

新

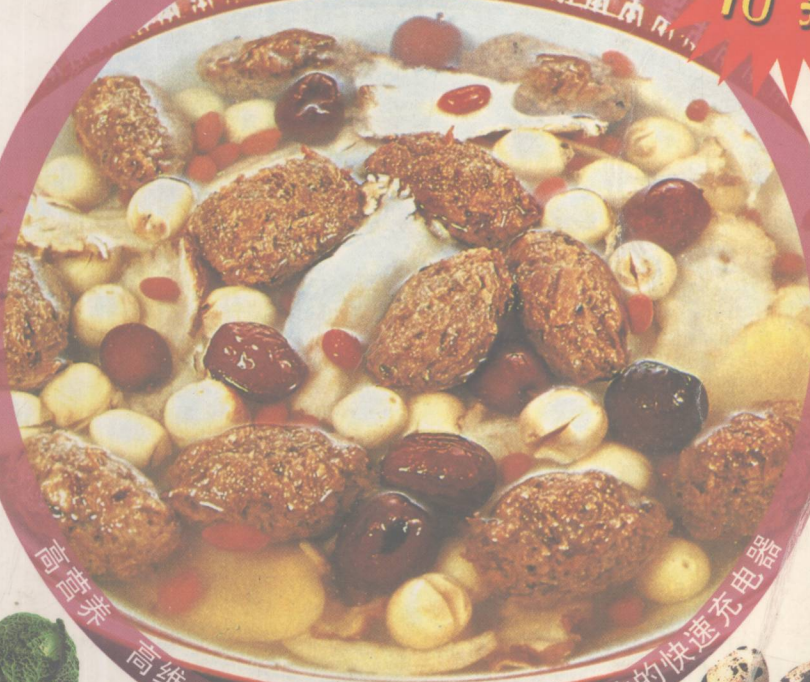
大众菜谱

美味滋补菜

600 款

原子能出版社

惊喜价
10 元



合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

大众菜谱

江苏工业学院图书馆
美味滋补菜肴 600 款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味滋补菜 600 款/肖桂林主编. —北京:原子能出版社, 2003. 9

(大众菜谱)

ISBN 7-5022-2948-5

I. 美… II. 肖… III. 保健-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077879 号

内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了滋补菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:谭 俊

印 刷:秦皇岛市晨欣彩印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-2948-5

印 数:1-3000 册

定 价:10.00 元

版权所有 侵权必究

当归大补汤

材料

香菇头 120 克，当归 6 片，莲子 30 克，红枣 10 个，枸杞 5 克，桂皮少许，食用油 3 杯

①料：蛋 1 个，淀粉 1 大匙

②料：料酒 1 大匙，麻油 1 小匙，盐、味精各少许

③料：水 5 杯，料酒 1 大匙，味精、盐各少许

做法

香菇头泡软拍碎，入①、②料拌匀，分成 12 等份，挤成橄榄状之香菇丸子。

油 3 杯烧热，将香菇丸子入锅炸黄捞起备用。炖锅入炸好之香菇丸子、当归、莲子、红枣、枸杞、桂皮及③料炖 30 分钟即成。





四神汤

材料

猪肚1个、莲子100克、芡实25克、茯苓15克、薏仁100克

①料：盐、醋适量

②料：米酒2大匙

做法

将猪肚用①料搓揉去除黏液后，再以清水冲洗干净，随后放入滚水内氽烫一下，捞出，切条状待用。

四料泡水片刻，再与猪肚条一同放入汤锅中，加入5杯水，用中火煮2小时，待材料酥软时，滴入②料即可盛出食用。

功效

对食欲不振、消化不良者，有补脾益气、健胃、止泻等效用。

竹荪桂枝汤

材料

竹荪 50 克，去皮荸荠 100 克，小排骨 200 克，红枣 100 克，桂枝 10 克，姜 5 片，芍药 5 克，甘草 3 片

做法

竹荪洗净，用水泡软后切除硬蒂，再分切小段；荸荠洗净，切片；排骨洗净后，放入滚水中汆烫去除血水，再捞出冲净泡沫；将上述材料放入干净的蒸锅内待用。

将红枣洗净，与桂枝、姜、芍药、甘草一同放入汤锅中，加进 4 杯水，用中火煮至出味，随即倒入准备好的蒸锅内，再将蒸锅移进蒸笼，用中火蒸熟入味即可盛出食用。

功效

发汗解肌、驱风镇痛。





玉竹大枣鸡

材料

鸡腿 2 只，玉竹 10 克，红枣 100 克，姜 5 片

①料：盐 1/2 大匙，料酒 1 大匙

做法

将鸡腿洗净后，剁块，放入滚水内氽烫去除血水，再捞出冲净泡沫待用；红枣泡水、洗净。

取一干净炖盅，放入所有材料及倒入盖过材料的清水，随后移进蒸锅，蒸约 1 小时，即可加入①料调味食用。

功效

润五脏、滋阴、去除燥热引起的青春痘。



目 录

一、肉类

丸子汤	(1)	百合莲子肉	(13)
玉竹猪肉汤	(2)	山楂烧猪肉	(13)
莲子芡实猪瘦肉汤	(2)	板栗炖瘦肉	(14)
归芪汤	(3)	核桃煲瘦肉	(14)
干贝猪肉汤	(3)	无花果炖瘦肉	(14)
栗子猪肉汤	(4)	黄精炖瘦肉	(15)
余肉丝雪里蕻汤	(4)	枸杞笋丝炒肉	(15)
莲米里脊汤	(5)	鲜菇炖瘦猪肉	(16)
骨头酥汤	(6)	大补双味肉	(16)
猪排鸡骨汤	(7)	枸杞肉丝	(17)
沙参心肺汤	(7)	黄芪瘦肉片	(17)
枣心汤	(8)	河车瘦肉片	(18)
猪肝黄瓜汤	(8)	补肾猪腿肉块	(18)
猪肝豌豆苗汤	(9)	山药健脾猪肉块	(18)
沙苑猪肝汤	(9)	果香猪肉丸	(19)
桑叶猪肝汤	(10)	山楂肉干	(20)
肝糕汤	(11)	黄芪软炸里脊	(20)
猪肝菠菜汤	(12)	益脾美味猪排	(21)
百合炖肉	(12)	参归炖猪心	(21)



柏子仁炖猪心	(22)	枸杞奶油牛肉块	(39)
玄参炖猪肝	(22)	牛肉健脾丸	(40)
夜明沙蒸猪肝	(23)	补气牛肉胶冻	(40)
枸杞汁煮猪肝	(23)	双冬牛鞭	(41)
莲子猪肚	(24)	杜仲炖牛鞭	(41)
安神猪肚	(24)	人参羊肉片	(42)
白胡椒煨猪肚	(25)	桂花羊肉片	(42)
固精益肾猪肚	(25)	雀卵羊肉	(43)
健脾美味猪肚	(26)	附片蒸羊肉	(43)
胡桃腰花	(27)	补骨脂炖羊肉	(43)
杜仲烤猪腰	(27)	大补羊头肉	(44)
当归山药炖猪腰	(28)	枸杞子炖羊腿	(44)
健脾补血腰片	(28)	杞子炖羊脑	(45)
冬草蒸猪脑	(29)	玫瑰花烤羊心	(45)
小葱炖猪蹄	(29)	茴香味羊肝	(46)
太子参焖蹄膀	(29)	杜仲炒羊腰	(46)
六味牛肉脯	(30)	护阳羊肾片	(47)
滋肾肝膏汤	(31)	枸杞羊肾肉	(47)
冬菜肝片汤	(31)	羊脂补虚枣	(47)
竹笋肝膏汤	(32)	丝瓜猪血汤	(48)
鱼鳃腰片汤	(33)	胡桃三脑汤	(48)
腰片豆腐汤	(34)	猪肤汤	(49)
奶油肚丝汤	(34)	桂圆牛肉汤	(49)
蹄肚汤	(35)	鲜白菜汤	(50)
花生蹄花汤	(36)	牛肉香菇汤	(51)
当归猪蹄汤	(36)	牛肉胡萝卜汤	(51)
猪蹄鸡蛋汤	(37)	花生米牛肉汤	(52)
小茴香牛肉块	(38)	黄芪牛肉汤	(53)
覆盆子烧牛肉块	(38)	牛肉酥辣汤	(53)



南瓜牛肉汤	(54)	羊肉温补汤	(62)
菠菜牛骨汤	(55)	四物肝片汤	(63)
枸杞牛肝汤	(56)	菊花羊肝汤	(63)
牛肚薏米汤	(56)	羊肝火腿汤	(64)
归升牛肚汤	(57)	竹精羊心汤	(65)
灵芝蹄筋汤	(57)	羊肺汤	(65)
牛尾汤	(58)	酸辣肚丝汤	(66)
蔬菜牛尾汤	(59)	羊肚丝汤	(67)
木瓜汤	(59)	黄芪羊肚汤	(67)
当归羊肉汤	(60)	奶油兔肉丸子汤	(68)
附片羊肉汤	(61)	兔肉健脾汤	(69)
山药羊肉汤	(61)		

二、禽蛋类

补元陈皮鸭	(70)	苦参红糖鸡蛋	(78)
滋补水鸭	(71)	健胃鸡蛋糕	(78)
健脾美味鸭	(71)	清肺药蛋	(78)
养阴美味鸭	(72)	泻火鸭蛋	(79)
参芪鸭条	(72)	五味子甜鸭蛋	(79)
胡桃仁鸡泥鸭	(73)	清热解毒皮蛋	(80)
新鲜百合蒸老母鸭	(73)	红焖鹌鹑	(80)
大茴香酱鹅肉	(74)	骨髓汤	(81)
芋头煲白鹅肉	(75)	生余五片汤	(82)
松茸鹅肉块	(75)	发菜鸡丝汤	(83)
鹿茸蛋	(76)	参芪鸡丝冬瓜汤	(83)
白果鸡蛋	(76)	鸡茸豆花汤	(84)
虫草冰糖蛋	(77)	龙井鸡片汤	(85)
白胡椒鸡蛋	(77)	薏米鸡汤	(86)
补血通经蛋	(77)	猴头鸡肉汤	(86)



大 众 菜 谱

鸡火汤	(87)	银杏全鸭	(102)
八宝鸡汤	(88)	核桃鸭子	(103)
鸡虾双珠汤	(89)	沙参焖鸭	(103)
蘑菇黄芪鸡汤	(89)	人参蒸老母鸭	(104)
清蒸人参鸡	(90)	椰子鸡汤	(104)
红枣枸杞鸡	(91)	茉莉鸡片汤	(105)
杜仲炖公鸡	(91)	奶油鸡块汤	(106)
百合香酥鸡	(92)	清汤鸡块	(106)
龟鹿大补鸡	(92)	美味人参汤	(107)
当归炖鸡	(92)	凤翅汤	(107)
桂圆童子鸡	(93)	人参胡桃鸡汤	(108)
龙眼童子鸡	(93)	雪花鸡汤	(109)
补肾童子鸡	(94)	香菇凤足汤	(110)
牡蛎童子鸡	(94)	沙锅鸡块汤	(110)
何首乌煨鸡	(95)	纹丝酸辣汤	(111)
陈皮椒姜鸡	(95)	余鸡肝汤	(111)
参芪猴头炖鸡	(96)	乌鸡人参汤	(112)
生地乌骨鸡	(96)	乌鸡汤	(113)
黄芪炖乌骨鸡	(96)	四物炖鸡汤	(113)
黄芪汽锅鸡	(97)	鸭羹汤	(114)
地黄鸡	(97)	全鸭冬瓜海参汤	(115)
莲子白果炖乌鸡	(98)	鸭架汤	(116)
霸王别姬	(98)	虫草鸭块汤	(116)
油爆人参鸡脯	(99)	鹌鹑天麻汤	(117)
莲子鸡丁	(99)	枸杞杜仲鹌鹑汤	(118)
菠萝鸡片	(100)	白鸽杞精汤	(118)
母鸡炖牛尾	(100)	枸杞雏鸽汤	(119)
鸡肉鹿筋	(101)	辣椒叶鸡蛋汤	(119)
丁香鸭	(101)	家常泡蛋汤	(120)



海带苡仁蛋汤	(121)	人参鸽蛋银耳汤	(124)
黄花菜鸡蛋汤	(121)	牛奶玉米汤	(125)
银屏鹌蛋汤	(122)	牛奶蛋黄汤	(126)
银耳鸽蛋汤	(123)	牛奶冬瓜汤	(126)
兰花鸽蛋汤	(123)	羊奶冰糖蛋花汤	(127)

三、水产类

鳊鱼汤	(128)	川芎鱼头汤	(141)
草鱼豆腐汤	(129)	清汤白鲢鱼肉丸子	(142)
带鱼益气汤	(130)	木耳鱼头汤	(143)
党参青鱼汤	(130)	黄鱼大蒜汤	(143)
银丝鲫鱼汤	(131)	长鱼丸子汤	(144)
苦瓜鲫鱼汤	(132)	鳝鱼强筋健骨汤	(145)
百合鲫鱼汤	(132)	翻制鳝骨汤	(145)
火腿鲫鱼汤	(133)	鳅鱼附蛋汤	(146)
鲫鱼豆腐汤	(134)	乌龟汤	(147)
鲤鱼汤	(134)	龟羊汤	(147)
枸杞活鱼	(135)	参龟汤	(148)
天麻鱼头	(136)	乌龟玉米须汤	(149)
烩鳝鱼丝	(136)	百合红枣龟肉汤	(149)
黑大豆鱼	(137)	八卦汤	(150)
芪参烧活鱼	(137)	甲鱼汤	(151)
砂仁蒸鲫鱼	(138)	甲鱼羊肉汤	(151)
虾子蹄筋	(138)	鳖肉滋阴汤	(152)
炸鲜蛎黄	(139)	菟丝子甲鱼汤	(153)
笋烧海参	(139)	鸡火鳖汤	(153)
蛤蜊鲍鱼	(140)	鳖肉补肾汤	(154)
鲤鱼赤豆汤	(140)	乌贼桃仁汤	(155)
冬瓜鲤鱼汤	(141)	龙井虾仁汤	(155)



大 众 菜 谱

虾米米酒汤	(156)	白玉山药蛤蜊汤	(160)
生地煲蟹汤	(156)	螺蛳汤	(160)
雪羹汤	(157)	芙蓉鲍鱼汤	(161)
胡辣海参汤	(157)	香菇鱿鱼汤	(162)
银耳乌龙汤	(158)	决明海带汤	(163)
发菜海蚌汤	(159)	紫菜虾皮汤	(163)

四、野味类

百合杞子炖兔肉	(165)	冬笋黄瓜炒鹌鹑肉片 ...	(174)
红枣花生烧兔肉	(165)	五香乳鸽	(175)
莴笋烧野兔肉	(166)	口蘑乳鸽	(175)
山药烧狗肉	(166)	金针菇烩乳鸽	(176)
蒜苗烧狗肉	(167)	鸽脯海参	(176)
黄芪煨狗肉	(167)	清蒸枸杞鸽	(177)
淮杞狗肉	(168)	芪杞炖乳鸽	(178)
枸杞黄精煨狗肉	(168)	冰糖麻雀	(178)
枸杞子炖狗鞭	(169)	虫草炖黄雀	(179)
红烧鹿肉	(169)	麻雀腰花	(179)
银耳核桃甜鸽蛋糊	(170)	银耳甜鸽蛋	(179)
益气鹌鹑蛋	(170)	枸杞桂圆鸽蛋	(180)
蜂蜜鹌鹑蛋	(171)	海参枸杞烩鸽蛋	(180)
燕窝甜鹌鹑蛋	(171)	麻辣鹌鹑	(181)
温胃韭菜鹌鹑蛋	(172)	五味脆皮鹌鹑	(182)
羊外肾鹌鹑蛋	(172)	冰糖炖鹌鹑	(183)
山药兔肉	(172)	茺荬蒜茸烧鹌鹑	(183)
花椒兔肉	(173)	白萝卜炖鹌鹑	(183)
红枣炖兔肉	(173)	赤小豆炖鹌鹑	(184)
黑芝麻兔肉	(174)		



五、汤类

- | | | | |
|----------------|-------|---------------|-------|
| 白鹅减肥利湿汤 | (185) | 银耳杜仲鸭肉汤 | (196) |
| 双参鹅血汤 | (185) | 白鹅健脾汤 | (197) |
| 枸杞子鹅血汤 | (186) | 双耳汤 | (197) |
| 猪瘦肉老鸽汤 | (186) | 补髓汤 | (197) |
| 益寿鸽蛋汤 | (187) | 茴香汤 | (198) |
| 鱼头补脑汤 | (187) | 银杞明目汤 | (198) |
| 砂仁鲫鱼汤 | (188) | 十全大补汤 | (199) |
| 甲鱼枸杞汤 | (188) | 气血滋补汤 | (200) |
| 山药桂圆甲鱼汤 | (189) | 橘皮醒酒汤 | (200) |
| 龟肉百合红枣汤 | (189) | 百合莲子猪心汤 | (201) |
| 鳖鱼滋肾汤 | (189) | 干贝猪瘦肉汤 | (201) |
| 参枣鳝鱼汤 | (190) | 杏仁萝卜猪肺汤 | (201) |
| 壮阳狗肉汤 | (190) | 菠菜猪肝汤 | (202) |
| 人参鹿肉汤 | (191) | 猪心枣仁汤 | (202) |
| 羊肉萝卜汤 | (191) | 枸杞排骨汤 | (203) |
| 当归生姜羊肉汤 | (192) | 止泻猪肚汤 | (203) |
| 益智羊脑汤 | (192) | 参归腰子汤 | (203) |
| 滋阴生血羊肉汤 | (193) | 健脾养血猪骨汤 | (204) |
| 枸杞羊脊骨补肾汤 | (193) | 山药黄牛肉汤 | (204) |
| 燕窝鸡汤 | (194) | 牛肚补胃汤 | (204) |
| 鸡肝银耳汤 | (194) | 枸杞子牛肝汤 | (205) |
| 鸡鸭血汤 | (195) | 牛鞭枸杞汤 | (206) |
| 十全大补鸡汤 | (195) | 牛筋花生汤 | (206) |
| 乌鸡乌贼当归汤 | (196) | | |

六、菜豆类

- | | | | |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 豆腐百花汤 | (207) | 蚌肉豆腐汤 | (208) |
|-------------|-------|-------------|-------|



大众菜谱

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 雪里蕻豆腐汤 | (209) | 绿豆南瓜汤 | (226) |
| 火腿豆腐汤 | (209) | 珍珠汤 | (226) |
| 珍珠豆腐汤 | (210) | 蕃茄苋菜汤 | (227) |
| 紫菜肉片豆腐汤 | (210) | 降压芹菇汤 | (228) |
| 肉苡蓉豆豉汤 | (211) | 火腿冬瓜球汤 | (228) |
| 豆腐皮汤 | (212) | 笋尖冬瓜汤 | (229) |
| 清暑豆汤 | (212) | 嫩笋汤 | (229) |
| 绿豆百合汤 | (213) | 茼蒿菜鸡蛋白汤 | (230) |
| 红枣绿豆汤 | (214) | 发菜腐皮汤 | (230) |
| 干贝萝卜球汤 | (214) | 蕹菜荸荠汤 | (231) |
| 萝卜酸梅汤 | (215) | 白菜干腐皮红枣汤 | (232) |
| 天门冬萝卜汤 | (215) | 菠菜猪红汤 | (232) |
| 萝卜丝豆腐汤 | (216) | 奶汤茭白 | (233) |
| 虾米萝卜丝汤 | (216) | 南瓜虾皮汤 | (233) |
| 三果汤 | (217) | 金钩吊鱼汤 | (234) |
| 紫菜萝卜汤 | (218) | 珍珠菜花汤 | (234) |
| 酸菜肉丝汤 | (218) | 芹藕汤 | (235) |
| 豆泥酸菜汤 | (219) | 醋椒五丝汤 | (235) |
| 双冬汤 | (219) | 萝卜汤 | (236) |
| 虾干菠菜汤 | (220) | 鸡笋银芽汤 | (237) |
| 冬笋肉丝汤 | (220) | 赤豆汤 | (237) |
| 藕片汤 | (221) | 蚕豆瓣汤 | (238) |
| 土豆胡萝卜汤 | (222) | 豆汤 | (238) |
| 山药桂花汤 | (222) | 虾米冬瓜海带汤 | (239) |
| 胡萝卜奶油汤 | (223) | 丝瓜瘦肉汤 | (240) |
| 冬瓜荷叶汤 | (224) | 冬瓜草鱼汤 | (240) |
| 鲜蕃茄汤 | (224) | 清汤冬瓜燕 | (241) |
| 蕃茄红枣汤 | (225) | 素菜清汤 | (242) |
| 苦瓜猪瘦肉汤 | (225) | 黄瓜片汤 | (242) |



海米紫菜黄瓜汤 (243)

七、果品菌类

苹果汤 (244)	八珍醒酒汤 (253)
西瓜鸡汤 (245)	百合莲花汤 (253)
西瓜翠汤 (246)	百合花生汤 (254)
酸梅汤 (246)	银耳鸭舌汤 (255)
荸荠鸡蛋花汤 (247)	双耳汤 (256)
雪梨地栗猪肉汤 (247)	黑木耳枣汤 (256)
杨梅香蕉汤 (248)	蘑菇瘦猪肉汤 (257)
八宝人参汤 (248)	黄芪猴头汤 (257)
桂圆生姜汤 (249)	银耳鸡汤 (258)
桂圆红枣汤 (250)	益寿银耳汤 (259)
桂圆汤 (250)	冬菇鹌鹑窝蛋汤 (259)
莲子汤 (250)	蘑菇鸡肉汤 (260)
菠萝冰莲汤 (251)	酸辣绒汤 (261)
芡实莲子汤 (252)	银沙百合汤 (262)
鸡片莲子汤 (252)	银耳茉莉汤 (262)

八、羹粥类

猪肝红枣粥 (264)	双仁牛奶粥 (267)
养肾益精粥 (264)	益精牛肾粥 (267)
猪肾皮尾参粥 (265)	狗肉粳米粥 (268)
益气骨髓粥 (265)	虾仁鸡蛋粥 (268)
羊肉大补粥 (265)	鸡内金安神粥 (269)
羊脊髓粥 (266)	鸡内金补气粥 (269)
益精羊肾粥 (266)	鸽肉米粥 (269)
枸杞叶羊肾米粥 (267)	鹌鹑山药米粥 (270)



鹌鹑蛋粥	(270)	桃仁墨鱼羹	(283)
麻雀粳米粥	(271)	当归党参鳝鱼羹	(284)
胡桃肉麻雀粥	(271)	枸杞子腰子羹	(284)
活血蝮蛇米粥	(272)	当归苁蓉猪血羹	(285)
参枣米饭	(272)	羊脏羹	(285)
壮阳麻雀米饭	(272)	羊肾壮阳羹	(286)
羊杂面	(273)	青鸭羹	(286)
山药面	(273)	银耳鸡蛋羹	(287)
茯苓包子	(274)	冰糖银耳鸭蛋羹	(287)
补气蒸饺	(274)	归参鳝鱼羹	(288)
人参菠菜饺	(275)	三丝蛇羹	(288)
糖橘饼	(275)	枣仁粥	(289)
猪肉蛇饼	(276)	百合粥	(289)
茯苓萝卜瘦肉饼	(276)	芹菜粥	(290)
山药汤元	(277)	菠菜粥	(290)
枣泥桃酥	(277)	绿豆粥	(290)
淮药芝麻糊	(278)	木耳粥	(291)
玫瑰枣糕	(278)	茯苓粳米粥	(291)
薏米粥	(279)	白扁豆粥	(291)
黑米党参粥	(279)	赤小豆粥	(292)
萝卜粳米粥	(280)	青豆角粥	(292)
龙眼莲子粥	(280)	砂仁粥	(293)
核桃淮山羹	(280)	红枣粥	(293)
椒面羹	(281)	荷叶粥	(293)
鲜藕鸡蛋羹	(281)	红枣糯米粥	(294)
莲子核桃羹	(282)	淮山粥	(294)
姜韭牛奶羹	(282)	番薯粥	(295)
当归羊肉羹	(282)	粟米粥	(295)
淮山羊肉羹	(283)	菠菜粥	(296)