

珍味屋食譜最刊

補益食譜

200種



鄭學明編著

文光出版社

出版說明

在現代社會中，「吃」已遠非僅爲了果腹，而是成了注重營養的享受。認真講究「吃」的藝術，除了生存的需要，已成爲進補身體的主要方式，而受到社會各種人士的普遍重視。

爲了因應這一需求，我們在本套「食譜叢刊」中特別出版本書，令您能在進食果腹的同時，亦使身體得到補益，汲取更多營養。

本書的菜譜均是根據食物的營養成分和中藥的藥性作用由專家配製而成，並經過實踐證實其功效之作用。根據補益功能的區別，書中將菜式分爲補血養元、理中益氣、益脾健胃、補腎壯陽、和肝潤肺及調經通乳等六個部分，讀者可根據自己的需要擇類而食。但亦不必拘泥於文字說明，因許多種食品 and 藥材是具有多種功效的，書中未必能一一詳注。

俗話說「藥補不如食補」，此話不假。如果平日進食講究營養，調養得一個健康的身體，又何須去求醫問藥！讀者若利用本書進補得法，相信醫藥會與您從此無緣！

目錄

一、補血養元類

香菇鳳爪	3
海帶鳳爪	4
蒜燻鰻魚	5
清燉鱈魚	6
薑汁黃鱔飯	7
川芎白芷燉魚頭	8
冰糖海參	9
珍珠蝦仁	9
參鮑雙珍	10
鮮蛋蟹茸	11
鱈魚蒸豬肉	12
時魚燉豬腳	13
山楂豬肉乾	14
紫菜炒豬肝	15
味砂燉豬心	15
豆豉醬豬心	16
蓮子豬心	17
淮山杞子燉豬腦	18
天麻豬腦	19
淮杞豬腦	20
骨髓燉豆腐	21
補元核桃泥	21

補血 食譜

目錄

南北杏燉牛腩	22
淮杞羊肉	23
冬菇羊肉	24
蔥爆羊肉	25
當歸羊肉	26
清燉花菇	27
翡翠莧菜	28
半月沉江	29
涼拌海蜇片菜	30
黃豆醒腦羹	31
銀耳雞蟹羹	32
魚翅蟹菇羹	33
片菜粥	34
棗仁粥	35
菊花粥	35
養元豬腦羹	36
補血豬肝羹	36
涼拌矮瓜	37
黃芪燉母雞	38
田七蒸雞	39

目錄

二、理中益氣類

歸參燉母鷄	43
紅杞田七鷄	44
龍眼紙包鷄	45
棗杏燜鷄	46
飴糖母鷄	47
黃芪汽鍋鷄	48
歸芪蒸鷄	49
冬蟲夏草燉鷄	50
蟲草汽鍋鷄	51
地黃甜鷄	52
清蒸參鷄	53
玉竹鷄	54
枸杞桃仁鷄丁	55
爆參山鷄片	56
鷄蓉枸杞子	57
參芪鴨條	58
北芪杞子燉乳鷄	59
脆皮乳鷄	60
椰子雙鷄	61
汆鷄鶉	62
黃芪蒸鷄鶉	63
北參兔肉	64

補益食譜

目錄

紅棗兔肉	65
山蓮葡萄粥	66
燴鱔絲	67
歸參鱔魚	68
紅棗燒鯉魚	69
參麥甲魚	70
黃精煨豬肘	71
首烏炒豬肝	72
地骨爆雙羊	73
帶花羊頭	74
珠玉二寶粥	75
番茄蛋	76
羊肉羹	77

三、益脾健胃類

百仁全鴨	81
丁香鴨	82
薑芽鴨	83
陳皮油燙鷄	84
灸黃鷄	85

補益

食譜

目錄

黃芪燒鯉魚	86
大蒜燉生魚	87
內金鱈魚	87
枸杞鯽魚	88
北芪燉鱸魚	89
益胃蓮心肚	89
槐花豬肚	90
六味牛肉脯	91
山藥燉牛肉	92
健胃山藥粥	92
蠶豆燉牛肉	93
陽春豬肘	94
草萊豬排	95
茯苓包子	96
三七糯米羹	97
芥菜粥	97
青鴨羹	98
鯽魚羹	99
紅棗糯米粥	100
山藥扁豆粥	101
薏米蓮子粥	102
豬肚粥	103

目錄

羊肉粥	104
蘿蔔餅	105
菠菜糕	106
人參山藥糕	107
雲豆卷	108

四、補腎壯陽類

龍馬童子鷄	111
生地雞	112
桃杞鷄卷	113
紅杞蒸鷄	114
肉桂鷄肝	115
清燉雌鴿	115
鷄塊肉苁蓉羹	116
三子鷄翅	117
蟲草全鴨	118
核桃鴨	119
炸鷄鶻	120
紅杞烏參鴿蛋	121
鯽魚燒韭菜	122
翠皮爆鱔絲	123

目錄

大蝦炒韭菜	124
蒜子瑤柱	125
紅燒鹿肉	126
清燉鹿鞭	127
冬瓜瑤柱燉田雞	128
杜仲爆羊腎	129
燉羊肉	130
韭菜炒羊肝	131
桃仁炒韭菜	131
白羊腎羹	132
杜仲腰花	133
歸參豬腎	134
淮山豬肚	135
海參鮮肉餅	136
枸杞肉絲	137
山藥肉麻丸	138
一品山藥	139
香酥山藥	140
羊骨粥	141
枸杞羊腎粥	142
豬腰粥	143
枸杞粥	144

目錄

麻雀粥	145
羊肉苡蓉粥	146

五、和肝潤肺類

銀杏全鴨	149
柚子燉鷄	150
蒸鷄肝	150
銀杏鷄丁	151
白果炒鷄丁	152
黃豆鷄肝	153
蒸草魚腸	153
軟炸鷄肝	154
菊菜鷄片	155
苦瓜燜鷄翅	156
板栗燒豬肉	157
冰糖燉冬瓜	157
梨貝燉豬肺	158
醬燒豬肝	159
南瓜燉牛肉	160
軟炸山藥兔	161
豬油炒苦瓜	162

目錄

白蓮銀藕	163
薑豉飴糖	164
鎮咳橘餅	165
百合杏仁粥	165
薏米杏仁粥	166
麥冬粥	166
白木耳粥	167
豬肺粥	168

六、調經通乳類及其他

薏米燉鷄腿	171
銀杏烏骨鷄	172
荷葉粉蒸鷄	173
當歸鷄	174
荷葉鳳脯	175
鱉甲燉乳鴿	176
軟炸白花鴿	177
四珍鰻魚	178
桃仁墨魚	179
木瓜燒帶魚	179
韭菜蛤蚧肉	180

補益 食譜

目錄

紅花獅子頭	181
黃花溜豬腰	182
金針豬腳	183
地黃燜豬肝	184
當歸豬腳	185
花生燉豬腳	186
蔥白粥	186
當歸羊肉	187
清炒韭菜	188
清燉木耳	188
紫雲三仙	189
清蒸柿餅	190
牡丹紅糟釀	190
花膠燉鷓鴣	191

一

補益丸

補益

香菇鳳爪

用 料：香 菇 20隻
 雞 爪 6 隻
 雞 油 1 湯匙
 上 湯 3 碗

製 法：(1)香菇洗淨，以溫水浸泡；雞爪洗淨。

(2)煲內加入上湯、雞油煮滾 3 分鐘。

(3)放入香菇、雞爪再煲20分鐘。

(4)加適量胡椒粉再煮片刻即成，上桌時調入米酒數滴。

功 效：降壓補身。

海帶鳳爪

用 料：	雞 爪	6 隻
	瘦 肉	5 兩
	火腿肉	1 兩半
	南北杏	各半兩
	海 帶	4 兩
	薑	3 片

- 製 法：**(1)所有用料洗淨；瘦肉、火腿肉切片；海帶切大段。
(2)全部用料裝入湯皿，加水至 8 成滿，封蓋後放入滾水鍋內。
(3)隔水燉 3 至 4 小時，取出調味上桌。

功 效：降壓清火，助消化。

蒜燜鰻魚

用 料：	鰻 魚	2 斤	枸 杞	3 錢
	竹 筍	3 兩	丁 香	3 枝
	香 菇	4 隻	八 角	1 粒
	蒜	1 兩半	黑 醋	半湯匙
	薑	6 片	醬 油	2 湯匙
	豆 粉	1 湯匙	胡椒粉	1/4茶匙
	上 湯	3 杯半	紹 酒	3 湯匙

- 製 法：**(1)鰻魚剖好洗淨，切寸半長段；竹筍剝皮洗淨切件；香菇浸開洗淨。
- (2)上湯入鍋，放入枸杞、丁香、八角、薑，以文火煮15分鐘。
- (3)起油鍋熱至中溫，放入對開之蒜片，炸出香味後放入鰻魚略炒。
- (4)倒煮好之上湯入油鍋，加入醋、醬油、胡椒粉、紹酒，滾後以中火煮15分鐘，以豆粉調水勾芡。
- (5)淋麻油後即可上桌，周邊可飾以炒熟的綠色蔬菜配色。

功 效：祛風濕，解毒止血。