

丛书主编
谢英彪

家常保健食谱丛书

家常蛇虫 保健食谱

○蔡 鸣 等 编著 ○河海大学出版社



家常保健食谱丛书

家常蛇虫保健食谱

蔡 鸣 杨震西 夏正明 编著
胡立刚 冬 梅

河海大学出版社

内 容 提 要

本书介绍了蛇、蜗牛、蟾蜍、蛙、冬虫夏草、蜂蛹、蜜蜂、蝗虫、蚂蚁、禾虫、蛤蚧、豆虫、地鳖虫、菜青虫、壁虎、蚯蚓、蚕、柞蚕蛹、竹笋象鼻虫、九香虫、蛭螭、蜈蚣、蝉、螳螂、蟋蟀、蜈蚣、全蝎等 40 余种食用和药用蛇虫的营养成分、保健功效、烹饪应用、食用禁忌,以及运用这些原料配伍制作的近 600 款食谱,每一款食谱都包括原料成分、制作方法、保健特点,不仅适合餐馆饭店照谱配菜,而且所有食谱读者都能看得懂、学得会、用得上,完全可以在家庭照谱掌勺,科学摄生。

图书在版编目(CIP)数据

家常蛇虫保健食谱 / 蔡鸣等编著. —南京: 河海大学出版社, 2000. 10

(家常保健食谱丛书; 12/ 谢英彪主编)

ISBN 7-5630-1294-X

I. 家... II. 蔡... III. 保健-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72133 号

书 名 / 家常蛇虫保健食谱

书 号 / ISBN 7-5630-1294-X/R·32

责任编辑 / 吴劭文

特约编辑 / 何玄梅

责任校对 / 黄华兰

封面设计 / 龚 彬

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 丹阳市教育印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 8.5 印张 191 千字

版 次 / 2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

印 数 / 1—3000 册

定 价 / 10.00 元(册)

家常保健食谱丛书(第二辑)

特邀顾问

- 许堂仁 台湾省台北市陶陶餐厅股份有限公司总经理, 中华美食交流协会理事长
- 苏元元 香港现代中医进修学院院长, 教授

主 编

- 谢英彪 南京市中医院暨南京中医药大学第三附属医院内科学科带头人、主任医师, 南京中医药大学教授, 中国中医药学会药膳专业委员会委员, 中国科普作家协会会员, 江苏省科普作家协会理事, 南京自然医学会常务理事兼食疗分会主任委员
- 蔡树涛 中国科学院副研究员、博士, 美国国立卫生研究院访问学者

特约编委

- 路新国 扬州大学旅游烹饪学院副院长, 副教授
- 杨家强 南京金陵老年病康复医院副主任医师, 美国中医研究院教授
- 杨震西 南京市营养学校校长, 高级教师, 南京市首届名校长
- 陈 全 江苏常州市小蜜蜂餐饮有限公司董事长
- 张振林 南京夫子庙晚晴楼总经理

序 言

开门七件事：柴米油盐酱醋茶，件件都与吃有关。所以自古就有“民以食为天”的说法。

随着社会经济的飞速发展，市场商品日益丰富，各类食品琳琅满目，人民生活消费得到了很大的满足。众多的家庭不再为“无米之炊”担忧，却为“众口难调”而发愁。目前很多家庭，尤其是城镇家庭的食品消费结构存在着诸多的不合理，吃入了种种“误区”，如饮食过于追求精细，偏食现象严重，营养搭配不合理，蛋白质、维生素、微量元素等营养素摄入量不足，而脂肪、热量统统超标，常常导致高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝、糖尿病等疾病，“文明病”、“富贵病”纷纷出现。一些儿童和老人因饮食结构不合理而导致营养不良或营养过剩的现象也普遍存在。因此，一日三餐怎样吃，怎样吃得科学合理，怎样吃更有利于养生保健，便成了每个家庭、烹饪爱好者、餐饮业厨师关心的热点、难点问题。为此，我们组织了数十位特级厨师、营养食疗专家、医学专家共同编撰了这套《家常保健食谱丛书》，1998年10月首批推出8册，包括《家常蔬菜保健食谱》、《家常豆制品保健食谱》、《家常畜肉保健食谱》、《家常家禽保健食谱》、《家常河鲜保健食谱》、《家常

水果保健食谱》、《家常食用菌保健食谱》、《家常花卉保健食谱》，深受读者欢迎。为了满足广大读者希望通过保健食谱强身延年的迫切需求，最近我们又陆续推出《家常粮食保健食谱》、《家常蛋乳保健食谱》、《家常海鲜保健食谱》、《家常蛇虫保健食谱》、《家常干果保健食谱》、《家常药膳保健食谱》、《家常野菜保健食谱》、《家常调料保健食谱》等8册，全套共计16册，以满足东西南北中各个地域的家庭饮食保健的需求。

本丛书在编撰过程中，力求突出以下特点：

1. 强调实用：所介绍的各类食谱，选材、制作及所需设备，均适合一般家庭自购、自烹，使家庭主妇、烹饪爱好者看得懂、学得会、用得上，可避免一日三餐重复单调的烦恼。

2. 力求全面：本丛书16个分册，共介绍了近500个品种，高、中、低档兼顾，家常食物尽收其中，应有尽有，可谓“大全”。

3. 保持精良：所列食谱全部为精选食谱，组成简洁，配伍精良，选料方便，制作简便，成品色香味形质俱佳。

4. 注重新颖：所介绍的食谱中，创新食谱占有较大比例，填补了众多食谱书籍的空白；烹调方法丰富多彩，包括了微波炉、烘烤箱的烹制食谱。

5. 讲究特色：本丛书突出了江苏风味，以金陵、淮扬、姑苏等地的菜肴、面点为主，兼顾“南甜、北咸、东辣、西酸”等各地特色，讲究一物一味、一菜一味，保持原汁原味特色。

6. 突出保健：本丛书区别于其他食谱书籍的另一特点是突出了养生保健作用，对处于“亚健康”状态的众多人群尤为适宜，可让读者在照谱掌勺、大饱口福的同时，获得养生保健方面的科普知识。

本丛书聘请了台北陶陶餐厅股份有限公司总经理、中华

美食交流协会理事长许堂仁先生,香港现代中医进修学院院长苏元元教授,扬州大学旅游烹饪学院副院长路新国副教授,南京金陵老年病康复医院杨家强教授,常州市小蜜蜂餐饮有限公司陈全董事长,南京夫子庙晚晴楼张振林总经理等专家担任本丛书的顾问和特邀编委,他们对书稿进行了指导和校正,为提高本丛书的书稿质量作出了贡献,在此谨致以衷心的感谢。

书中介绍各类食谱,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,融科学性、知识性、实用性为一体,可作为每个家庭及餐饮业制作家常食谱的理想参考书。

愿《家常保健食谱丛书》成为您与家人的良师益友。

谢英彪

2000年8月8日

目 录

蛇		蛇皮鸡蛋····· (10)
		竹荪扒龙袍····· (10)
乌梢蛇当归粥····· (3)		清炖乌蛇肉····· (11)
水蛇薏苡仁粥····· (3)		黄芪续断炖蛇肉····· (11)
八珍蛇羹····· (3)		芪归炖蛇肉····· (11)
蛇肉烩菊花羹····· (4)		龙虎会····· (12)
蛇蜕酒····· (4)		竹鸡烩五蛇····· (13)
白花蛇酒····· (5)		沙虫龙凤丝····· (14)
白花蛇祛风酒····· (5)		双菇炖蛇肉····· (15)
乌梢蛇酒····· (5)		胡椒根炖蛇肉····· (16)
乌梢蛇附子酒····· (6)		沸汁烫蛇片····· (16)
三蛇酒····· (6)		蛟龙入海····· (17)
三蛇药酒····· (6)		五颜六色····· (17)
乌蛇黄芪酒····· (7)		鱼肚滑蛇丝····· (18)
乌蛇八仙酒····· (7)		鲜汁浇蛇皮····· (18)
乌梢蛇追风酒····· (8)		白云滑蛇茸····· (19)
五蛇酒····· (8)		乌梢蛇赤豆····· (19)
蕲蛇天麻酒····· (8)		五彩蛇丝····· (20)
蕲蛇药酒····· (9)		火腿凤肝蛇片····· (20)
炒乌梢蛇片····· (9)		白兰瓜蛇丁····· (21)
龙衣炒鸡蛋····· (9)		五仁炒蛇丁····· (21)

鲜汁蛙皮·····	(82)	虫草川贝炖瘦肉·····	(95)
白果田鸡·····	(82)	虫草香菇烧豆腐·····	(96)
糖醋田鸡·····	(83)	虫草沙参炖龟肉·····	(96)
葱椒田鸡腿·····	(83)	冬虫夏草炖鸭·····	(97)
玉簪田鸡腿·····	(84)	清蒸虫草素鸡·····	(97)
油泡田鸡腿·····	(84)	冬虫夏草炖乳鸽·····	(98)
生仁田鸡腿·····	(85)	汽锅虫草乌鸡·····	(98)
清炸田鸡·····	(85)	虫草天麻汽锅鸡·····	(98)
鸡茸蛤士蟆·····	(86)	虫草煲骨髓·····	(99)
油焖田鸡·····	(87)	虫草炖鸡肉·····	(99)
清烩田鸡腿·····	(87)	虫草炖乌鸡·····	(99)
沙锅田鸡·····	(88)	虫草苁蓉炖乳鸽·····	(100)
红烧田鸡·····	(88)	虫草鹌鹑·····	(100)
青椒田鸡·····	(89)	虫草沙参炖鸭·····	(101)
椒麻田鸡腿·····	(89)	虫草蒸甲鱼·····	(101)
葱烧田鸡·····	(90)	虫草石斛炖鱼鳔·····	(101)
家常田鸡·····	(90)	虫草枸杞炖鲍鱼·····	(102)
芙蓉蛤士蟆·····	(91)	虫草炖野鸭·····	(102)
清蒸蛤士蟆·····	(92)	虫草鸭子·····	(103)
党参田鸡汤·····	(92)	虫草桂杞蒸鸽蛋·····	(103)
西洋参田鸡汤·····	(92)	鹿茸虫草酒·····	(104)
余人参蛤士蟆油·····	(93)	虫草牛髓·····	(104)
蛤士蟆莲子汤·····	(93)	虫草炖胎盘·····	(104)
		虫草鸡汤·····	(105)
		羊肉虫草汤·····	(105)
		虾仁虫草汤·····	(105)
		金钱龟虫草汤·····	(106)
		虫草猪蹄汤·····	(106)
冬虫夏草			
冬虫夏草粥·····	(95)		
虫草米饭·····	(95)		
冬虫夏草酒·····	(95)		

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 乌鸡虫草山药汤 | (106) | 山茱萸蜜粥 | (117) |
| 虫草鲍鱼乳鸽汤 | (106) | 酸枣仁蜜粥 | (117) |
| 鸡肉虫草汤 | (107) | 川乌蜜粥 | (118) |
| 冬虫夏草瘦肉汤 | (107) | 柏子仁蜜粥 | (118) |
| 蜂 蛹 | | 蜜茶 | (118) |
| 油炸蜂蛹 | (108) | 萝卜姜蜜茶 | (118) |
| 炒蜂蛹 | (109) | 钩藤蜜茶 | (119) |
| 辣椒炒蜂蛹 | (109) | 荞麦蜜茶 | (119) |
| 蜜 蜂 | | 香蕉蜜茶 | (119) |
| 牛奶芝麻蜂蜜羹 | (112) | 葡萄姜蜜茶 | (119) |
| 榛子蜜羹 | (112) | 款冬花蜜茶 | (120) |
| 红薯蜜羹 | (113) | 木槿花蜜饮 | (120) |
| 银耳美容羹 | (113) | 葵花子蜜饮 | (120) |
| 核桃五味蜜糊 | (113) | 白萝卜蜜饮 | (121) |
| 芝麻黄芪蜜糊 | (113) | 丝瓜花蜜饮 | (121) |
| 芝麻杏仁蜜糊 | (114) | 王浆参芪饮 | (121) |
| 芝麻核桃蜜糊 | (114) | 沙枣蜜饮 | (121) |
| 月季花蜜粥 | (114) | 柿叶蜜饮 | (122) |
| 白兰花蜜粥 | (115) | 龙胆草蜜饮 | (122) |
| 无花果蜜粥 | (115) | 茶树根姜蜜饮 | (122) |
| 白芨蜜粥 | (115) | 甘草醋蜜饮 | (122) |
| 榛子蜜粥 | (116) | 桑葚蜜饮 | (123) |
| 酥蜜粥 | (116) | 白茄子蜜饮 | (123) |
| 茄子蜜粥 | (116) | 白果蜜糖饮 | (123) |
| 阿胶蜜粥 | (116) | 芦根竹茹蜜饮 | (123) |
| 薏苡仁红枣蜜粥 | (117) | 韭菜籽蜜饮 | (124) |
| | | 牛奶白芨蜜饮 | (124) |
| | | 土豆蜂蜜饮 | (124) |

- | | | | |
|----------|-------|----------|-------|
| 甜瓜子蜜饮 | (124) | 茯苓肉桂蜜饮 | (132) |
| 丹参檀香蜜饮 | (125) | 黑枣蜜饮 | (132) |
| 红茶蜜饮 | (125) | 核桃芝麻豆浆蜜饮 | (132) |
| 牛奶蜂蜜饮 | (125) | 车前草西瓜皮蜜饮 | (133) |
| 鸭跖草蜜饮 | (125) | 黄芪白术防风蜜饮 | (133) |
| 桂蜜饮 | (126) | 绿茶辛夷蜜饮 | (133) |
| 火麻仁蜜饮 | (126) | 松子核桃蜜饮 | (134) |
| 决明子肉苁蓉蜜饮 | (126) | 藿香扁豆蜜饮 | (134) |
| 连翘蜂蜜饮 | (126) | 绿茶薄荷蜜饮 | (134) |
| 黄芪火麻仁蜜饮 | (127) | 花粉橘汁 | (134) |
| 牛奶葱白蜜饮 | (127) | 女贞桑葚蜜汁 | (135) |
| 元明粉蜜饮 | (127) | 番茄蜜汁 | (135) |
| 桃金娘蜜饮 | (127) | 枸杞叶蜜汁 | (135) |
| 桃仁决明蜜饮 | (128) | 胡萝卜蜜汁 | (136) |
| 首乌丹参蜂蜜饮 | (128) | 牛奶蛋蜜汁 | (136) |
| 丹参蜂蜜饮 | (128) | 萝卜柠檬汁 | (136) |
| 李子蜜饮 | (128) | 橘子蛋蜜汁 | (136) |
| 刺梨蜜饮 | (129) | 苹果菜蜜汁 | (137) |
| 酢浆草蜜饮 | (129) | 姜蜜汁 | (137) |
| 车前草绿豆蜜饮 | (129) | 萝卜橘子汁 | (137) |
| 生地藕汁蜜饮 | (129) | 丹参黄豆蜜汁 | (138) |
| 茯苓二仁蜜饮 | (130) | 马齿苋蜜汁 | (138) |
| 黑豆合欢蜜饮 | (130) | 果菜蜜汁 | (138) |
| 姜汁小麦蜜饮 | (130) | 蜂王浆芹菜汁 | (139) |
| 葡萄藕汁蜜饮 | (130) | 荷叶藕节蜜汁 | (139) |
| 人参蜂蜜饮 | (131) | 芹菜蜜露 | (139) |
| 覆盆子蜜饮 | (131) | 蚯蚓蜜露 | (140) |
| 李蜜奶饮 | (131) | 五味子首乌蜜露 | (140) |

- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 萝卜杏贝露 | (141) | 青箱子黑枣蜜 | (150) |
| 夏枯草核桃蜜露 | (141) | 木瓜蜂蜜 | (150) |
| 山楂桃仁露 | (142) | 黄精黑豆蜜 | (150) |
| 猕猴桃露 | (142) | 补肾化石核桃蜜 | (150) |
| 梨子蒸蜂蜜 | (142) | 核桃花生蜜 | (151) |
| 杏仁生姜蜜 | (143) | 杨桃蜂蜜 | (151) |
| 萝卜姜蜜 | (143) | 胡椒酒蜜 | (151) |
| 熟地山药蜜露 | (143) | 三仁芝麻蜜 | (152) |
| 萝卜蜂蜜 | (143) | 桂圆姜枣蜜 | (152) |
| 丹参枸杞山楂蜜 | (144) | 酸枣仁蜜 | (152) |
| 红薯蘸蜂蜜 | (144) | 五味子银杏叶蜜 | (153) |
| 丹参郁金茵陈蜜 | (144) | 苹果梅酒蜜 | (153) |
| 乌梅虎杖蜜 | (144) | 芍药甘草蜜 | (153) |
| 白果五味子百合蜜 | (145) | 花生牛奶蜜 | (154) |
| 芝麻姜蜜 | (145) | 苹果醋蜜 | (154) |
| 花生茸蜜 | (145) | 双花山楂蜜 | (154) |
| 盐水蜂蜜 | (146) | 生地枸杞蜜 | (154) |
| 萝卜胡椒蜜 | (146) | 薤白猪心蜜 | (155) |
| 决明子蜜 | (146) | 山药核桃蜜 | (155) |
| 蚯蚓小蓟蜜 | (147) | 茅根养血蜜 | (156) |
| 核桃杏仁姜蜜 | (147) | 乌梅车前蜜 | (156) |
| 花粉蜜 | (147) | 西瓜姜蜜 | (156) |
| 黄瓜山楂蜜 | (148) | 南瓜蜜 | (157) |
| 白酒蜂蜜 | (148) | 百合梨蜜 | (157) |
| 桃花蜜 | (148) | 百合百部天冬蜜 | (157) |
| 甘草面粉蜜 | (149) | 绿茶鸡蛋蜜 | (158) |
| 浮小麦牡蛎蜜 | (149) | 核桃蜂蜜 | (158) |
| 双花杏仁蜜 | (149) | 沙参麦冬蜜 | (158) |

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 葛根姜蜜 | (159) | 蜜汁豆腐 | (168) |
| 百合糖浆 | (159) | 蜜汁红薯 | (169) |
| 锁阳桑葚蜜糖水 | (159) | 蜜汁鲤鱼 | (169) |
| 荔枝草蜜糖水 | (159) | 蜜汁葫芦 | (170) |
| 蜂蜜醋 | (160) | 蜜汁核桃仁 | (170) |
| 一味蜂王浆 | (160) | 蜜汁芡实 | (171) |
| 蜂蜜豆浆 | (160) | 蜜汁山药 | (171) |
| 麻油蜂蜜 | (160) | 蜜汁红莲 | (171) |
| 桃杏枣蜜酒 | (161) | 蜜汁鸭梨 | (172) |
| 香菇柠檬蜜酒 | (161) | 蜜饯黄精 | (172) |
| 山药蜜酒 | (161) | 蜜饯柚肉 | (172) |
| 姜蒜柠檬蜜酒 | (162) | 蜜饯双仁 | (173) |
| 金橘蜜酒 | (162) | 蜜饯萝卜 | (173) |
| 麦冬黑芝麻糖 | (162) | 蜜饯苹果 | (173) |
| 藕梨蒸饼 | (163) | 蜜饯姜枣桂圆 | (174) |
| 山楂粉 | (163) | 蜜饯山楂 | (174) |
| 壮阳饼 | (163) | 蜜拌椰肉 | (174) |
| 蜜柿饼 | (164) | 蜜拌黄瓜 | (174) |
| 桂圆山药饼 | (164) | 蒲菜蜜饯 | (175) |
| 三豆蜜糕 | (165) | 蜜烤萝卜干 | (175) |
| 麻桃蜜糕 | (165) | 蜜三果 | (175) |
| 百合酿藕 | (165) | 油炸蜂幼虫 | (176) |
| 花粉番茄酱 | (166) | 蜂蜜鸡蛋 | (176) |
| 八仙藕粉 | (166) | 蜂乳番茄 | (176) |
| 蜜汁土豆丁 | (167) | 蜂蜜花生米 | (177) |
| 蜜汁荸荠 | (167) | 枇杷梨 | (177) |
| 蜜汁葡萄藕 | (167) | 糯米梨 | (177) |
| 蜜汁百合西瓜 | (168) | 蜂蜜蒸金瓜 | (178) |

- 炒豆虫肉 (200)
- 豆虫爆鸡蛋 (200)
- 地鳖虫**
- 跌打药酒 (201)
- 土鳖糖 (202)
- 鳖虫桂枝糊 (202)
- 蜂蜜土鳖虫 (202)
- 菜青虫**
- 蛋包菜青虫 (203)
- 蘑菇菜青虫 (203)
- 壁虎**
- 壁虎酒 (205)
- 壁虎鸡蛋 (206)
- 壁虎炖鸡蛋 (206)
- 蚯蚓**
- 蚯蚓胡椒黄豆 (207)
- 地龙桃花饼 (208)
- 葛根地龙粉 (208)
- 地龙戒烟糖 (209)
- 蚯蚓炒鸡蛋 (209)
- 千龙戏珠 (210)
- 蚯蚓炖鸡 (210)
- 蚯蚓馄饨 (210)
- 红龙披霜 (211)
- 蚕**
- 油炸蚕蛾 (213)
- 雄蚕蛾酒 (213)
- 蚕蛹蜂蜜 (213)
- 蚕蛹蒸核桃 (213)
- 蚕蛹炖核桃 (214)
- 清炒蚕蛹 (214)
- 银耳蚕蛹 (214)
- 清蒸蚕蛹 (215)
- 蚕蛹炒韭菜 (215)
- 拔丝蚕蛹 (215)
- 怪味蚕蛹 (216)
- 蚕蛹酥肉 (216)
- 青椒蚕蛹 (217)
- 多汁蚕蛹 (217)
- 烤蚕蛹 (217)
- 油炸蚕蛹 (218)
- 胡萝卜炒蚕蛹 (218)
- 锅塌蚕蛹 (219)
- 红枣蚕茧汤 (219)
- 柞蚕蛹**
- 柞蚕饺子 (220)
- 油炸柞蚕蛹 (221)
- 炒柞蚕 (221)
- 蒸柞蚕蛹 (221)
- 煮柞蚕蛹 (221)