

样 本 库

滋补中药保健菜谱

(第三版)

黄德燧 编著



科学技术文献出版社

1215060

(京) 新登字130号

内 容 简 介

我国药膳享誉中外,历史悠久,系祖国医药宝库中的一朵奇葩。

本书着重介绍了374种补阴、补阳、补气、补血药膳的功效、制作原料及方法,并简要地阐明各种滋补法、营养学及烹饪学的基本知识、本菜谱所用滋补中药的药理作用。凡不属于滋补类药膳如清热、消炎、祛毒、防暑等药膳本书概未收集。

本书可供医院营养师、烹饪技术学校和培训班师生、旅游饮食行业以及广大读者居家自制滋补药膳之用。

滋补中药保健菜谱 (第三版)

黄德燧 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路15号 邮政编码 100038)

中共重庆市委机关印刷厂印刷

新华书店重庆发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本 9.75印张 217千字
1993年1月第3版 1993年1月第1次印刷

印数: 24101—31100册

科技新书目: 275—116

ISBN 7-5023-1743-0/R·308

定价: 5.80元

第三版说明

为了满足国内广大读者和海外侨胞的要求，本书在1988年第二版基础上再次进行了增补和修订。除保留原来博采各家之长而收集的“清官御膳”、山东曲阜孔子府中的“滋补名馐”、“人民大会堂国宴菜”中的补膳部分以及笔者在广东省侨乡国际公司任卫生技术顾问期间指导厨师、营养师创新的数十个补膳菜式外，这次还将广州、深圳、珠海及香港、澳门居民喜闻乐见的部分补膳也补充进去，使各类补膳由原来的240个增加到374个。

为使本书质量不断提高，恳请广大读者对书中谬误给予批评指正。

黄德旋

一九九二年春

目 录

第一章 滋补药膳

- 知识 (1)
- 第一节 滋补药膳
的功用 (1)
- 第二节 滋补药膳
的禁忌 (6)
- 第三节 滋补药膳
的调味问题 (7)
- 第四节 滋补药膳
的应用范围 (13)

第二章 制作滋补药膳的

- 补药和补品 (21)
- 第一节 制作滋补药膳
的补药 (22)
- 一、枸杞子 (22)
- 二、地骨皮 (22)
- 三、金樱子 (22)
- 四、当归 (23)
- 五、红枣 (黑枣)

- (23)
- 六、制附片 (23)
- 七、桂圆肉 (23)
- 八、党参 (24)
- 九、玉竹 (24)
- 十、北沙参 (24)
- 十一、山药 (25)
- 十二、黄芪 (25)
- 十三、续断 (25)
- 十四、芝麻 (白芝麻、
黑芝麻) (25)
- 十五、肉桂 (26)
- 十六、杜仲 (26)
- 十七、核桃仁 (26)
- 十八、砂仁 (27)
- 十九、柏子仁 (27)
- 二十、枣仁 (27)
- 二十一、莲子 (27)
- 二十二、苡仁 (27)
- 二十三、芡实 (28)
- 二十四、百合 (28)
- 二十五、白果 (28)
- 二十六、银耳 (28)
- 二十七、虫草 (29)
- 二十八、麦冬 (29)
- 二十九、扁豆 (29)
- 三十、人参 (29)

三十一、鹿茸……	(30)	九、猪心……	(34)
三十二、茯苓……	(30)	十、猪肺……	(35)
三十三、猪苓……	(30)	十一、猪尾……	(35)
三十四、天麻……	(30)	十二、火腿……	(35)
三十五、黄精……	(31)	十三、牛肉……	(35)
三十六、生地……	(31)	十四、牛肚……	(35)
三十七、阿胶……	(31)	十五、牛奶……	(36)
三十八、何首乌 ……………	(31)	十六、牛鞭……	(36)
三十九、肉苁蓉 ……………	(32)	十七、牛尾……	(36)
四十、三七……	(32)	十八、羊肉……	(36)
四十一、巴戟天 ……………	(32)	十九、羊脑……	(36)
四十二、海马……	(32)	二十、羊心……	(37)
四十三、腥膈脐 ……………	(33)	二十一、羊肝……	(37)
第二节 制作滋补药膳常 用的补品……	(33)	二十二、羊肾……	(37)
一、猪肉……	(33)	二十三、鸡肉……	(37)
二、猪肘……	(33)	二十四、鸡蛋……	(37)
三、猪肚……	(33)	二十五、鸭肉……	(38)
四、猪肠……	(34)	二十六、鹅肉……	(38)
五、猪腰……	(34)	二十七、甲鱼(团 鱼)……	(38)
六、猪肝……	(34)	二十八、龟肉……	(38)
七、猪脑……	(34)	二十九、鲍鱼……	(39)
八、猪胰……	(34)	三十、鲫鱼……	(39)
		三十一、鲤鱼……	(39)
		三十二、黄鳝……	(39)
		三十三、白鳝……	(39)
		三十四、海参……	(39)

三十五、菠菜……	(40)
三十六、鹿肉……	(40)
三十七、鹿鞭……	(40)
三十八、鹿筋……	(40)
三十九、兔肉……	(40)
四十、猫肉……	(41)
四十一、蛇肉……	(41)
四十二、狗肉……	(41)
四十三、熊掌……	(41)
四十四、燕窝……	(41)
四十五、穿山甲肉 ……………	(42)
四十六、果子狸肉 ……………	(42)
四十七、獐肉……	(42)
四十八、鹌鹑肉(鸡蛋) ……………	(42)
四十九、鸽肉(鸽蛋) ……………	(42)
五十、麻雀肉……	(43)
五十一、胎盘……	(43)
五十二、哈什蟆油 ……………	(43)
五十三、荔枝……	(44)
五十四、蘑菇……	(44)
五十五、虾仁……	(44)

五十六、糯米……	(44)
五十七、豌豆……	(45)
五十八、藕粉……	(45)
五十九、葡萄干 ……………	(45)

第三章 滋补药膳…… (46)

第一节 补菜…… (46)

一、肉食类(共六十九 种)……………	(46)
(一) 枸杞肉丝 ……………	(46)
(二) 杏仁蒸肉 ……………	(47)
(三) 黄精炖猪 肉……………	(47)
(四) 莲子百合 煨猪肉……………	(48)
(五) 凉冻绿豆 肘……………	(48)
(六) 红枣煨肘 ……………	(49)
(七) 砂仁肘子 ……………	(50)
(八) 黄精煨肘 ……………	(50)
(九) 砂仁肚条 ……………	(51)

- (十) 莲米猪肚
..... (52)
- (十一) 药蒸肚
片..... (52)
- (十二) 八宝猪
肚..... (53)
- (十三) 黄精煲
猪胰..... (54)
- (十四) 猪胰淡
菜汤..... (54)
- (十五) 天麻猪
脑盅..... (55)
- (十六) 淮杞炖
猪脑..... (56)
- (十七) 玉竹卤
猪心..... (56)
- (十八) 参归炖
猪心..... (57)
- (十九) 柏子仁
炖猪心..... (57)
- (二十) 沙参猪
肺汤..... (58)
- (二十一) 参贝
煨猪肺..... (58)
- (二十二) 参百
猪肺汤..... (59)
- (二十三) 炸桃
腰..... (59)
- (二十四) 归参山
药炖猪腰..... (60)
- (二十五) 杜仲
炒腰花..... (61)
- (二十六) 砂仁
蒸猪腰..... (61)
- (二十七) 首乌
肝片..... (62)
- (二十八) 巴戟
肥肠汤..... (63)
- (二十九) 猪皮
红枣羹..... (63)
- (三十) 杜仲煲
猪尾..... (64)
- (三十一) 狗脊
煲猪尾..... (64)
- (三十二) 茯苓
猪骨汤..... (65)
- (三十三) 洋参
补髓汤..... (65)
- (三十四) 枣肚
兔肉汤..... (66)
- (三十五) 陈皮
兔..... (66)
- (三十六) 红枣
炖兔肉..... (67)
- (三十七) 贝母
炖兔肉..... (67)
- (三十八) 陈皮
牛肉..... (68)

(三十九) 豆蔻
卤牛肉…………… (69)
(四十) 茯苓牛
肉汤…………… (70)
(四十一) 枸杞
炖牛腩…………… (70)
(四十二) 红枣
煨牛鞭…………… (71)
(四十三) 附片
蒸牛鞭…………… (72)
(四十四) 双鞭
壮阳汤…………… (73)
(四十五) 杞鞭
壮阳汤…………… (73)
(四十六) 当归
牛尾汤…………… (74)
(四十七) 十全
大补汤…………… (75)
(四十八) 附片
蒸羊肉…………… (76)
(四十九) 枸杞
炖羊肉…………… (76)
(五十) 归地烧
羊肉…………… (77)
(五十一) 羊肉
补阳汤…………… (77)
(五十二) 山药
羊肉汤…………… (78)
(五十三) 当归

羊肉羹…………… (79)
(五十四) 山药
羊肉羹…………… (79)
(五十五) 苁蓉
炖羊肾…………… (80)
(五十六) 杜仲
爆羊腰…………… (80)
(五十七) 红枣
炖羊心…………… (81)
(五十八) 羊髓
羹…………… (81)
(五十九) 地骨
爆两羊…………… (82)
(六十) 杞子炖
羊脑…………… (82)
(六十一) 生焖
狗肉…………… (83)
(六十二) 枸杞
炒腊狗肉…………… (83)
(六十三) 参归
炖狗肉…………… (84)
(六十四) 淮杞
炖狗肉…………… (85)
(六十五) 附片
炖狗肉…………… (86)
(六十六) 姜附
烧狗肉…………… (86)
(六十七) 乾坤
蒸狗肉…………… (87)

- (六十八) 夫妻肺片
 (卤牛肉、牛杂)
 …………… (88)
- (六十九) 肉桂
 甘草牛肉…… (90)
- 二、禽蛋类 (共五
 十八种) …… (90)
- (七十) 当归炖
 鸡…………… (90)
- (七十一) 枸杞
 蒸鸡…………… (91)
- (七十二) 枣菇
 蒸鸡…………… (91)
- (七十三) 归参
 炖鸡…………… (92)
- (七十四) 桂圆
 童子鸡………… (92)
- (七十五) 核桃
 仁纸包鸡…… (93)
- (七十六) 丁香
 风干鸡………… (94)
- (七十七) 鲜荷
 叶包鸡………… (94)
- (七十八) 杏仁
 蒸鸡…………… (95)
- (七十九) 陈皮
 鸡…………… (96)
- (八十) 人参蒸
 鸡…………… (96)
- (八十一) 生地
 蒸鸡…………… (97)
- (八十二) 归芪
 蒸鸡…………… (97)
- (八十三) 田七
 蒸鸡…………… (98)
- (八十四) 果莲
 蒸乌骨鸡…… (99)
- (八十五) 人参
 炖乌骨鸡…… (100)
- (八十六) 爆人
 参鸡片……… (100)
- (八十七) 菊花
 炒鸡片……… (101)
- (八十八) 茉莉
 花余鸡片…… (102)
- (八十九) 天麻
 焖鸡…………… (103)
- (九十) 枣杏焖
 鸡…………… (103)
- (九十一) 虫草
 汽锅鸡……… (104)
- (九十二) 何首
 乌煨鸡……… (105)
- (九十三) 龙马
 童子鸡……… (105)
- (九十四) 五元
 全鸡…………… (106)
- (九十五) 八宝

- 糯米鸡………(107)
- (九十六) 八宝
鸡………(108)
- (九十七) 莲子
鸡丁………(109)
- (九十八) 核桃
仁鸡丁………(109)
- (九十九) 白果
鸡丁………(110)
- (一〇〇) 枸杞
桃仁鸡丁………(111)
- (一〇一) 鸡肝
明目汤………(112)
- (一〇二) 枸杞
鸡肝汤………(112)
- (一〇三) 肉桂
炖鸡肝………(113)
- (一〇四) 核桃
仁鸡卷………(113)
- (一〇五) 鸡泥
银耳………(114)
- (一〇六) 枣圆
蒸鸭………(115)
- (一〇七) 桃仁
鸭方………(116)
- (一〇八) 八宝
鸭………(117)
- (一〇九) 陈皮
大鸭………(118)
- (一一〇) 荔荷
蒸鸭………(118)
- (一一一) 丁香
鸭………(119)
- (一一二) 当归
鸭块盅………(120)
- (一一三) 虫草
鸭块汤………(121)
- (一一四) 白果
全鸭………(121)
- (一一五) 参芪
闷鸭………(122)
- (一一六) 虫草
全鸭………(123)
- (一一七) 芡实
煲鸭………(124)
- (一一八) 沙参
玉竹蒸鸭………(124)
- (一一九) 百仁
全鸭………(125)
- (一二〇) 天麻
蒸鸭………(126)
- (一二一) 柠檬
汁蒸鸭脯………(126)
- (一二二) 参药
鹅肉汤………(127)
- (一二三) 枸杞
麦冬蛋丁………(127)
- (一二四) 昆布

- (海带) 苡仁
蛋汤……………(128)
- (一二五) 圆肉
煮鸡蛋……………(128)
- (一二六) 首乌
煲鸡蛋……………(129)
- (一二七) 杞枣
煲鸡蛋……………(129)
- (一二八) 沙参
煲鸡蛋……………(130)
- 三、水产类(共
四十四种)
……………(130)
- (一二九) 虾子
海参……………(130)
- (一三〇) 京葱
海参……………(131)
- (一三一) 肝胰
扒海参……………(132)
- (一三二) 珍珠
海参……………(132)
- (一三三) 糟烧
海参……………(133)
- (一三四) 灌海
参……………(134)
- (一三五) 太狮
海参……………(135)
- (一三六) 鸽脯
海参……………(136)

- (一三七) 海参
烧占肉……………(137)
- (一三八) 红参
蒸鲫鱼……………(138)
- (一三九) 红杞
炖鲫鱼……………(138)
- (一四〇) 砂仁
鲫鱼汤……………(139)
- (一四一) 黄芪
鲫鱼汤……………(140)
- (一四二) 猪苓
鲫鱼汤……………(140)
- (一四三) 金樱
子煲鲫鱼……………(140)
- (一四四) 鲫鱼
羹……………(141)
- (一四五) 参芪
烧鲤鱼……………(141)
- (一四六) 鲤鱼
归芪汤……………(142)
- (一四七) 八宝
红鱼……………(142)
- (一四八) 天麻
蒸鱼头……………(143)
- (一四九) 虫草
烤鲍鱼……………(144)
- (一五〇) 枣泥
蛙鱼……………(145)
- (一五一) 参归

鳝段……………(145)
〈一五二〉归参
鳝鱼羹……………(146)
〈一五三〉黄芪
鳝鱼汤……………(147)
〈一五四〉参枣
鳝鱼汤……………(147)
〈一五五〉淮山
炖白鳝……………(147)
〈一五六〉参麦
甲鱼……………(148)
〈一五七〉枣圆
蒸甲鱼……………(149)
〈一五八〉贝母
甲鱼……………(149)
〈一五九〉清蒸
甲鱼……………(150)
〈一六〇〉红烧
甲鱼……………(151)
〈一六一〉虫草红
枣炖甲鱼……………(152)
〈一六二〉杞贞
甲鱼汤……………(153)
〈一六三〉芪枣
甲鱼汤……………(153)
〈一六四〉虫草
炖金钱龟……………(154)
〈一六五〉潇湘
五圆龟……………(155)

〈一六六〉参芪
炖龟肉……………(156)
〈一六七〉沙参虫
草炖龟肉……………(156)
〈一六八〉土茯
苓煲龟……………(157)
〈一六九〉龟肉
百合汤……………(157)
〈一七〇〉龟肉
煲猪肚……………(158)
〈一七一〉龟肉莲
子芡实汤……………(158)
〈一七二〉龟羊
汤……………(159)
〈一七三〉虫草
炖海狗鱼……………(160)
四、山珍海味类
(共一〇六种)
……………(161)
〈一七四〉熟地
炖熊掌……………(161)
〈一七五〉烩熊
掌……………(162)
〈一七六〉淡菜
蒸熊掌……………(163)
〈一七七〉砂仁
煨熊掌……………(164)
〈一七八〉天麻
砂锅熊掌……………(165)

(一七九) 鸡丝
烩熊掌……(166)
(一八〇) 银耳
烧熊掌……(167)
(一八一) 参茸
蒸熊掌……(168)
(一八二) 参杞
烧熊掌……(169)
(一八三) 干贝
烩鹿鞭……(170)
(一八四) 鹿鞭
壮阳汤……(171)
(一八五) 红烧
鹿肉……(172)
(一八六) 怪味
鹿肉……(173)
(一八七) 砂仁
烤鹿肉……(173)
(一八八) 烩全
鹿……(174)
(一八九) 枸杞
熘鹿里脊……(175)
(一九〇) 人参
鹿肉汤……(176)
(一九一) 虫草
煨鹿尾……(176)
(一九二) 人参
鹿尾汤……(177)
(一九三) 茸拔

鹿头汤……(178)
(一九四) 三鲜
鹿掌……(179)
(一九五) 肉桂
烧鹿筋……(180)
(一九六) 砂仁
煨鹿筋……(181)
(一九七) 莲米
鹿筋……(182)
(一九八) 银耳
鹿筋……(183)
(一九九) 天麻
烧鹿筋……(183)
(二〇〇) 山药
鸡泥鹿筋……(184)
(二〇一) 清炖
乌梢蛇……(185)
(二〇二) 砂蛇
肉片……(186)
(二〇三) 蛤什
蟆蛇羹……(186)
(二〇四) 黄芪
炖蛇肉……(187)
(二〇五) 陈皮
龙虎凤……(188)
(二〇六) 攒丝
燕窝……(188)
(二〇七) 烩燕
脯……(189)

(二〇八) 芙蓉
燕窝……………(190)
(二〇九) 清汤燕
窝……………(191)
(二一〇) 冰糖
燕窝……………(191)
(二一一) 燕窝
捶鸡丝…………(192)
(二一二) 酿清
汤燕窝…………(193)
(二一三) 烩银
耳……………(194)
(二一四) 凉拌
银耳……………(194)
(二一五) 云片
银耳汤…………(195)
(二一六) 白炖
银耳……………(196)
(二一七) 清汤
银耳……………(196)
(二一八) 月宫
银耳……………(197)
(二一九) 肺羹
银耳……………(198)
(二二〇) 酒酿
银耳……………(199)
(二二一) 鲜莲
银耳汤…………(199)
(二二二) 杏仁桂

圆炖银耳……(200)
(二二三) 鸡蓉
蛤什蟆………(201)
(二二四) 清蒸
蛤什蟆………(202)
(二二五) 冰糖
蛤什蟆………(202)
(二二六) 黄芪虫
草炖山甲……(203)
(二二七) 首乌黑
豆炖山甲……(204)
(二二八) 归芎
炖山甲………(204)
(二二九) 枸杞
桂圆炖猫……(205)
(二三〇) 参圆
炖猫………(206)
(二三一) 红枣
炖果子狸……(206)
(二三二) 虫草
炖野鸭………(206)
(二三三) 淡菜
炖野鸭………(207)
(二三四) 陈皮
煲野鸭………(208)
(二三五) 丁香
炸野鸭………(209)
(二三六) 陈皮
鸽松………(210)

(二三七) 烟五
香仔鸽……(211)
(二三八) 荷叶
乳鸽片……(212)
(二三九) 八宝
鸽子……(212)
(二四〇) 枸杞
蒸鸽……(213)
(二四一) 杞圆
蒸鸽……(214)
(二四二) 芪杞
炖乳鸽……(215)
(二四三) 湘莲
红煨鸽……(215)
(二四四) 人参鳖
甲炖白鸽……(216)
(二四五) 菊花
鸳鸯鸽蛋……(217)
(二四六) 海参
陈皮鸽蛋……(217)
(二四七) 清汤
燕窝鸽蛋……(218)
(二四八) 参杞
鸽蛋……(219)
(二四九) 燕窝
莲蓬蛋……(220)
(二五〇) 余银
耳鸭舌……(221)
(二五一) 银耳

鸽蛋糊……(222)
(二五二) 桂糖
鹌羹……(223)
(二五三) 菊花
芙蓉鹌片……(223)
(二五四) 昆布
丝煨鹌鹑……(224)
(二五五) 莲米
余鹌鹑……(225)
(二五六) 黄芪
蒸鹌鹑……(225)
(二五七) 圆参
蒸鹌鹑……(226)
(二五八) 三七
蒸鹌鹑……(226)
(二五九) 党参
炖鹌鹑……(227)
(二六〇) 红花
焖鹌鹑……(227)
(二六一) 虫草
焖鹌鹑……(229)
(二六二) 鹌鹑
杞仲汤……(229)
(二六三) 鹌脯
桂圆羹……(230)
(二六四) 长春
鹌蛋……(230)
(二六五) 牛奶
枸杞鹌蛋……(231)

(二六六) 砂仁
箸头春……(231)
(二六七) 银耳
鹌蛋……(232)
(二六八) 山药
冬笋炒鹌鹑片
……(232)
(二六九) 丁香
麻雀……(233)
(二七〇) 冰糖
双耳麻雀……(233)
(二七一) 圆肉
麻雀肉饼……(234)
(二七二) 天麻
蒸麻雀……(234)
(二七三) 枸杞
麻雀汤……(235)
(二七四) 麻雀
银耳汤……(235)
(二七五) 虫草
炖黄雀……(235)
(二七六) 虫草
炖胎盘……(236)
(二七七) 人参
爆山鸡片……(236)
(二七八) 人参
蒸山鸡……(237)
(二七九) 黄芪
炖两鸡……(238)

(二八〇) 当归
獐肉……(238)

第二节 甜点 (共三十四种) ……(239)

(二八一) 山药
茯苓包子……(239)
(二八二) 茯苓
饼……(240)
(二八三) 白豆蔻
馒头……(240)
(二八四) 干蒸
湘莲……(241)
(二八五) 莲肉
糕……(242)
(二八六) 核桃
仁豌豆泥……(242)
(二八七) 大枣花
生桂圆泥……(242)
(二八八) 荔枝
枣泥羹……(243)
(二八九) 一品
山药……(243)
(二九〇) 蜜枣
扒山药……(244)
(二九一) 核桃
酪……(245)
(二九二) 什锦
山药……(245)
(二九三) 八宝

锅蒸……………(246)
 (二九四) 杏仁
 豆腐……………(247)
 (二九五) 杏仁
 茶……………(248)
 (二九六) 冰糖
 湘莲……………(248)
 (二九七) 人参
 莲米汤……………(249)
 (二九八) 双耳
 汤……………(249)
 (二九九) 三色
 甜会……………(250)
 (三〇〇) 拔丝
 山药……………(251)
 (三〇一) 枣糖
 糕……………(251)
 (三〇二) 八宝
 饭……………(252)
 (三〇三) 百果
 玫瑰球……………(253)
 (三〇四) 白果
 圆子羹……………(254)
 (三〇五) 糖熘
 白果……………(254)
 (三〇六) 贝母
 酿梨……………(255)
 (三〇七) 淮山
 药糕……………(256)

(三〇八) 桂圆
 淮药糕……………(256)
 (三〇九) 人参
 淮药糕……………(257)
 (三一〇) 莲米
 茯苓糕……………(258)
 (三一—) 山楂
 云卷糕……………(258)
 (三一—二) 山楂
 蛋白糕……………(259)
 (三一—三) 山药
 汤圆……………(260)
 (三一—四) 人参
 汤圆……………(260)
 (三一—五) 人参
 菠菜饺……………(261)

第三节 补粥 (共五十九种) ……(261)

(三一—六) 猪肝
 粥……………(262)
 (三一—七) 猪肺
 粥……………(262)
 (三一—八) (猪
 肾粥……………(263)
 (三一—九) 猪肚
 粥……………(263)
 (三二—〇) 羊肝
 粥……………(264)
 (三二—一) 杜仲