱼枸杞汤.....	(47)
鸡鸭血汤.....	(48)

菠菜猪肝汤.....	(49)
乌鸡乌贼当归汤	(49)
猪心枣仁汤.....	(50)
参归猪肝汤.....	(51)
当归生姜羊肉汤	(51)
猪心大枣汤.....	(52)
中山四物汤.....	(52)
当归山鸡汤.....	(53)

第三章 气血双补家常菜

黄芪瘦肉片.....	(54)
河车瘦肉片.....	(55)
人参羊肉片.....	(55)
人参猪心片.....	(56)
桂花羊肉片.....	(56)
参芪鳝鱼片.....	(57)
归参鳝鱼.....	(58)
田七蒸鸡.....	(58)
冬虫夏草鸡.....	(59)
黄芪炖乌骨鸡.....	(59)
黄芪补血鸡.....	(60)
天麻炖鸡.....	(61)
归参炖母鸡.....	(61)
龟鹿大补鸡.....	(62)

归芪蒸鸡.....	(63)
桂圆童子鸡.....	(63)
参芪鸭条.....	(64)
地骨爆两样.....	(65)
清蒸白玉兔.....	(65)
参归腰子.....	(66)
归参山药猪腰.....	(66)
鸡头粉馄饨.....	(67)
冬虫胎盘膏.....	(68)
红薯乌贼羹.....	(68)
山生奶肉羹.....	(69)
当归羊肉羹.....	(70)
归参鳝鱼羹.....	(70)
参茸熊掌.....	(71)

蜂蜜鹌鹑蛋····· (72)	人参羊肉汤····· (77)
参归炖猪心····· (73)	八宝鸡汤····· (77)
参芪排骨汤····· (73)	气血滋补汤····· (78)
母鸡参芪汤····· (74)	牛筋花生汤····· (79)
益寿鸽蛋汤····· (74)	鳝鱼强筋壮骨汤 ····· (79)
参归腰子汤····· (75)	兔肉补虚汤····· (80)
十全大补汤····· (76)	黄豆排骨煨汤····· (80)
八宝肉汤····· (76)	

第四章 补脾胃家常菜

砂仁蒸鲫鱼····· (82)	莲花肚····· (92)
红杞活鱼····· (83)	蜜汁山药墩····· (93)
赤小豆焖鲤鱼····· (83)	姜汁菠菜····· (93)
菘菜鲫鱼羹····· (84)	芪蒸鹌鹑····· (94)
姜橘椒鱼羹····· (85)	冬笋鹌鹑松····· (95)
鲫鱼羹····· (85)	参杞羊头····· (96)
佛手葡萄瘦肉片 ····· (86)	六味牛肉脯····· (96)
佛水炒肉片····· (87)	烧牛蹄筋····· (97)
板栗炖瘦肉····· (87)	茴香牛肉····· (98)
枣蔻煨肘····· (88)	山药汤圆····· (99)
陈皮油烫鸡····· (89)	橘枣大麦饮····· (99)
良姜炖母鸡····· (89)	锁食鸡坩····· (100)
八宝莲珠鸭····· (90)	砂仁脾胃汤····· (100)
参芪薯蓣片····· (91)	白术鲤鱼汤····· (101)
莲子猪肚····· (92)	红枣生花汤····· (101)
	龙眼红枣汤····· (102)

三味鸡蛋汤 (102)

山药鱼片汤 (103)

兔肉健脾汤 (103)

第五章 补养心肺家常菜

核桃煲瘦肉 (105)

百合炖肉 (106)

贝母甲鱼 (106)

银杏鸡丁 (107)

沙参玉竹煲老鸭
..... (108)

玉参焖鸭 (108)

银杏全鸭 (109)

虫草鹌鹑 (110)

八仙藕夹 (110)

九仙薯蕷片 (111)

蒲笋蜜饯 (111)

攒丝燕菜 (112)

杏仁豆腐 (113)

白芨冰糖燕窝
..... (114)

鲜莲银耳汤 (114)

玉竹猪瘦肉汤
..... (115)

雪羹汤 (116)

双耳汤 (116)

北杏猪肺汤 (117)

芙蓉猪肺汤 (117)

萝卜杏仁煮牛肺
..... (118)

第六章 补肝肾家常菜

黑大豆鱼 (119)

菊花鲈鱼块 (120)

黄精鳝鱼片 (120)

虫草红枣炖甲鱼
..... (121)

枸杞肉丝 (122)

香蒲肉丝 (122)

枸杞羊肾肉 (123)

天麻鱼头 (123)

首乌猪肝片 (124)

杜肿腰花 (125)

杜仲炒羊腰 (125)

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 胡桃腰花 | (126) | 煨鹌鹑 | (138) |
| 熘炒黄花猪腰 .. | (126) | 鹌鹑羹 | (138) |
| 何首乌煨鸡 | (127) | 枸杞虾仁汤 | (139) |
| 百鸟朝凤 | (128) | 枸杞泥鳅汤 | (139) |
| 杞菊地黄鸡 | (128) | 枸杞排骨汤 | (140) |
| 红枣枸杞鸡 | (129) | 猪肝枸杞鸡蛋汤 | |
| 枸杞蒸鸡 | (129) | | (140) |
| 红杞田七鸡 | (130) | 鸡肝洋参汤 | (141) |
| 核桃鸭子 | (131) | 补肾猪腰汤 | (141) |
| 玄参炖猪肝 | (132) | 明目壮筋汤 | (142) |
| 首乌肝片 | (132) | 金刚汤 | (143) |
| 夜明砂蒸猪肝 .. | (133) | 干贝猪瘦肉汤 .. | (143) |
| 枸杞麦冬蛋丁 .. | (134) | 山杞鳖肉汤 | (144) |
| 杞子炖羊脑 | (134) | 肉苁蓉鱼汤 | (144) |
| 生煨枸杞叶 | (135) | 杜仲乌龟汤 | (145) |
| 何首乌煲鸡蛋 .. | (135) | 何首乌鲤鱼汤 .. | (145) |
| 一品山药 | (136) | 鸡肉首乌当归汤 | |
| 六味山药片 | (136) | | (146) |
| 山家三脆 | (137) | | |

第七章 补阴家常菜

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 黄精炖猪瘦肉 .. | (147) | 霸王别姬 | (150) |
| 山楂肉干 | (148) | 栗子鸭 | (151) |
| 阳春肘子 | (148) | 冬瓜白鸭肉 | (151) |
| 红枣煨肘 | (149) | 山药桂圆炖团鱼 | |
| 饴糖鸡 | (150) | | (152) |

虫草红枣炖甲鱼
..... (153)
玉米须龟 (153)
红烧龟肉 (154)
龟肉炖虫草 (154)
银燕哈士蟆油蒸
..... (155)
灵芝银耳羹 (156)
葱烧海参 (156)
龙眼燕窝汤 (157)

菠菜银耳汤 (157)
山桂甲鱼汤 (158)
鳖鱼首乌汤 (159)
鳖鱼滋肾汤 (159)
百合乌龟汤 (160)
龟羊汤 (160)
龟肉百合红枣汤
..... (161)
补髓汤 (162)

第八章 补阳家常菜

冬虫夏草鸭 (163)
丁香鸭 (163)
参桂鹿茸鸡 (164)
龙马童子鸡 (165)
杜仲炖公鸡 (165)
龙凤呈祥 (166)
肉桂鸡肝 (167)
冬虫夏草炖黄雀
..... (167)
麻雀腰花 (168)
虾米白菜 (168)
鱼燕传情 (169)
清炖桂山鱼 (170)
姜附烧狗肉 (170)

黄芪煨狗肉 (171)
淡菜炖狗肾 (171)
虫草金龟 (172)
核桃仁炒韭菜 ... (173)
韭菜炒鲜虾 (173)
红烧鹿肉 (174)
二仙葱爆羊肉 ... (175)
附片蒸羊肉 (175)
白羊肾羹 (176)
韭菜炒羊肝 (177)
怀山枸杞炖猪脑
..... (177)
益智桑蛸炖猪脬
..... (178)

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 炖紫河车 | (178) | 复元汤 | (184) |
| 虫草炖鲜胎盘 ... | (179) | 人参鹿肉汤 | (185) |
| 苁蓉羊肉汤 | (180) | 羊肾杜仲五味汤 | |
| 龟肉保元汤 | (180) | | (186) |
| 双鞭壮阳汤 | (181) | 羊脊骨汤 | (186) |
| 壮阳狗肉汤 | (181) | 羊肉山药汤 | (187) |
| 杞鞭壮阳汤 | (182) | 猪肚二仙汤 | (187) |
| 四逆羊肉汤 | (183) | 五香狗肉汤 | (188) |
| 鹿头汤 | (184) | | |

第九章 延年益寿家常菜

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 枸杞黄精煨狗肉 | | 羊脏羹 | (192) |
| | (189) | 拌芹菜 | (193) |
| 首乌延寿鸡 | (190) | 炒胡萝卜酱 | (194) |
| 滋补水鸭 | (190) | 海带苡仁蛋汤 ... | (194) |
| 清蒸百鸽 | (191) | 益寿鸽蛋汤 | (195) |
| 何首乌煮鸡蛋 ... | (192) | 虫草鸭块汤 | (196) |

第十章 美容美发、明目固齿、聪耳家常菜

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 黄芪鲫鱼 | (197) | 七宝美髯肉 | (201) |
| 养颜豆腐鱼 | (198) | 七宝美髯鸡 | (202) |
| 青荷熏鲑鱼 | (198) | 青娥补片 | (202) |
| 笋烧海参 | (199) | 滋肾固齿八宝鸡 | |
| 明目海鲜 | (200) | | (203) |
| 黄瓜拌肉丝 | (200) | 健身长寿鸡 | (203) |

万寿地芝鸡	(204)
九月肉片	(205)
乌发美人	(205)
葛粉黄肉熘腰花	(206)
菠菜炒猪肝	(207)

腐竹炒苋菜	(207)
首乌排骨汤	(208)
银枸明目汤	(208)
美发鸡蛋汤	(209)
乌发汤	(210)
胡萝卜猪肝汤 ..	(211)

第十一章 益智家常菜

芡实鲫鱼	(212)
木耳鱼	(213)
蒜蓉香肉片	(213)
百合莲子肉	(214)
猪心安神片	(215)
虫草牛髓	(215)
孔圣枕中鸡	(216)
胶化童鸡	(216)
芡实鸡	(217)
养心鸭子	(218)
南烛固齿蛋	(218)
八宝莲心	(219)
八宝豆腐	(219)
素炒芹菜	(220)
三丝芹菜	(221)
蒲笋蚱	(221)
橘子沙司	(222)

火夹清蒸鸡纵 ..	(223)
冬瓜益智盅	(223)
聪明益智糊	(224)
鱼头补脑汤	(225)
龙眼猪心汤	(225)
龙眼虾仁汤	(226)
蛤士蟆莲子汤 ..	(226)
奶油蒲笋汤	(227)
墨鱼猪蹄汤	(227)
补脑益智汤	(228)
补脑红薯乌鳢汤	(229)
安神补脑汤	(229)
睡宁汤	(230)
桂圆鸡蛋汤	(231)
莲子芡实猪肉汤	(231)

第十二章 预防保健家常菜

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 香菇瘦肉片 ····· (233) | 鹤鹑萝卜汤 ····· (237) |
| 菊花瘦肉片 ····· (234) | 蜜酿蝾蛄 ····· (238) |
| 松鼠桂鱼 ····· (234) | 荔枝鸡肠汤 ····· (238) |
| 枣杏焖鸡 ····· (235) | 大蒜鹅血汤 ····· (239) |
| 葱姜炒螃蟹 ····· (236) | |

附录 滋补菜谱所用中药介绍

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 人参 ····· (240) | 女贞子 ····· (246) |
| 丁香 ····· (240) | 五味子 ····· (246) |
| 三七 ····· (241) | 水蜈蚣 ····· (246) |
| 干贝 ····· (241) | 巴戟天 ····· (247) |
| 大枣 ····· (241) | 乌贼肉 ····· (247) |
| 山药 ····· (242) | 白术 ····· (247) |
| 干姜 ····· (242) | 白芍 ····· (248) |
| 山楂 ····· (242) | 白芨 ····· (248) |
| 大蒜 ····· (243) | 白果 ····· (249) |
| 小茴香 ····· (243) | 白蔻 ····· (249) |
| 丹皮 ····· (243) | 白菊花 ····· (249) |
| 木瓜 ····· (244) | 玉竹 ····· (250) |
| 贝母 ····· (244) | 玉米须 ····· (250) |
| 天麻 ····· (245) | 甘草 ····· (250) |
| 牛鞭 ····· (245) | 生姜 ····· (251) |
| 天门冬 ····· (245) | 半夏 ····· (251) |

玄参	(251)	沙参	(261)
龙骨	(252)	远志	(261)
石菖蒲	(252)	芫荽	(262)
仙鹤草	(253)	豆豉	(262)
冬虫夏草	(253)	赤小豆	(262)
肉桂	(253)	附子片	(263)
肉苁蓉	(254)	怀牛膝	(263)
红花	(254)	补骨脂	(264)
红豆蔻	(254)	何首乌	(264)
当归	(255)	旱莲草	(264)
百合	(255)	吴茱萸	(265)
地龙	(255)	牡蛎粉	(265)
合欢皮	(256)	枣仁	(265)
决明子	(256)	佩兰	(266)
地骨皮	(257)	灵芝	(266)
西洋参	(257)	泽泻	(266)
龟甲	(257)	青蒿	(267)
龟胶	(258)	狗脊	(267)
鸡枞	(258)	狗鞭	(267)
鸡血藤	(258)	饴糖	(268)
杏仁	(259)	松子仁	(268)
陈皮	(259)	夜明砂	(268)
麦冬	(259)	夜交藤	(269)
赤芍	(260)	侧柏叶	(269)
杜仲	(260)	玫瑰花	(269)
良姜	(260)	砂仁	(270)
芡实	(261)	枳壳	(270)

神曲	(270)	黄精	(280)
草果	(271)	黄花菜	(280)
草蔻	(271)	银耳	(281)
茯苓	(272)	鹿茸	(281)
革拨	(272)	鹿胶	(281)
胎盘	(272)	鹿筋	(282)
胡椒	(273)	麻黄	(282)
胡桃肉	(273)	续断	(282)
枸杞子	(273)	葶藶	(283)
南烛叶	(274)	菟丝子	(283)
桃仁	(274)	淫羊藿	(283)
莲肉	(275)	雪莲花	(284)
海马	(275)	锁阳	(284)
海龙	(275)	葛粉	(284)
海参	(276)	黑大豆	(285)
海蜇	(276)	黑木耳	(285)
海螺肉	(276)	蛤士蟆	(285)
党参	(277)	黑芝麻	(286)
峨参	(277)	蒲笋	(286)
蚌肉	(277)	山韭	(286)
蚬肉	(278)	蜂蜜	(287)
浮小麦	(278)	鲍鱼	(287)
桂圆肉	(278)	鲜荷叶	(287)
益智仁	(279)	熟地	(288)
桑螵蛸	(279)	燕窝	(288)
黄芪	(279)	薏苡仁	(288)

第一章 补气家常菜

补气家常菜适用于气虚的病证。气虚证是脏腑机能衰退所表现的证候,常由久病、年老体弱、饮食失调等因素所致。其病机主要是由于元气不足,脏腑机能衰退。故临床出现特征为头晕目眩,少气懒言,疲倦乏力,自汗,活动时诸症加剧,舌淡,脉虚无力等。凡呈现上述病症者,均可用补气家常菜予以治疗。

鱼香肉丝

【原料及配方】 鲤鱼 1 尾,香菇 30 克,猪瘦肉 100 克,生姜、蒜末、料酒、食盐、味精各适量。

【做法及食法】 鲤鱼刮腹洗净;香菇水发洗净切丝;猪肉洗净切丝。将炒锅放火上烧热,倒入植物油烧热,入生姜、蒜末煸香,加入香菇和肉丝翻炒几下,加适量食盐、味精拌匀,捞起备用;再将炒锅加热,倒入植物油,放入鲤鱼炸熟,加入料酒、食盐少许,捞起装入盘内,再将以炒好的香菇、肉丝放在鱼的四周即成。每日早、中、晚三餐均可作菜食用。

【功能及主治】 补中益气,和胃生津。主治胃气不和之食少倦怠,以及妇女乳汁量少等症。

【评语及说明】 本菜为大众家常菜之一,药理作用十分明显,能降血脂,并具抗癌作用,对小儿软骨病可作为一种良好的辅助治疗食品。本菜色、香、味俱全,是一种滋补保健菜。