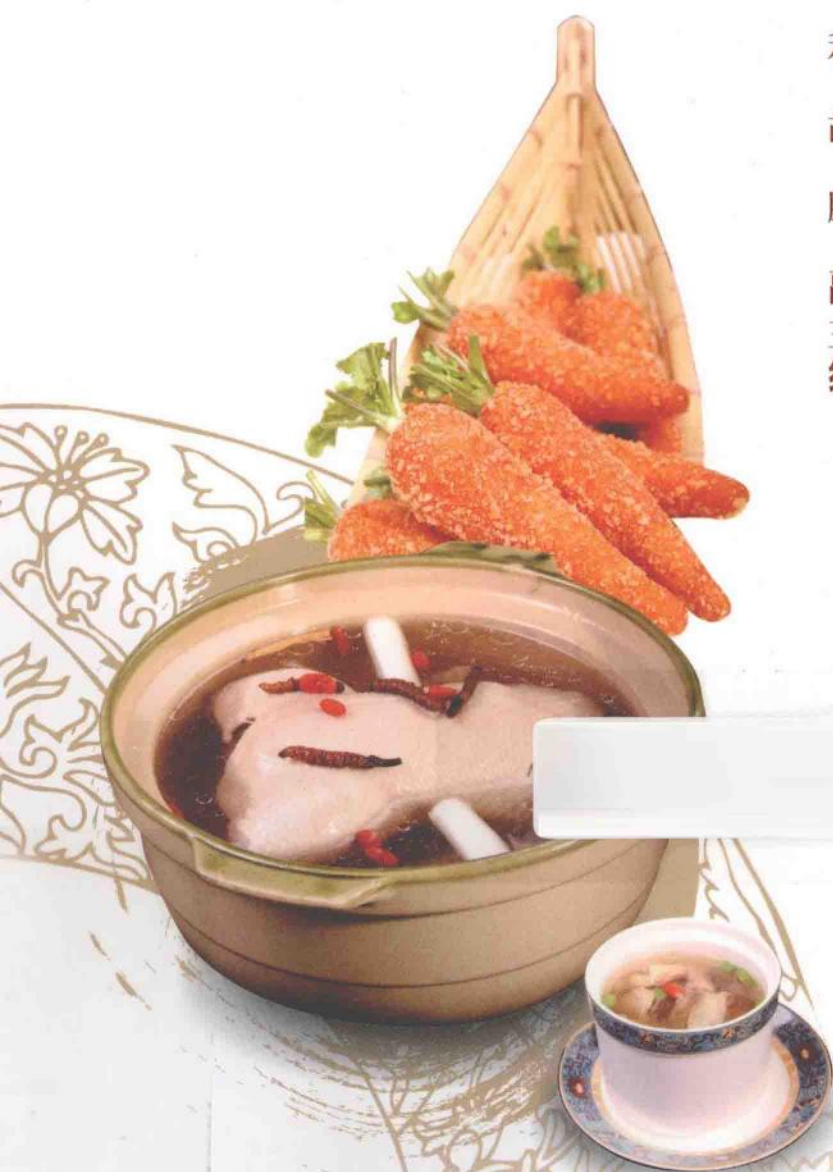




烹饪工艺与营养专业『十二五』规划系列教材

药膳与食疗

高原菊 主编 张利 胡鹏 副主编



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)



烹饪工艺与营养专业『十二五』规划系列教材



主编 高原菊
副主编 张利 胡鹏
参编 邱立 罗文 冯明会 欧阳灿 詹珂
摄影 欧阳灿

西南交通大学出版社
· 成都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

药膳与食疗 / 高原菊主编. —成都: 西南交通大学出版社, 2013.9

烹饪工艺与营养专业“十二五”规划系列教材
ISBN 978-7-5643-2477-3

I. ①药… II. ①高… III. ①食物疗法—教材 IV.
①F247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 167129 号

Pengren Gongyi Yu Yingyang Zhuanye “Shierwu” Guihua Xilie Jiaocai

Yaoshan Yu Shiliao

烹饪工艺与营养专业“十二五”规划系列教材

药膳与食疗

主编 高原菊

责任编辑	郭发仔
助理编辑	邱一平 罗小红
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川省印刷制版中心有限公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	11
字 数	273 千字
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2477-3
定 价	36.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

烹饪工艺与营养专业

“十二五”规划系列教材编写委员会

主 任	卢 一		
副主任	熊 红	周世中	
编 委	李 想	袁新宇	杜 莉
	潘 涛	黄文刚	包奕燕
	陈祖明	彭 涛	卢 黎
	尹 敏	陈 逸	唐英明
	雷镇欧	江祖彬	李 凯
	张 松	刘思奇	沈 涛
	陈应富	高海薇	余郭燕

本书作者简介

BENSHU ZUOZHE JIANJIE

高原菊 副教授，硕士，中国烹饪名师，高级中式烹饪技师、高级营养师，任教于四川烹饪高等专科学校烹饪系，主要负责烹饪工艺学、菜肴制作技术、食品雕刻、烹饪营养学等课程的教学。曾多次代表学校参加各类烹饪大赛，并荣获一等奖。2012年3月至4月，代表学校赴法国交流学习，近年来参编烹饪专业类教材及专著5部，在各级杂志中发表专业学术论文10余篇，主持省级科研项目2项，参与国家级、省级科研项目8项，参与校级精品课程建设1项，获得国家教职委教学成果奖1项。

张利 讲师，硕士，高级营养师，任教于四川烹饪高等专科学校烹饪系，主要负责药膳食疗、营养与卫生等课程的教学。近年来参编食疗养生类教材1部，在各级杂志中发表专业学术论文数篇，主持省级科研项目2项，参与省级科研项目2项。

胡鹏 副教授，博士，公共营养师一级技师，任教于四川烹饪高等专科学校烹饪系、成都中医药大学营养师培训中心，主要负责药膳食疗、营养养生、中医学等课程的教学。任《养生杂志》、《健康时报》专栏作者及撰稿人。近年来参编中医营养食疗养生类国家规划级教材2部，在各级杂志中发表专业学术论文数篇，主持省级科研项目1项，参与省级科研项目2项。

罗文 副教授，硕士，中国烹饪名师，高级面点技师，任教于四川烹饪高等专科学校烹饪系，主要负责面点工艺学、面点制作技术、广东点心制作技术等课程的教学。曾多次代表学校参加各类烹饪大赛，并荣获面点项目个人金奖、全能铜奖等奖项；曾代表学校赴法国、新加坡交流学习，近年来参编烹饪专业类教材及专著10余部，在各级杂志中发表专业学术论文10余篇，主持省级科研项目1项，参与国家级、省级科研项目10余项，参与校级精品课程建设2项。

邱立 副教授，中式烹调技师，中国烹饪大师，国家职业技能鉴定高级评委，任教于四川烹饪高等专科学校烹饪系，主要从事烹饪工艺学、菜肴制作技术、烹饪营养学等课程的教学、研究工作。近年来主编或参编教材及专著6部，在各级杂志中发表专业学术论文20余篇，主持省级科研项目1项，参与国家级、省级科研项目3项，论文获四川烹饪高等专科学校第一届自然科学成果优秀奖。2011年10月至11月，代表学校赴法国交流学习。

冯明会 助教，烹调技师，高级面点师，高级调酒师，北方烹饪名厨，任教于四川烹饪高等专科学校烹饪系，主要担任面点工艺及制作技术、面塑等课程教学，曾多次在省市及全国烹饪大赛中获奖。近年来，参与教材编写1部，发表专业论文数篇。

欧阳灿 助教，大学本科学历，中式烹调技师，高级公共营养师，高级摄影师，中国烹饪协会会员，四川烹饪高等专科学校烹饪专业教师，主要承担烹饪工艺学、菜肴制作技术、烹饪基础、清真烹饪等课程的教学与科研。曾参加四川省第四届烹饪技术大赛获热菜项目金奖。近几年来参与5部烹饪专业类教材编写、摄影，参与3部烹饪类书籍编写、摄影，参与多项省级、校企合作等科研项目。

詹珂 讲师，硕士，高级营养师，任教于四川烹饪高等专科学校烹饪系，主要负责药膳食疗学、烹饪营养与卫生、中国烹饪概论等课程的教学。2011年10月，带领学生赴新加坡交流学习。近年来参编《菜单设计》、《大锅菜制作》等教材、书籍中涉及食疗、营养的部分，在各级杂志中发表专业学术论文9篇，主持省级科研项目2项，参与国家级、省级科研项目4项，参与校级精品课程建设1项，获得“四川省民俗学会”三等奖。

YAOSHAN YU SHILIAO 药膳与食疗

序

改革开放以来，特别是进入新世纪以来，我国餐饮业得到了迅速发展，取得了长足的进步。随着我国城市化、市场化、全球化和信息化的深入发展，餐饮业的竞争将进一步加剧，而高素质、高技能人才是竞争的焦点。

百年大计，教育为本，人才培养的关键在教育。我国烹饪教育伴随着共和国的经济发展和进步，取得了丰硕的成果，但还不能完全适应产业迅速发展的需求。推动餐饮业发展的关键是烹饪教育的人才培养模式和教育教学必须适应人才市场的需要。

以人为本，不断改善民生是我们共同的愿望。餐饮业等现代服务业对吸纳就业和提高人民生活品质有着巨大作用，因此未来这一产业还将迅速发展。但随着中西交汇、南北融合和生活节奏的加快，市场促使产业分工细化、专业化和升级换代，这就要求烹饪教育必须进行改革。教育观念，人才培养模式，教育内容、手段和方法，教育和人才评价考核方法，以及学校服务社会的形式等都需要根据国家的教育改革举措和市场需求进行更新和转型。

教材建设是人才培养的重要方面，是课程建设和改革的关键环节，是更新教学内容的重要手段，事关人才培养的基本规格。因此，不断推出新教材，特别是成体系的精品教材，是一项有益的基础性工作，必将推动烹饪教育事业的发展。

作为教师，我十分乐意看到成千上万的学生健康成长，成人成才，成为行业的中坚力量和大师。

是为序。



(四川烹饪高等专科学校校长)

二〇一〇年十二月十日凌晨
于成都廊桥南岸小鲜书屋

使用说明

SHIYONG SHUOMING

1. 本书使用指南

品种原料图片及制作详情。

品种制作的重要流程图，强调制作过程中的重点与难点，便于掌握其制作方法。

品种名称

药膳与食疗

冬虫夏草老鸭汤

DONGCHONG XIACAO LAOYA TANG

一、实验目的

1. 掌握冬虫夏草的食疗功效和加工、烹制方法。
2. 掌握炖制菜肴的火候控制和烹制技巧。

二、实验标准

鸭肉质酥烂，味咸鲜适口，略带药味。

三、实验原料



食材：老土鸭750 g。

药材：冬虫夏草10 g、党参10 g、枸杞10 g。

调料：老姜15 g、大葱节20 g、胡椒粉3 g、精盐10 g、料酒50 g、鸡精8 g。

四、操作步骤

1. 初加工：将老土鸭冲洗干净；冬虫夏草用温水浸泡1分钟后将表面洗净；党参、枸杞用温水洗净；老姜洗净。

2. 刀工处理：党参切成2.5 cm长的节；老姜切成厚片。

3. 初步熟处理：将老鸭焯水后用凉水冲洗干净。

4. 烹制：砂锅中放入清水，加入老鸭，旺火烧沸后撇去表面浮沫，再加入冬虫夏草、党参、老姜片、大葱节、料酒、胡椒粉，小火炖制。炖至鸭肉软烂后加入枸杞再炖约5分钟，最后加入精盐、鸡精调味即成。

五、操作关键

1. 老土鸭一定要去净内脏，漂洗干净血污；冬虫夏草、党参、枸杞一定要用温水浸泡洗净。

2. 控制好炖制的火候和时间，大火烧沸后改用小火慢慢炖，炖至鸭肉软烂。枸杞不宜放得过早，不宜久炖。

3. 精盐和鸡精不宜过早加入，待原料炖煮好之后，再加入精盐和鸡精定味且咸味不宜重。

六、品种拓展

主料可改为老母鸡或乌骨鸡，烹调方法可改为蒸。

操作流程

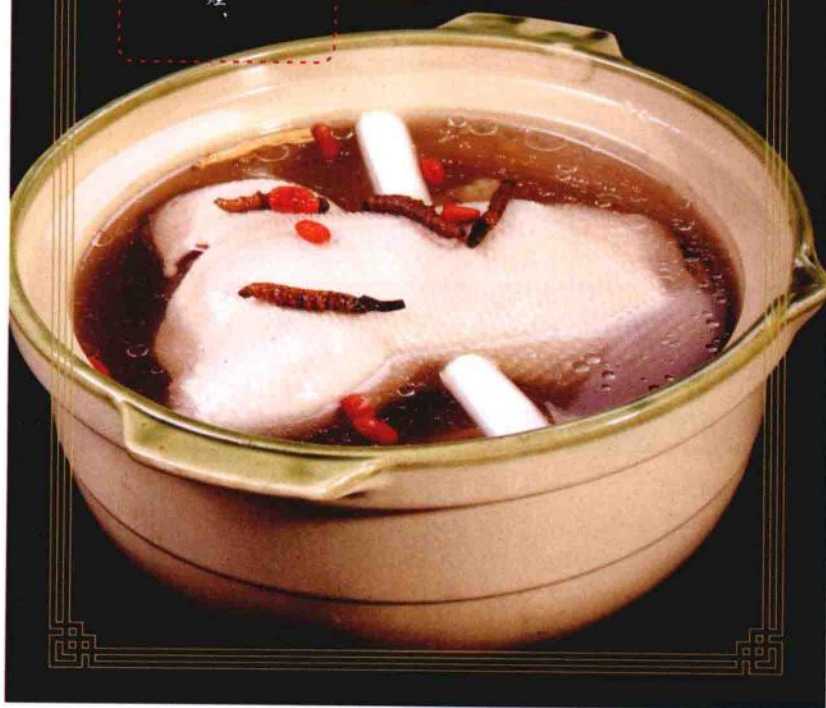


食疗介绍，说明该品种的
食疗效果及适宜人群。

冬虫夏草老鸭汤以冬虫夏草、党参、枸杞子为食疗主材，是一道流行的食疗汤菜，具有补气益精、滋肾养肺的功效，适宜肺肾两虚而见咳嗽喘息、阳痿遗精、食欲不振等症者食用。

冬虫夏草老鸭汤
鸭肉质地酥烂，
味咸鲜适口，
略带药味。

品种的成品特点。



第二章 品种实例

冬虫夏草老鸭汤

注明品种所属章节、
属性、类别。

2. 本教材中所用食材均为净料。如鲜汤均指用猪棒子骨、鸡架子与清水小火熬制而成。

3. 本教材中所用小宾俏的成形规格及适用范围如下表:

品名	成形名称	成形规格	适用范围
大蒜	蒜米	米粒状	主要用于突出蒜味的菜肴及调味
	蒜片(指甲片)	1 cm见方, 0.2 cm厚	用于主料是片状的菜肴
老姜	姜米	米粒状	主要用于突出姜味的菜肴及调味
	姜片(指甲片)	1 cm见方, 0.2 cm厚	用于主料是片状的菜肴
	姜片	6 cm长, 3 cm宽, 0.5 cm厚的大片	主要用于码味、制汤, 目的是取其姜味, 成菜后便于取出
大葱	葱节	8 cm长的段	主要用于烧、炖、烩制类菜品
	马耳朵葱	3 cm长, 两端成斜面	多用于炒、熘类菜品
	弹子葱	1.5 cm长, 圆柱状	多用于主料是丁状的爆炒类菜肴
	葱丝	8 cm长的丝	多用于菜肴垫底或盖面, 点缀或装饰菜肴
	葱花	约0.3 cm长	多用于面食、凉菜、汤菜, 一般不需加热
	泡辣椒	泡辣椒末	多用于鱼香味或增色的菜肴
泡辣椒	泡辣椒节	6 cm长的节	多用于烧、烩、煸炒类菜肴
	马耳朵泡辣椒	3 cm长的节, 两端呈斜面	多用于爆炒类菜肴
蒜苗	马耳朵蒜苗	3 cm长的节, 两端呈斜面	多用于炒制类菜肴
	蒜苗花	0.5 cm长, 细花状	主要用于筵席的烧类菜肴

4. 本教材中所用食材的成形规格及适用范围如下表: (丝、丁、片、块、条)

品名	成形名称	成形规格	适用范围
丝	头粗丝	10 cm长, 0.4 cm见方	炒、干煸、烩、凉拌等菜肴
	二粗丝	10 cm长, 0.3 cm见方	烩、炒、余、凉拌等菜肴
	细丝	10 cm长, 0.2 cm见方	熘、凉拌、烩等菜肴
	银针丝	10 cm长, 0.1 cm见方	菜肴装饰、凉拌等菜肴
丁	大丁	2 cm见方的正方体	炒、烧、炸收、凉拌等菜肴

品名	成形名称	成形规格	适用范围
	小丁	1.2 cm见方的正方体	炒、烧、凉拌等菜肴
片	牛舌片	长10 cm, 宽3 cm, 厚0.1 cm	凉拌菜肴
	菱形片	长轴5 cm, 短轴2.5 cm, 厚0.2 cm	炒、烩、凉拌等菜肴
	骨牌片	长6 cm, 宽2 cm, 厚0.4 cm	烧、烩、焖等菜肴
	指甲片	长1.2 cm, 宽1.2 cm, 厚0.2 cm	烩、羹汤等菜肴和姜蒜的成形
条	大一字条	6 cm长, 1.2 cm见方	烧、烩、煨、焖等菜肴
	筷子条	4 cm长, 0.6 cm见方	烧、烩、煨、焖等菜肴
	象牙条	5 cm长, 1 cm见方	炒、熘、凉拌等菜肴
块	菱形块	长轴4 cm, 短轴2.5 cm, 厚2 cm	烧、烩、煨、焖、熘等菜肴
	长方块	长4 cm, 宽2.5 cm, 厚1 cm	烧、烩、煨、焖、煮等菜肴
	滚刀块	长4 cm的多面体	烧、烩、煨、焖、煮等菜肴
	梳子块	长3.5 cm, 厚0.8 cm的多面体	炒、熘、烩等菜肴

5. 本教材中所用主要调料标准如下表:

原料	标 准
精盐	一级食用盐, 四川省盐业总公司成都分公司2008年8月, 执行标准: GB5461
色拉油	“海皇”一级大豆油, 广汉益海粮油有限公司2008年9月, 产品标准号: GB1535
酱油	“大王”特级酱油, 成都市大王酿造食品有限公司2008年9月, 产品标准号: GB18186
醋	“保宁”特级醋, 四川保宁醋有限公司2008年9月, 产品标准号: Q/21010702.5.001—2005
白糖	“三山”白砂糖, 耿马南华华侨糖业有限公司2008年8月, 执行标准: GB317—2006

原料	标 准
胡椒粉	“味美好”白胡椒粉,上海味美好食品有限公司,执行标准:Q/YCPI 1
芝麻油	“建华”小磨纯芝麻油,四川省成都建华香油厂2008年9月,执行标准:GB/T8233
料酒	“银明”调味料酒,四川省仪陇银明黄酒有限责任公司2008年8月,执行标准:SB/T10416
味精	“豪吉”味精,四川豪吉食品有限公司2008年8月,产品标准号:GB/T8967
淀粉	“天泉”特制玉米淀粉,曲沃县天泉淀粉加工有限公司2008年8月,执行标准:GB8885—88
甜面酱	成都“罗氏”甜面酱,成都罗氏食品酱园厂,执行标准:DB51/T397
干黄酱	北京“六必居”干黄酱,北京六必居食品有限公司,执行标准:Q/ESEJA007
化猪油	樊鑫旺鑫牌化猪油,成都市高新区中和陆消油脂厂,2012年10月,执行标准:Q/LXSC001S-2012
吉士粉	狮牌吉士粉,东莞市进升食品有限公司,2010年9月,执行标准:Q/JS001S
生抽	中坝特级银标生抽,四川清香园调味品股份有限公司,2012年6月,执行标准:GB18186
老抽	中坝特级金标老抽,四川清香园调味品股份有限公司,2012年3月,执行标准:GB18186
臭粉	溢贯牌复配烘焙膨松剂(A型)东莞市溢贯食品有限公司,2011年10月,执行标准:Q/YG10-2008
糖桂花	“花桥”糖桂花,桂林顺来食品有限公司,2011年8月,执行标准:Q/SLY02

6. 本教材中所用复制调味品配方及制作如下:

辣椒油

调料:辣椒粉500 g、菜籽油2 000 g、八角2 g、姜片5 g

制作:将辣椒粉装入一不锈钢容器中,放入八角、姜片,将菜籽油炼熟,晾至140℃左右,倒入装有辣椒粉的容器中搅拌均匀,静放一段时间即可。

火锅老油

调料：牛油和菜籽油各1 kg、郫县豆瓣250 g、豆豉30 g、醪糟汁50 g、整花椒10 g、干辣椒节100 g、料酒500 g、姜片50 g、蒜片75 g、葱段75 g、香叶5 g、白蔻3 g、桂皮10 g、八角10 g

制作：锅内放入牛油和菜籽油，旺火加热至80℃时放入郫县豆瓣，改用小火慢慢炒香，放入蒜片、姜片、葱段、八角等香料，继续用小火炒至出香味后放入豆豉、醪糟汁、料酒和匀炒香，取出静放8小时左右，滤渣即可。

复制酱油

调料：酱油500 g、红糖75 g、八角2 g、生姜10 g、香叶1 g、桂皮5 g、草果2 g、整花椒1 g

制作：将红糖切碎，生姜切片，将八角、桂皮、草果、香叶、整花椒清洗后用纱布包裹备用。锅洗净，置于中火上，加入酱油、红糖、生姜和香料包，旺火烧沸后改为微火保持微沸，熬制酱油剩2/3时捞去生姜和香料包，倒入调味缸中即可。

葱油

调料：香葱150 g、洋葱50 g、色拉油500 g

制作：香葱和洋葱洗净，切成段。锅内放油，用中火加热至80℃，将香葱和洋葱放入油中，改用小火慢慢炸制，待原料干瘪发黄时，捞去原料，将油澄清即可。

泡椒老油

调料：色拉油3 kg、泡辣椒1 kg、糍粑辣椒100 g、洋葱20 g、芹菜15 g、胡萝卜15 g、泡仔姜50 g、八角5 g、香叶1 g、桂皮3 g

制作：将洋葱、胡萝卜、泡仔姜切成小颗粒，泡辣椒剁成茸状。锅内加入油脂，用中火加热至80℃，放入剁细的泡辣椒末、糍粑辣椒，改用小火炒至油红亮，再放入其他原料，小火熬制约30分钟，起锅盛入容器中，待冷却后，取面上的油脂即成。

以上原料及调味品标准仅为四川烹饪高等专科学校《药膳与食疗》实验中的执行标准，仅供参考。

四川烹饪高等专科学校
《药膳与食疗》编写组

目录

MULU



第一章 药膳基础

- 002 第一节 中医基础理论
- 013 第二节 药食的性能理论
- 017 第三节 药膳理论
- 026 第四节 常用药食



第二章 品种实例

084	1. 开胃鳝丝荞面	122	20. 天麻黄芪老鸽汤
086	2. 芪香剁椒毛肚	124	21. 当归牛尾汤
088	3. 香柠芦荟	126	22. 党参鲫鱼羊肉汤
090	4. 香砂双椒牛肉	128	23. 川芎三七乌鸡汤
092	5. 淮山干锅牛蛙	130	24. 红枣乌鸡汤
094	6. 芦荟鳙鱼羹	132	25. 灵芝人参土鸡汤
096	7. 海龙烧甲鱼	134	26. 洋参淮山乳鸽汤
098	8. 蔻香干烧鱼	136	27. 薏仁抄手
100	9. 川芎泡椒耗儿鱼	138	28. 养生胡萝卜
102	10. 杜仲双椒牛仔骨	140	29. 翡翠养生烧麦
104	11. 川贝韭香牛柳	142	30. 香酥玉米烙
106	12. 杜仲腰花	144	31. 补血养颜粥
108	13. 陈皮野菌回锅肉	146	32. 开胃南瓜球
110	14. 山楂串香兔	148	33. 养颜红枣卷
112	15. 首乌鸡柳	150	34. 杏仁玉米烙
114	16. 天冬粉丝菜胆	152	35. 健胃银耳羹
116	17. 冬虫夏草老鸭汤	154	36. 芝麻香芋卷
118	18. 山珍野菌汤	156	37. 杏仁紫薯球
120	19. 淮杞冬虫夏草甲鱼汤		

第一章

药膳基础

YAOSHAN JICHU

