

# 中华精品药膳

——中国药膳烹饪大赛获奖作品集

中国药膳研究会 编著



农村读物出版社

R247.1

245

# 中華精品药膳



——中国药膳烹饪大赛获奖作品集

中国药膳研究会 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华精品药膳:中国药膳烹饪大赛获奖作品集 / 中国  
药膳研究会编著. — 北京: 农村读物出版社, 2003.9  
ISBN 7-5048-4242-7

I. 中… II. 中… III. 食物疗法—食谱  
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 073933 号

---

出版人 傅玉祥  
责任编辑 胡 键 刘育梅  
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国青年出版社印刷厂  
开 本 787mm × 1092mm 1/12  
印 张 7  
字 数 150 千  
版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷  
印 数 1~6 000 册  
定 价 36.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《中华精品药膳》编委会

顾问: 邵 华 姜 习

张 健 孔凡精

高忠英

主审: 周文泉 沙凤桐

高 普

名誉主编: 李宝华

主编: 张文彦

编委: (按姓氏笔画排序)

王 燕 卢 健

冯志伟 吴小羽

苏文强 李海燕

张铁元 周秀来

周继祥 周 锦

曹建民 廖发生

摄影: 张卫新

# 序

中国药膳历史悠久，源远流长，是中华民族传统文化之瑰宝，对人类的健康保健事业作出了重大贡献。21世纪人们的健康观念在不断更新，追求完美的生活质量，调理养生、延年益寿成为共同话题。“崇尚自然，回归自然”成为人们普遍愿望。来源于大自然的中草药，既有保健强身之功，也兼有防病治病之效。在中医药膳科学理论指导下，将中草药与食物合理调配、加工制作而成的“药膳”，是最具“绿色”保健作用的天然饮食。难怪国内外掀起喜食药膳的热潮。

为了弘扬宝贵的药膳文化，提高人们的健康水平，中国药膳研究会举办了两届中国药膳烹饪大赛。获奖作品既使中草药与食物的匹配更加科学，同时又充分发挥食物本身的性味，使药膳养生理念更加准确，也有利于药膳的普及和发展。

中国药膳研究会副秘书长张文彦先生，出于对中国药膳文化的热爱和对药膳学的潜心研究，主持编写了大赛的药膳图谱，给人们以耳目一新之感。相信本书的面世必将对中医药膳学的发展起到积极作用。是为序。

周文泉

# 目 录

序 .....	周文泉		
天麻极品鲍 .....	韩光弟 (1)	杞枣焖肉排 .....	江礼斌 (11)
象形金钱贝 .....	王志福 (1)	天麻鱼卷 .....	张明杰 (12)
麦冬雪耳 .....	戴锡铎 (2)	菊香锦绣 .....	王海东 (12)
南瓜酪 .....	田战稳 (2)	参杞牛冲 .....	陈浩松 (13)
玉竹烩乌鱼蛋 .....	王根章 (3)	百合爆羊心 .....	张士浩 (13)
葵花奶豆腐 .....	马荣明 (3)	鹿茸翅菇煲老鸡 .....	朱 灿 (14)
滋补鲜鲍鱼 .....	罗洪君 (4)	窝头象形南瓜包 .....	王志福 (15)
满汉蚩儿羹 .....	韩应成 (4)	双珠雪哈烩 .....	贾瑞言 (16)
枣泥南瓜鸭 .....	赵兴起 (5)	核桃露 .....	周恩鹏 (16)
板栗金塔肉 .....	张明杰 (6)	人参香甜芝麻卷 .....	戴锡铎 (17)
童子戏海马 .....	刘 钢 (6)	金瓜太极黍米盅 .....	薛维璋 (17)
葵花枸杞山药 .....	李晓明 (7)	蜜汁莲子枣 .....	刘 鹏 (18)
人参炖乌鸡 .....	高庆凯 (7)	高风亮节 .....	康修智 (18)
黄油饼 .....	羊金莲 (8)	保健鱼头 .....	钟才辉 (19)
菊花枸杞鱼丝 .....	刘 俊 (9)	红花金葫煨鱼翅 .....	赵兴起 (19)
群龙送子 .....	冯 涛 (9)	素仙斋 .....	冯 涛 (20)
极品人参鸡 .....	刘国兵 (10)	丁香鸭 .....	王忠伟 (20)
拔丝茯苓蛮首 .....	李彦位 (10)	冰花镇血燕 .....	苏安海 (21)



- |         |          |          |          |
|---------|----------|----------|----------|
| 莲蓉宝葫芦   | 张明杰 (21) | 参蒸鳝段     | 谢贵章 (36) |
| 玉竹裙边    | 王 帅 (22) | 雪花龙腾     | 谢茂金 (37) |
| 石耳党参炖石鸡 | 汪政亮 (22) | 罗霄山珍     | 李忠权 (37) |
| 金蟾戏鞭花   | 王志福 (23) | 太子生鱼片    | 衡晓强 (38) |
| 相约井冈山   | 羊金莲 (24) | 黄焖一品鱼唇   | 韩应成 (38) |
| 满载而归    | 仲崇山 (24) | 太极富贵菜    | 隋彦松 (39) |
| 井冈三珍    | 颜建根 (25) | 虫草菊花鸭舌   | 赵大伟 (39) |
| 翡翠白菜    | 何兴民 (26) | 团团圆圆     | 杨侯平 (40) |
| 菊花鸡丝    | 鄢成富 (26) | 鸽蛋海参     | 焦玉民 (40) |
| 石焗荷叶羊羔  | 江礼斌 (27) | 百合茶树菇炖仔鸡 | 李晓明 (41) |
| 虫草鲍鱼鸭舌  | 王文歧 (27) | 麒麟献瑞     | 刘国兵 (42) |
| 益寿太极天麻鱼 | 侯永亮 (28) | 三圆炖乳鸽    | 张俊海 (42) |
| 桂杞烧鞭花   | 张宝庭 (29) | 麻香芋饼     | 仲崇山 (43) |
| 中华龙鱼    | 李宏伟 (29) | 党参浸虾     | 王志福 (43) |
| 清宫汽锅元鱼  | 田战稳 (30) | 蜀香风味鸡    | 罗洪君 (44) |
| 蟹黄鲜味鱼圆  | 陈新宽 (31) | 虫草牛舌     | 赵兴起 (45) |
| 虫草三黄鸡   | 王振荣 (32) | 素扒鱼翅     | 刘 钢 (45) |
| 什锦宝塔    | 王志福 (33) | 鲜果芋饼     | 冯 涛 (46) |
| 八珍元鱼    | 刘小邦 (33) | 人参莲子田鸡油  | 尹相平 (46) |
| 板栗卷     | 汪政亮 (34) | 水晶枸杞蒸饺   | 李彦位 (47) |
| 菜心蒜香鸽   | 郭晓忠 (34) | 三色鹿丝     | 刘 鹏 (47) |
| 鳊鱼展翅    | 武继福 (35) | 枸杞子焖鹿肉   | 古云清 (48) |
| 芦笋扒猴头   | 张俊海 (35) | 三色银丝羹    | 张明杰 (48) |
| 黄扒裙边    | 李传刚 (36) | 金砖锁阳白菜   | 戴锡铎 (49) |

满汉奶房签 .....	马荣明 (50)	枸杞洋桃 .....	张明杰 (63)
虫草裙边 .....	王根章 (51)	鱼糕 .....	刘钢 (64)
柏籽羊肉 .....	薛维璋 (51)	雪梨哈士蟆 .....	周恩鹏 (64)
南瓜糕 .....	汪政亮 (52)	五香鱼 .....	羊金莲 (65)
参杞麻圆 .....	鄢成富 (52)	虫草裙边乌鸡煲 ...	胡绪良 (65)
参苓八宝糯米糕 ...	戴锡铎 (53)	芙蓉椰奶糕 .....	冯涛 (66)
菊花墨鱼丸 .....	隋彦松 (53)	参须柴把鸭 .....	王海东 (67)
红花灵芝菇 .....	何兴民 (54)	虫草裙边汤 .....	张宝庭 (67)
铁锅焯大鹅 .....	尹相平 (54)	竹筒天麻鸡片 .....	鄢成富 (68)
白灼百合鲈鱼 .....	刘俊 (55)	枸杞鲜鱿蛋黄卷 ...	赵兴起 (68)
玫瑰雨花石 .....	何兴民 (55)	参归牛肉蒸饺 .....	韩光弟 (69)
清汤藏参虫草瑞裙 ...	赵兴起 (56)	京葱羊糕 .....	王文歧 (69)
五彩伴金银 .....	朱灿 (57)	苈菌扒猴头 .....	贾瑞言 (70)
双脆百果园 .....	钟才辉 (57)	枸杞辽参 .....	陈浩松 (70)
山海双参 .....	苏安海 (58)	参杞羊头 .....	张士浩 (71)
滋补山珍面 .....	鄢成富 (58)	人参烧鹿筋 .....	耿建忠 (72)
飘香榴莲酥 .....	赵兴起 (59)	孔雀下蛋 .....	王志福 (73)
松江放排 .....	耿建忠 (60)	鹿茸粉清汤翅 .....	韩光弟 (74)
鲜参白凤烩乌鸡 ...	王文卫 (60)	太极双味鱼丝 .....	陈新宽 (74)
太子松仁酥鱼排 ...	衡晓强 (61)	<b>焗</b> 参茸鞭鲍.....	谢茂金 (75)
鸳鸯卷 .....	朱灿 (61)	玻璃山药 .....	王文歧 (76)
金龙海马醉虾球 ...	戴锡铎 (62)	丁香卤鸭 .....	张明杰 (76)
太极八卦鱼骨 .....	李传刚 (63)	雪哈养颜羹 .....	胡绪良 (77)
后记 .....			(78)

## 天麻极品鲍

原料：鲍鱼、天麻、鸡、鸭、盐、味精、淀粉。

制法：将干品鲍鱼浸发后用鸡、鸭、天麻等原料进行焯制。待鲍鱼软烂入味，取出放入另锅内，加入原汤、盐、味精等用淀粉勾芡出锅入盘。

功效：滋阴补虚、益精健脑、养血明目。

韩光弟



## 象形金钱贝

原料：冬瓜、胡萝卜、草鱼、西洋参汁、浓汤汁、盐、味精、水淀粉。

制法：冬瓜刻贝形，胡萝卜刻金钱片，草鱼制茸。冬瓜用高汤煨，鱼茸加西洋参汁、浓汤汁、盐、味精，制成鱼糊放模具中，上锅蒸熟装盘。煨好的冬瓜与金钱片码放盘中，用浓汤汁、盐、味精调味后用水淀粉勾芡即可。

功效：补肝明目、益气利水。

王志福





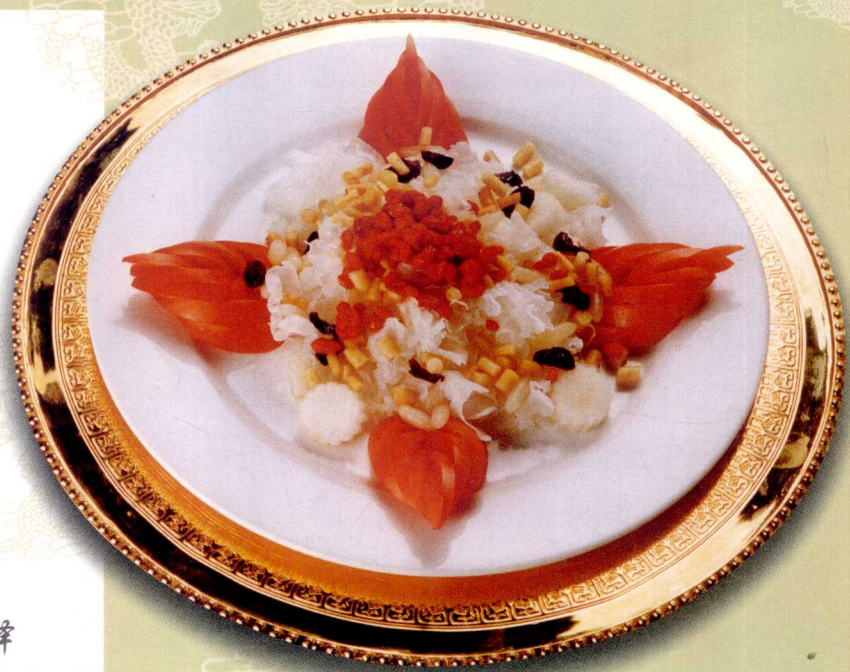
## 麦冬雪耳

**原料：**党参、麦冬、枸杞子、大枣、雪梨、雪耳、西红柿、冰糖。

**制法：**党参、麦冬、枸杞子、大枣洗净，雪耳泡好择洗干净，一起置容器中，加入冰糖100克，蒸40分钟后置冰箱中凉透。雪梨、西红柿洗净，改刀在盘中码型，再放入凉透的雪耳等。

**功效：**益气生津、滋阴润肺，适用于老人阴津不足。

戴锡铎



## 南瓜酪

**原料：**南瓜、牛奶、松仁、白糖、水淀粉。

**制法：**将南瓜去皮、籽，上屉蒸烂用粉碎机搅碎。锅内放打好的南瓜，加水烧开，下入牛奶、白糖，打沫，用水淀粉勾薄芡，装入炖盅放上炸好的松仁。

**功效：**强壮身体、养心肺、润皮肤，适用于老年慢性气管炎。

田战稳



## 玉竹烩乌鱼蛋



原料：乌鱼蛋、盐、味精、料酒、醋、白胡椒粉、清汤、水淀粉、玉竹。

制法：洗净乌鱼蛋，上火煮几次至无咸味；玉竹加料酒上屉蒸好取汁，汤锅内放入清汤、乌鱼蛋、玉竹汁，调味勾芡。

功效：滋阴补肾。

王根章

## 葵花奶豆腐

原料：奶豆腐、枸杞子、山楂片、蛋黄糕、仙人掌、瓜子仁、白糖、盐、淀粉。

制法：奶豆腐、蛋黄糕、仙人掌等改刀装盘蒸透。另锅放水，加调味品调成蜜汁，浇在蒸好的奶豆腐上。

功效：补虚养血、益精明目、润燥安神、健胃消积、养颜美容。

马荣明



## 滋补鲜鲍鱼

**原料：**鲍鱼、菜胆、高汤（老鸡、金华火腿、排骨等）、枸杞子、红枣、调料（盐、味精、鸡粉、料酒、冰糖、老抽）、水淀粉等。

**制法：**用高汤、枸杞子、红枣、调料，小火煨透鲍鱼，使之入味，用水淀粉勾芡装盘，菜胆炒后围边。

**功效：**补气健脾、养血安神、滋补肝肾。

罗洪君



## 满汉蚩儿羹

**原料：**黑鱼、清鸡汤、蟹黄、豆苗、橄榄油、枸杞子、盐、味精、鸡蛋清。

**制法：**将黑鱼宰杀放血，放置冰箱保鲜10小时左右，顺黑鱼脊背劈开，去皮、骨刺，取净鱼肉，用清水漂净血水，打碎过筛，加盐搅打上劲后，再加入鸡蛋清、橄榄油搅成鱼泥。另起锅加入清水烧至50~60℃后，将鱼泥制成蚕茧形的鱼脯余熟。另锅中加清鸡汤烧开调味，加入余熟的鱼脯、蟹黄、枸杞子和豆苗。

**功效：**益智健脑、滋阴养肾、利水通乳。

韩应成



## 枣泥南瓜鸭

原料：糯米粉、南瓜、枣泥、杏仁、黑芝麻、鸡蛋、面包渣、糖、油。

制法：南瓜制蓉，同糯米粉制成面坯，枣泥加糖、油制成馅心，用面坯包入馅心制成鸭形，用杏仁插作鸭嘴、翅膀及鸭尾，将成型鸭用鸡蛋液裹满面包渣用温油炸制成熟，黑芝麻点缀作眼睛。

功效：补气健脾、益血安神。

赵兴起



## 板栗金塔肉

原料：五花肉、鲜板栗肉、油菜心、胡萝卜、盐、味精、卤肉原汁、油。

制法：五花肉用卤水煮熟后，重物压平，用刀片成金字塔形放入模具内。鲜板栗肉切成粒加卤肉原汁拌匀，也放模具内蒸2小时，扣盘淋原汁。油菜心、胡萝卜加盐、味精入热油炒制，围在金塔肉四周。

功效：滋阴润燥、生津液、润肌肤、润肺养胃。

张明杰



## 童子戏海马

原料：甲鱼、海马、枸杞子、盐、味精、高汤、白胡椒粉。

制法：甲鱼、海马洗净，净枸杞子用高汤泡好。将甲鱼、海马放入调好味的高汤中，蒸20分钟后装盘，点缀枸杞子。

功效：温补肝肾、滋阴润燥。

刘钢



## 葵花枸杞山药

原料：山药、枸杞子、青椒、胡萝卜、精盐、油、味精、高汤。

制法：将山药刮皮切成片状，青椒切片，枸杞子泡软，胡萝卜打上花刀焯水后摆在盘边。锅放油，放入所有原料炒片刻，调味炒匀。

功效：补气健脾、益肺固精、延缓衰老。

李晓明



## 人参炖乌鸡

原料：乌鸡、人参、枸杞子、老鸡汤、盐、味精、白胡椒粉。

制法：洗净乌鸡氽水，锅内放老鸡汤、人参、枸杞子，炖制25分钟，调味。

功效：大补元气、滋阴壮阳、延年增寿。

高庆凯



## 黄油饼

原料：富强粉、黄油、鸡蛋、糖粉、西洋参粉。

制法：用富强粉、黄油、鸡蛋和面制皮，黄油、糖粉、西洋参粉制馅，包好后刷蛋黄烤制。

功效：补气养血、益精安神。

羊金莲



## 菊花枸杞鱼丝



原料：墨鱼、泡枸杞子原汁、菊花、葱、姜、盐、味精、色拉油、淀粉、鸡蛋清、白胡椒粉。

制法：鱼肉切丝用鸡蛋清上浆后滑油，葱、姜炆锅入盐、味精，加入枸杞子原汁，勾芡，放入菊花，点明油出锅装盘。

功效：滋阴养血、平肝清热。

刘俊

## 群龙送子

原料：明虾、鱼子酱、鲜芦笋、枸杞子、盐、味精、油。

制法：明虾去皮留头尾，从脊背片开，入味，同枸杞子上锅蒸熟，码放盘中；鲜芦笋加工后炒熟码盘中；把鱼子酱放在蒸熟的虾身上。

功效：补肾壮阳、益气健脾。

冯涛





## 极品人参鸡

原料：三黄鸡、人参、青笋、火腿、冬笋、鸡蛋、菜心、调料（盐、鸡精）、水淀粉。

制法：鲜品人参蒸制 30 分钟，鸡氽水后加人参及调料蒸熟，鸡蛋蒸成芙蓉蛋，把蒸好的鸡肉与青笋、火腿、冬笋改刀成片，同人参、菜心摆于芙蓉蛋上，一同蒸熟后用人参汁、水淀粉勾芡淋上。

功效：大补元气、补脾益肺、补精益智、生津止咳，适用于久病气血虚弱，食少乏力、产后乳少。

刘国兵



## 拔丝茯苓蛮首

原料：茯苓馒头、冰糖、朱古力、芝麻仁、淀粉。

制法：将馒头改刀成长条形，拍淀粉炸制金黄色拔丝，上撒其余原料。

功效：补气健脾、健脑强身、延年益寿。

李彦位

