

风韵 养生

美食录

饌饮杂记

苏小白
著

苏小白既通医、文，又懂食，且下得厨。本书根据食材寒热温凉之性，合理烹饪，既谈药膳，又浸润文人意趣，可谓活色活香。全书分粥类、菜品、靓汤、面饭糕点、饮品、羹类、果饌七辑趣述了341道美食。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

风韵养生美食录: 饌饮杂记 / 苏小白著. — 北京:

中国中医药出版社, 2021.8

ISBN 978-7-5132-7050-2

I . ①风… II . ①苏… III . ①食物养生—食谱 IV .

① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 128025 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405721

河北新华第二印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 12.75 字数 120 千字

2021 年 8 月第 1 版 2021 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-7050-2

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

服务热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

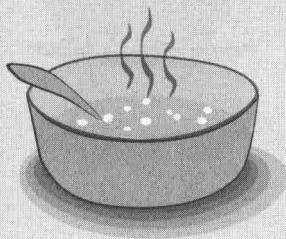
天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

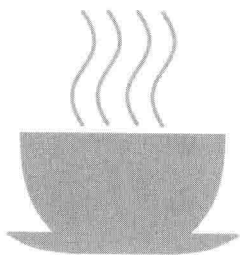
小白兄以医谈食，别开生面。谈药膳者懂医的多，懂食的少，小白兄则是二者兼通，且下得厨，所以句句在要害上。

——美国仁爱医科大学副校长蒋见元先生语



内容简介

《汉书》有云：“民以食为天。”吃，事关大体，不可小觑。吃的第一要着是有利健康，然后才能谈及吃的风雅逸兴。若吃了得病，便不能称之为会吃。本书根据食材寒热温凉之性，合理烹饪，依法取舍，既谈药膳，又浸润文人意趣，可谓活色活香，美不胜收。寻常吃食别样吃法，可见文人逸趣；别致搭配寻常做法，足显药膳之功。



辑一 粥类

- ❁ 养胃金粥 / 3
- ❁ 养颜四味粥 / 3
- ❁ 西瓜柠檬肥枣粥 / 4
- ❁ 山药山楂肥枣粥 / 5
- ❁ 大米薏仁绿豆山药红枣粥 / 5
- ❁ 荔枝山药肥枣粥 / 6
- ❁ 黑芝麻红枣糯米冰糖粥 / 6
- ❁ 五色保泰粥 / 7
- ❁ 人参茯苓美颜粥 / 7
- ❁ 龙眼山药乳糜果子粥 / 8
- ❁ 山楂桂圆红枣粥 / 9
- ❁ 麦冬红枣糯米粥 / 9
- ❁ 山楂红枣小米粥 / 10
- ❁ 三元香粥 / 10
- ❁ 山楂山药红枣冰糖粥 / 11
- ❁ 山楂陈皮粥 / 11
- ❁ 豆沙莲籽子粥 / 11
- ❁ 胡萝卜豆沙小米粥 / 12
- ❁ 赤小豆糙米冰糖粥 / 12
- ❁ 皮蛋虾仁韭菜粥 / 12
- ❁ 马铃薯龙眼蜜粥 / 13
- ❁ 玉米瓜子冰糖粥 / 13
- ❁ 甜橙金丝冰糖紫米粥 / 14
- ❁ 百合粥 / 14
- ❁ 鳕鱼韭花粥 / 15
- ❁ 紫米花生桂圆粥 / 15
- ❁ 凤梨紫米粥 / 15
- ❁ 榴槿粥 / 16
- ❁ 香蕉牛奶粥 / 16
- ❁ 三米花生赤小豆粥 / 16

2 风韵养生美食录——饌饮杂记

- ❁ 紫米红薯粥 / 17
- ❁ 肥枣花生玉米渣粥 / 17
- ❁ 麦冬黑芝麻粥 / 18
- ❁ 马铃薯皮蛋虾仁粥 / 18
- ❁ 银耳鳕鱼皮蛋粥 / 19
- ❁ 胡萝卜陈皮鳕鱼粥 / 19
- ❁ 花生火腿粥 / 20
- ❁ 芒果红枣粥 / 20
- ❁ 陈皮山楂粥 / 21
- ❁ 薏仁红豆养颜粥 / 21
- ❁ 黑芝麻红豆粥 / 21
- ❁ 五元粥 / 22
- ❁ 桂圆黑芝麻粥 / 22
- ❁ 梅子粥 / 22
- ❁ 青丝红枣小米粥 / 23
- ❁ 马铃薯蜂蜜黑芝麻糊 / 23
- ❁ 山药龙眼红枣杂米粥 / 24

辑二 菜 品

- ❁ 红烧肉 / 27
- ❁ 吃虾两样法 / 27
- ❁ 三文鱼豆腐煲 / 28
- ❁ 余汤豆腐肉馅酿 / 28
- ❁ 五花肉豆腐炖鱼丸 / 29
- ❁ 满罐香 / 30
- ❁ 小碗方子 / 31
- ❁ 毛头焦酥丸子 / 32
- ❁ 春韭炒虾 / 33
- ❁ 清蒸鱼 / 34
- ❁ 五花肉炖酸菜粉皮 / 34
- ❁ 粽香糯米蒸排骨 / 35
- ❁ 肉末豌豆 / 36
- ❁ 排骨焖扁豆 / 37
- ❁ 五花肉炖香菇豆腐菜 / 37
- ❁ 小酥肉 / 38
- ❁ 肉焖子 / 39
- ❁ 杂烩菜 / 40
- ❁ 豆腐菜 / 41
- ❁ 南瓜蒸排骨 / 42
- ❁ 啤酒鱼 / 42
- ❁ 玉米豌豆炖排骨 / 43
- ❁ 西红柿炖牛腩 / 43
- ❁ 九味鸡胗 / 44

- 🌸 甜橙金脆三文鱼 / 45
- 🌸 椒酿肉虾 / 45
- 🌸 山药莲藕白水丸 / 46
- 🌸 芦笋熘鱼片 / 47
- 🌸 韭菜蒸蛋三文鱼 / 47
- 🌸 芦笋豆腐炒牛肉 / 48
- 🌸 排骨焖蘑菇 / 48
- 🌸 山药酒香蒸排骨 / 49
- 🌸 酒糟凤爪 / 49
- 🌸 山药水栗骨肉西瓜盅 / 50
- 🌸 家常四丁小炒菜 / 50
- 🌸 眉豆香菇炆排骨 / 51
- 🌸 姜枣眉豆猪蹄汤 / 51
- 🌸 肉蟹竹虾骨蛋煲 / 52
- 🌸 酒醉花虾 / 53
- 🌸 怪味花生 / 53
- 🌸 牛肉水栗蛋蒸嫩豆腐 / 54
- 🌸 什锦狮子头 / 54
- 🌸 花雕酒焖龙虾鳌 / 55
- 🌸 鲍鱼鸡蛋油豆腐 / 56
- 🌸 花雕山药白肉蒸 / 56
- 🌸 九味啤酒煨肉蛋 / 57
- 🌸 龙眼荔枝五花肉 / 58
- 🌸 苹果葡萄煨鸡腿 / 58
- 🌸 桂圆鹌鹑蛋红烧肉 / 59
- 🌸 农家开胃小素菜 / 59
- 🌸 香菇山药姜枣煨排骨 / 60
- 🌸 香桂鹌鹑蛋果肉煲 / 60
- 🌸 红烧果子排骨 / 61
- 🌸 椰汁骨肉煲 / 61
- 🌸 五味蒸碗 / 62
- 🌸 红酒龙眼滋玉蛋 / 62
- 🌸 豆腐皮排骨煲 / 62
- 🌸 菠萝煨排骨 / 63
- 🌸 秘制茄酿 / 63
- 🌸 白芷川芎红枣鱼头汤 / 63
- 🌸 酸辣排骨 / 64
- 🌸 白芷川芎枣煨蛋 / 64
- 🌸 山药白川蛋肉蒸 / 65
- 🌸 山楂冰糖白桃蒸 / 65
- 🌸 莲子山楂蜜枣陈皮骨肉煲 / 66
- 🌸 黑木耳香菇焖排骨 / 66
- 🌸 紫花冰糖清蒸鱼 / 66
- 🌸 山药蜜枣骨肉煲 / 67
- 🌸 五元酒香卤蛋 / 67
- 🌸 姜枣酒蒸排骨 / 68
- 🌸 雪梨枸杞蜜炙三文鱼 / 68
- 🌸 八桂卤豆腐 / 69

4 风韵养生美食录——饌饮杂记

- ❁ 红石榴煨香酥鸡 / 69
- ❁ 桂圆红烧肉 / 70
- ❁ 金眉龙眼 / 70
- ❁ 爆炒猪皮黑木耳 / 71
- ❁ 清蒸桂圆石蟹 / 71
- ❁ 赤小豆蒸肥鸭 / 71
- ❁ 铁锅红焖小黄鱼 / 72
- ❁ 海鲜蘑菇豆腐乱炖锅 / 72
- ❁ 韭菜鸡蛋炒蛭蛤 / 73
- ❁ 草莓脆皮豆腐 / 73
- ❁ 蒜香蚝油鸡翅 / 74
- ❁ 蒜香五花肉末茄子煲 / 74
- ❁ 八珍煨萝卜 / 75
- ❁ 清蒸金鲳鱼 / 75
- ❁ 西兰花豆腐牛肉煲 / 75
- ❁ 菠菜炒鸡蛋镶油肠 / 76
- ❁ 红烧茄子 / 76
- ❁ 白菜豆腐丝炒大虾 / 77
- ❁ 爆炒四样 / 77
- ❁ 青口贝山药炖排骨 / 78
- ❁ 麦冬白芷清蒸童子鸡 / 78
- ❁ 粽香粉蒸排骨 / 78
- ❁ 米粉肉末豆腐煲 / 79
- ❁ 香酥糯粉煨虾仁 / 80
- ❁ 龙井茶糯米香蒸排骨 / 80
- ❁ 蜜炙萝卜排骨 / 81
- ❁ 金蒜青口贝 / 81
- ❁ 农家蒜菜 / 82
- ❁ 黑芝麻糖炒花生仁 / 82
- ❁ 红茶水晶虾蜜盏 / 82
- ❁ 爆炒韭菜文蛤 / 83
- ❁ 金银花蛤蒸鳕鱼 / 83
- ❁ 蜜橙什锦 / 84
- ❁ 蘑菇豆腐蒸鳕鱼 / 84
- ❁ 枝豆红焖排骨 / 85
- ❁ 蒜蓉啤酒煨青口贝 / 85
- ❁ 蒜香胡萝卜炒花枝 / 86
- ❁ 韭菜鳕鱼蒸蛋 / 86
- ❁ 凤梨虾仁 / 87
- ❁ 菠萝山楂烧排骨 / 87
- ❁ 铁板烤鸡翅 / 88
- ❁ 茼蒿炒肉片 / 88
- ❁ 茼蒿叶炒鸡子黄 / 89
- ❁ 韭菜香蒸小黄鱼 / 89
- ❁ 西瓜翠衣烧虾仁 / 90
- ❁ 黑木耳鸡蛋炒香肠 / 90
- ❁ 韭菜黄豆芽炖鳕鱼 / 90
- ❁ 荔枝葡萄煨排骨 / 91

- ❁ 蒜爆茼蒿 / 91
- ❁ 酸菜豆角 / 92
- ❁ 西红柿酱焖大虾 / 92
- ❁ 锅包虾 / 93
- ❁ 玉米胡萝卜炒鸡丁 / 93
- ❁ 苦瓜爆炒冰淬五花肉 / 93
- ❁ 茼蒿酱汁芒果煨虾仁 / 94
- ❁ 金蒜辣子拌皮蛋花生碎 / 95
- ❁ 五花翠衣焖大虾 / 95
- ❁ 南瓜三文鱼小笼蒸 / 96
- ❁ 铁板苇叶烤龙利鱼 / 96
- ❁ 鲍鱼汁炆明虾 / 97
- ❁ 鲍鱼煨蛋 / 97
- ❁ 苦瓜虾仁 / 98
- ❁ 龙眼山楂粉蒸肉 / 98
- ❁ 酒蒸鲍鱼 / 99
- ❁ 糖醋山药虾仁 / 99
- ❁ 滋补香糯排骨 / 100

辑三 靓 汤

- ❁ 香辣鲫鱼汤 / 103
- ❁ 杂菜牛肉汤 / 104
- ❁ 西瓜翠衣芦笋鲤鱼汤 / 104
- ❁ 莲藕鲤鱼汤 / 105
- ❁ 山药玉米骨头汤 / 106
- ❁ 三文鱼丸豆腐蘑菇汤 / 106
- ❁ 马蹄肉丸当参汤 / 107
- ❁ 五味冬瓜排骨汤 / 107
- ❁ 大龙虾头炖冬瓜汤 / 108
- ❁ 九制陈皮山楂红枣汤 / 108
- ❁ 葛根芎芷鲫鱼汤 / 109
- ❁ 杏仁雪梨红枣枸杞汤 / 109
- ❁ 龙眼红枣枸杞蜜果汤 / 110
- ❁ 白芷归枸老鸭汤 / 110
- ❁ 乌鸡枸杞红枣汤 / 110
- ❁ 黄金蜂蜜汤 / 111
- ❁ 金银汤 / 111
- ❁ 文蛤白菜豆腐粉丝汤 / 112
- ❁ 苇叶西瓜翠衣蜜茶汤 / 112
- ❁ 牛肉玉米西红柿酱葱汤 / 112
- ❁ 香瓜玉米奶茶汤 / 113
- ❁ 赤小豆西瓜翠衣母鸡汤 / 113
- ❁ 小羔羊肉白菜汤 / 114
- ❁ 野生木耳蘑菇肉片余汤 / 114

🌸 排骨翠衣凤尾汤 / 114

🌸 木瓜花生碎排骨汤 / 115

🌸 鲍鱼白菜粉丝汤 / 116

🌸 酸甜豆花汤 / 116

🌸 香菜蛋花汤 / 116

辑四 面饭糕点

🌸 鲜虾蛋煨伊府面 / 119

🌸 蛋虾刀切面 / 120

🌸 排骨葱香拌面 / 121

🌸 十香菜凉面 / 121

🌸 大虾排骨蛋浇汁面 / 122

🌸 苇叶包五仁蒸米 / 123

🌸 排骨刀削面 / 124

🌸 金络煎饺 / 124

🌸 九味牛肉面 / 125

🌸 猪肝酸菜豆芽面 / 126

🌸 五菜炒肉臊子面 / 126

🌸 凤爪花生仁阳春面 / 127

🌸 糯米红枣花生冰糖南瓜盅 / 128

🌸 山药香蕉荔枝大枣糕 / 128

🌸 香瓜香蕉菱粉饼 / 129

🌸 杏鲍菇黑木耳肉片臊子面 / 129

🌸 龙虾荷包蛋煮面 / 130

🌸 杏鲍菇排骨汤面 / 130

🌸 龙虾卤汁面 / 131

🌸 津白火腿蛋米蒸 / 131

🌸 香瓜苹果肥枣糯米盅 / 132

🌸 黑芝麻奶茶香酥饼 / 132

🌸 九味鸡丝油泼凉面 / 133

🌸 香菇五味素蒸饺 / 133

🌸 葡萄拌面 / 134

🌸 粟米鸡丝瓜果盅 / 134

🌸 乡村生煎包 / 135

🌸 果子糯米橘笼饭 / 136

🌸 香菇辣子鸡酱面 / 136

🌸 五福蒸饭 / 136

🌸 果肉蒸年糕 / 137

🌸 猪肝蒜蓉面 / 137

🌸 菠菜猪肝养生面 / 138

🌸 草莓玫瑰蒸饭 / 138

🌸 芒果草莓蒸饭 / 138

🌸 芒果巧克力蒸饭 / 139

- 🌸 火腿鸡肉二米香瓜饭 / 139
- 🌸 百合蜜枣陈皮豆沙糯米粽 / 140
- 🌸 牛奶香蕉糯米炸四角 / 140
- 🌸 白杏仁三文鱼蛋黄糕 / 141
- 🌸 柿子香糖饼 / 141
- 🌸 蜜滋果喂小馒头炸响铃 / 141
- 🌸 黄金芝麻糕 / 142
- 🌸 南瓜杏仁香糖饼 / 142
- 🌸 五鲜馅水饺 / 143
- 🌸 黑芝麻红白萝卜煎饼 / 143
- 🌸 火腿炒饼 / 143
- 🌸 草莓脆皮雪梨糕 / 144
- 🌸 葡萄蜜橘酥脆花生钱 / 144
- 🌸 火腿山楂枣米香瓜笼 / 145
- 🌸 蒜香白蛤墨鱼阳春面 / 145
- 🌸 青口贝鳕鱼油泼面 / 146
- 🌸 菠菜汁麻酱凉拌面 / 146
- 🌸 白蛤蘑菇汤面 / 147
- 🌸 青口贝葱香汤面 / 147
- 🌸 虾仁汤面 / 148
- 🌸 鹌鹑蛋香肠汤面 / 148
- 🌸 鱼丸什锦汤面 / 148
- 🌸 花蛤鲜汤泡馍 / 149
- 🌸 牛肉花生果酱面 / 149
- 🌸 苹果香肠油泼面 / 150
- 🌸 补阳汤面 / 151
- 🌸 豆角排骨酱香凉拨面 / 151
- 🌸 苦瓜肉丁焖饭 / 151
- 🌸 西瓜焖米 / 152

辑五 饮 品

- 🌸 五样茶 / 155
- 🌸 草莓奶红茶 / 155
- 🌸 西瓜椰汁 / 156
- 🌸 黄芪枸杞红枣茶 / 156
- 🌸 牛油果蜂蜜哈密瓜粒汁 / 156
- 🌸 荔枝鸡尾酒 / 157
- 🌸 薏仁枣参茶 / 157
- 🌸 桂皮茯苓山楂枣糖茶 / 157
- 🌸 果汁鸡尾酒 / 158
- 🌸 香瓜香蕉草莓冰碎 / 158
- 🌸 雪顶樱桃红酒 / 159
- 🌸 五味茶 / 159

- ❁ 龙井茶荔枝肉冰碎 / 160
- ❁ 荔枝龙井冰糖饮 / 160
- ❁ 大红袍西瓜翠衣饮 / 161
- ❁ 牛猕果粒大红袍冰茶饮 / 162
- ❁ 香瓜玫瑰露 / 162
- ❁ 西瓜玫瑰奶露 / 163
- ❁ 雪梨山楂冰糖饮 / 163
- ❁ 红豆沙牛奶冰糖三仁露 / 163
- ❁ 芹菜大枣茶 / 164
- ❁ 猕猴桃红苹果百花蜜汁 / 164
- ❁ 芹菜蜂蜜汁 / 164
- ❁ 雪梨山药蜂蜜饮 / 165
- ❁ 铁观音蜂蜜茶 / 165
- ❁ 龙井蜂蜜茶 / 165
- ❁ 龙井香瓜奶露 / 166
- ❁ 双桃蜂蜜汁 / 166
- ❁ 黑芝麻豆浆 / 166

辑六 羹 类

- ❁ 银耳山楂红枣羹 / 169
- ❁ 白桃玫瑰冰糖羹 / 169
- ❁ 仙桃银耳玫瑰冰糖羹 / 170
- ❁ 山楂银耳羹 / 170
- ❁ 百合银耳红枣冰糖羹 / 171
- ❁ 山药陈皮山楂冰糖羹 / 172
- ❁ 百合莲子银耳红枣羹 / 172
- ❁ 葛根姜枣冰糖羹 / 173
- ❁ 雪梨枸杞蜂蜜羹 / 173
- ❁ 黑芝麻猕猴桃百花蜜羹 / 173
- ❁ 荸荠梨枣枸杞冰糖羹 / 174

辑七 果 饌

- ❁ 荔枝草莓奶昔哈密瓜盅 / 177
- ❁ 红酒荔枝肥枣香瓜盅 / 177
- ❁ 芒果红酒香瓜盅 / 178
- ❁ 泰国香蕉红酒香瓜盅 / 178
- ❁ 韩国香瓜盛 / 179
- ❁ 樱桃红酒番茄盅 / 179

- ❁ 樱桃香蕉奶昔 / 179
- ❁ 樱桃奶油巢香瓜 / 180
- ❁ 香蕉龙眼西瓜奶昔 / 180
- ❁ 三色果色拉香瓜酿 / 181
- ❁ 樱桃西瓜奶昔 / 181
- ❁ 猕猴桃冰碎奶昔 / 182
- ❁ 夏日热情蛋黄芒果布丁 / 182
- ❁ 果子什锦琥珀碗 / 183
- ❁ 花芝龙荔山楂西瓜盛 / 183
- ❁ 蜜饯白果 / 184
- ❁ 蜜炖沙葛 / 184
- ❁ 草莓蜜制山药脆 / 184
- ❁ 黑芝麻酥花生香瓜盛 / 185
- ❁ 榴梿蛋黄奶酪 / 185
- ❁ 麦冬黑芝麻蜂蜜冰糖脆 / 185
- ❁ 魅力西瓜蛋糕 / 186

辑一
粥
类



养胃金粥

夏月饮冷，最易伤阳。日薄西山，阳气式微，是故养生人暑天晚餐不妨吃一碗养胃金粥也。我之谓养胃金粥之做法：取糯米、小米各一小把，以清水淘净，后择温水合碗浸泡些时；取南瓜洗净，利刃切块，备用。坐锅倒水适量，撮入南瓜块并清水煮沸，倾入糯米、小米，以武火煮一沸，调文火熬两三滚，使厨器于锅内直将南瓜捻碎，续以文火煨至满锅金黄，金粥遂成。南瓜性温味甘，补脏腑元气；糯米补气；小米补血。此三味合熬成粥，健脾胃，补气血也。金粥宜小蓝花镶金边细瓷碗盛，取适温坐窗内慢吃，若以葱油饼加皮蛋豆腐小菜佐之，风味甚妙。

养颜四味粥

养颜必祛湿，祛湿意在中焦也。自卯时至巳上，人体经络运行由大肠经循胃流注于脾，故是时乃排毒祛湿之绝佳期，当吃一顿养颜四

4 风韵养生美食录——饌饮杂记

味粥。所谓四味即大米、薏苡仁、大枣和绿豆。大米和胃利水，薏苡仁祛湿，绿豆排毒，大枣滋补脾气。上四味，先取薏苡仁以清水淘净，后以温水泡二刻，打火坐锅烧水滚沸时，将薏苡仁下入，后丢进淘净之大米、绿豆并红枣，武火煮两沸，改文火慢熬至豆烂米熟，粥遂成。取粥温时，坐吃，观窗外花枝在清气中舒展，自有一怀超然自在。

西瓜柠檬肥枣粥

夏月清早，前庭洒扫，可做吃一碗西瓜柠檬肥枣粥。

事先以清水一碗泡糯米，一碗泡花生仁，去到外边花园内探看杂草行情，算计今晨劳动之区域，赏一会儿花罢，复进厨房，以清水坐锅，打灶火，手撕二只肥枣各碎八片，丢入锅内，当水煮沸时，下糯米，下花生仁，沸水守顷时，扔进去一二块冰糖，改文火慢熬。这时，可到花园内戴了手套除杂草，毕，盥洗更衣进厨房，米粥香气溢出，揭锅盖见到满锅翡翠，便关火端锅，待其温时，盛一小瓷碗，以利刀切西瓜适量成丁子，布于粥上，复挤柠檬汁淋其间，西瓜柠檬肥枣粥成。取调羹一点点取来吃，但吃粥，不食菜蔬，方妙。