



中国美食丛书

# 中国食物 营养保健大全

山珍野味分册



中国旅游出版社

## 前言

我国是一个幅员辽阔、物产丰富的国家，众多的动植物食物是中华民族生存和发展的首要条件。随着中华民族的崛起和振兴，人民生活水平的提高，各种各样的食物特别是野生食物越来越受到重视。为了将它们介绍给广大读者，我们编写了《中国食物营养保健大全》一书，收集、整理近 1000 种食物及有关食谱，共分为山珍野味、蔬菜水果，海产水鲜、家禽家畜、五谷杂粮五个分册。

山珍野味分册共收集 119 种食物。每种食物均列出来源、国际通用学名、异名、食用部位、营养成分、功效、适应症、禁忌等。并介绍有关食谱的原料、制法、功效和食用时注意事项。

为了使《中国食物营养保健大全》一书质量不断提高，恳请广大读者对书中谬误和不妥之处给予批评指正。

编者

## 绪论

食物是人类生存和发展的重要条件，在人类社会长期的历史发展过程中，食物不仅维持着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣、人类的文明。

为了开发食物资源，我们的祖先不惜用生命作代价。传说发明农业的鼻祖神农氏，为了让百姓知所避就，遍尝百草之滋味，水泉之甘苦，为此日迁七十毒。这生动地反映了古代劳动人民如何寻找食物的壮丽史实。经过多少年代，千百万人的大量尝试，积累了丰富的感性知识，终于确立了那些最为安全的动植物食物几千种，并部分的加以畜养、种植，不断扩充、改良。

千百年来，这些食物伴随着一代又一代的炎黄子孙，在开创华夏五千年文明史的漫长岁月中，为民族的昌盛、社会的进步、竭尽民生头等大事一民以食为天，始终发挥着重大的作用。

我国地大物博，民族众多，各民族都有独特的饮食风味，各地区都有独特的食物种类，经过交流、融汇、筛选，凡可入馔的食物原料都尽量采纳和应用。

与世界各国长期交往过程中，同样也进行了食物的交流，有许许多多食物传至国外，为世界人类的生存发展做出了贡献。同时，也有许多他国食物引进我国，丰富了我国的食物内容。

随着科学技术的发展，我国人民在养殖、种植和开发新的食物资源方面不断取得新的成绩。特别是在农作物、园艺、蔬菜、养殖等方面的产量和数量取得突破性进展，并将许许多多野生的动植物成功地进行驯养和种植，使只有占世界总耕地 7% 的中国，养活了约占世界人口总数 1/4 的人口，创造了世界新奇迹。

我国现有的米麦黍豆、果蔬籽仁、鱼肉蛋乳、山珍野味食物，加上色味纷呈的辅料、调料，经合理搭配，精巧烹调，共同创造出饮誉世界的中华美食，是几千年改进提高而逐步形成的，它是一种特殊技术，也是中华民族智慧的结晶。不仅口味美好，营养价值高，而且具有一定保健疗病作用。

### 一、食物的营养素

食物含有人体必需的营养素，有蛋白质、脂肪、碳水化合物、各种维生素和矿物质。各种营养素都有一定的生理功能，一种营养素常兼有几种生理功能。下面介绍一下各种营养素。

#### （一）蛋白质：

蛋白质是构成机体的重要原料。人体的一切细胞组织都含有蛋白质，神经、肌肉、骨骼、血液及至头发和指甲，没有一处不含蛋白质。

蛋白质是由多种氨基酸组成，已经发现的有 20 余种。其中有一部分在体内不能合成或合成速度不快，不能满足机体需要，必须由食物供给。这部分氨基酸称为“必需氨基酸”，另一部分可以在体内合成，称为“非必需氨基酸”。非必需氨基酸并非不需要，只是可以在体内合成。对于成人，赖氨酸、蛋氨酸、色氨酸、苏氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苯丙氨酸和缬氨酸等 8 种氨基酸是“必需氨基酸”。对于婴幼儿，除上述 8 种外，还有精氨酸和组氨酸，共有 10 种“必需氨基酸”。

食物中蛋白质营养价值的高低，取决于食物蛋白质的氨基酸组成，即组成食物蛋白质的氨基酸种类、数量和相互间的比例是否适当，食物中蛋白质的氨基酸组成愈接近人体需要，这类食物蛋白质的营养价值就愈高。否则，就低。如乳、蛋、肉、鱼等动物性蛋白质，所含的必需氨基酸种类齐全数量充足，相互间的比例也很适当，营养价值就高。

蛋白质具有以下功用：

1. 构成新组织。在生长与发育期间，需要增加许多新的细胞，都需要蛋白质来构成新的细胞及新的组织。

2. 修补体组织。身体各部分之旧组织，不断地在消耗与破坏，需要蛋白质随时修补。

3. 供给能量。每 1 克蛋白质在体内氧化，可供 4 仟卡热量。

4. 合成酶与激素。所有的酶与部分激素，如胰岛素、甲状腺素及一些大脑垂体的分泌物等。

5. 增强抵抗力。身体用来抵抗病原的抗体，是血液中球蛋白的一部分。因此，缺乏蛋白质的人，体内抗体减少而容易感染疾病。

6. 调节渗透压力。血液中之血浆蛋白，有调节渗透压力的功用，如血浆蛋白质过低，就会产生水肿现象。

7. 维持血液正常酸碱度。血液蛋白能帮助维持血液的正常酸碱度。

蛋白质的来源：

1. 动物性蛋白质：以乳类、肉类、鱼类、蛋类、虫类为其主要来源。

2. 植物性蛋白质：以豆类、谷类、硬果类为其主来源。一般绿色蔬菜中蛋白质含量高于浅色蔬菜。

#### （二）碳水化合物

碳水化合物也叫糖类，是人体热能的主要来源。可分为单糖、双糖、多糖数种。单糖有葡萄糖、果糖和半乳糖。双糖有蔗糖、麦芽糖和乳糖。多糖主要有淀粉、糊精、糖元（动物淀粉）、纤维素、半纤维素、菌类多糖等。

碳水化合物的主要功用：

1. 供给热能。1 克碳水化合物在体内可产生 4 仟卡热能。

2. 构成神经组织和细胞。

3. 保肝、解毒。当肝糖元储备充裕时，对酒精、四氯化碳、砷等有害化学物质就有较强的解毒功能，并有利于保护肝脏免受有害物质的损害。

4. 抗生酮作用。脂肪在体内氧化靠碳水化合物供给能量，当碳水化合物供给不足，脂肪氧化不全时，产生酮体，在体内积累过多产生酸中毒。

7. 供给食物纤维。主要包括纤维素、半纤维素、木质素和果胶等，统称为食物纤维。有助于通便和预防结肠癌、冠心病、糖尿病、便秘等病症。

碳水化合物的食物来源，含碳水化合物多者有糖和糖果、淀粉、谷类。含碳水化合物较丰富者有豆类、根茎类。各种蔬菜、水果、动物内类也含有碳水化合物。

### （三）脂肪

脂肪广义的包括中性脂肪和类脂类，狭义的脂肪仅指中性脂肪。中性脂肪是一分子甘油和 3 分子脂肪酸组成，又称为甘三酯或三酸甘油酯。日常食用的豆油、菜油、花生油、猪油、牛油、羊油等动植物油的主要成分就是甘油三酯。类脂质是一些能够溶于脂肪或脂溶剂的物质。如磷脂和固醇类化合物。

脂肪的主要生理功用：

1. 供给热能。脂肪是产热量最高的一种能源物质，1 克脂肪在体内可产生 9 仟卡热能，是蛋白质或碳水化合物的 2.25 倍。脂肪是贮存能量的“燃料库”。

2. 构成身体组织。磷脂、胆固醇等类脂质是构成细胞的重要成分。

3. 供给必需脂肪酸。脂肪中有几种不饱和脂肪酸在体内不能合成，必须由食物供给，称必需脂肪酸。主要有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸 3 种。必需脂肪酸具有多种生理功能。它能够促进发育，维持皮肤和毛细血管的健康，与精子形成、前列腺素的合成有密切关系；能减轻放射线所造成的皮肤损伤；与胆固醇的代谢有密切关系，有助于防止冠心病。

4. 促进脂溶性维生素的呼吸。

5. 维持体温和保护脏器。

6. 提高膳食的味感。含油的菜香味扑鼻，油炸的食品香脆可口，人人爱吃。脂肪在胃内停留时间长耐饿。但膳食油脂过多，不易消化引起腹泻。而过多的动物脂肪会肥胖，还会得高血脂症，诱发冠心病。

食用的植物性脂肪主要贮藏于植物的种子里。如黄豆、花生、菜籽、芝麻、油茶、胡麻、红花等。食用的动物性脂肪主要是动物体内贮藏的油脂，还有乳汁、肝脏、蛋黄等。

### （四）维生素

维生素是维持人体正常生活所必需的一类营养素。它们不能在体内合成，或合成量不足，故必须由食物供给。维生素主要生理功能是调节物质代谢，尤其与酶的关系密切。一般需要量很少，以毫克或微克计算。现已发现的维生素种类很多，通常按其溶解性分为脂溶性和水溶性两大类。脂溶性维生素主要有维生素 A、D、E、K；水溶性维生素有维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 尼克酸、维生素 B<sub>6</sub>、生物素、泛酸、叶酸、维生素 B<sub>12</sub>、维生素 C 等。现就营养上比较重要的维生素简述如下：

#### 1. 维生素 A

维生素 A 的主要生理功能是促进生长发育、保护上皮组织、保护视力和促进脑、视力发达所不可缺少的营养物质。维生素 A 有润滑、强健皮肤的作用，可防止皮肤干燥、粗糙现象发生。维生素 A 有助于增强人体免疫功能。有一定抗癌作用。如膳食中维生素 A 供给不足或缺乏，会使上皮组织萎缩、

角化、抵抗力下降、患夜盲症及干眼病等。维生素 A 缺乏更会影响儿童生长发育，头脑发育迟缓、智力低下。但过量摄取，也会因体内积蓄过多而引起过剩症，给身体带来恶劣影响。盲目的药物补充维生素 A 可引起毒性反应。如头痛、骨痛、倒胃口、皮疹、疲劳和烦躁。过量维生素 A 中毒不但不防癌，还会促进癌的发展。

维生素 A 主要来源于动物性食品，其中以肝的含量最高，蛋黄、奶油、黄油中含量也很丰富。许多蔬菜、水果中都含有胡萝卜素，它在体内可以转化成维生素 A。

#### 2. 维生素 B1 ( 硫胺素 )

维生素 B1 在体内主要是构成脱羧酶的辅酶，参加物质代谢，可增进食欲，保持神经系统的正常，强健肌肉，加强心脏功能，并可促进生长发育。缺乏时可引起脚气病。最新报道中年男子因严重缺乏维生素 B1 发生在夜间猝死的多个事例。

维生素 B1 主要来源于粮食和动物食物。粮食加工过细，烹调方法不合理，都会使维生素 B1 大量损失导致维生素 B1 摄入不足或缺乏。

#### 3. 维生素 B2 ( 核黄素 )

维生素 B2 在体内主要是构成黄酶的辅酶，参加物质代谢，亦有促进生长发育和润泽皮肤的功能。缺乏时可能出现口角炎、舌炎、唇炎及阴囊炎等一系列代谢紊乱的表现。

维生素 B2 主要来源于动物食物，尤以内脏、蛋类、奶类等含量丰富；其次是豆类和新鲜蔬菜；粮食中含量不高，但系主食，所以也是重要来源之一。我国膳食以植物性食物为主，容易发生维生素 B2 摄不足。

#### 4. 尼克酸 ( 烟酸 )

尼克酸在体内是构成辅酶、辅酶的成分，参加物质代谢。缺乏时可引起癞皮病，主要表现是皮炎、腹泻和痴呆。

尼克酸广泛存在于动、植物食物中，酵母、花生、谷类、豆类、肉类、肝脏含量较丰富，多数含量较低。玉米中尼克酸含量并不低，但不能被人体吸收利用，所以玉米为主食的地区容易发生癞皮病。大量尼克酸可发生胃炎和不安。

#### 5. 维生素 C ( 抗坏血酸 )

维生素 C 在体内有许多生理功能，可维持牙齿、骨骼、血管的正常功能，参与新陈代谢，增强机体对疾病的抵抗力。维生素 C 还具有保持肌肉润滑的作用，作为一种抗氧化剂，能清除或减少细胞产生的自由基及其他有害物质，有防止衰老、抗坏血病、抗癌的作用。含维生素 C 丰富的食物有鲜枣、山楂、柑、橙、鲜辣椒、白菜、菠菜、萝卜、沙棘果、柠檬等。因大剂量使用药物维生素 C，会引起生殖力衰竭。

#### 6. 维生素 E

维生素 E 为人体自由基的抑制剂，自由基被认为是人体内促进细胞衰老的因素之一。维生素 E 能防止不饱和脂肪酸的氧化，促进细胞分裂和性腺功能，改善免疫功能和防止细胞癌变，对人体育明显的抗衰老作用。维生素 E 还具有防止脑陷入酸化状态，从而保持脑细胞的活力；防止皮肤色素沉着，从而延缓老年斑的出现；促进末端血管的血循环，保持酶的活力，使皮肤滋润健美，故有“青春素”之称。含维生素 E 多的食物有麦胚、蛋黄、卷心菜、菜花、芝麻、花生等。大量使用维生素 E 可引起心和胃道不适等。

## 7. 维生素 B6

维生素 B6 参与机体代谢过程中 20 多种酶的辅酶，涉及范围广。必须有适量的维生素 B6 才能保持机体正常代谢的进行。维生素 B6 有抗脂肪肝、调节神经系统、防治动脉硬化症等作用。维生素 B6 不足还能引起色素贫血，并有抽搐现象。含维生素 B6 丰富的食物有酵母、米糠等。

### (五) 矿物质 (无机盐)

矿物质在人体内含量虽然很少，但它们是构成身体组织和调节生理功能所不可缺乏的营养物质。约占人体重 2.2~4.3% 的矿物质，包括了除碳、氢、氧、氮以外的其他各种元素。其中含量较多的有钙和磷，约占体内矿物质总量的 3/4，其余 1/4 以钾、硫、钠、镁为主。铁、锰、铜、碘、钴、氟、锌、钼等含量极微，通称为微量元素（凡在动植物组织中含量少于 1 毫克% 的元素，概称为微量元素）。一般认为，体内矿物质以三种形态存在：有机态（如磷脂等）；无机态（如氯化钠等）；离子态（如磷、铜等）。

矿物质的作用：矿物质是构成机体组织的重要材料。矿物质是细胞内液及细胞间液的重要成分。它们（主要有钠、钾、钙、镁、氯、硫、磷和重碳酸盐等）和蛋白质共同存在，维持着各组织一定的渗透压力，和蛋白质一道还组成一个强有力的缓冲系统，对维持机体的酸碱平衡起着重要的作用。矿物质是组成机体内一些特定生理功能的物质的重要成分。如血红蛋白中和细胞色素酶系统的铁、甲状腺素中的碘、胰岛素中的锌。矿物质是健肌肉、神经具有一定兴奋性所必需的。如钾、钠、钙、镁等。矿物质是酶系统的活化剂。

下面介绍几种重要的矿物质：

#### 1. 钙：

钙的作用：是构成骨骼和牙齿的重要成分。对于一般软组织，钙也是基本的组成成分，并且是维持它们正常机能所不可缺少的物质。帮助血液凝固，钙是凝血的重要因素之一。机体许多酶系统需要钙来激活。

缺乏钙的影响：儿童生长时期如缺乏钙，不仅发育缓慢，严重时可能患软骨症。孕妇和乳母缺钙，会使小孩骨质软化，影响婴儿的发育。成人如长期缺乏钙质，可产生手足抽筋的痉挛症。

钙的食物来源：乳类。贝壳类，如蛤蜊、蟹、虾。骨汤。绿色蔬菜。豆类。多种水果。

#### 2. 磷：

磷在体内占矿物质含量的 1/4。

磷的作用：构成骨、齿的重要材料。为组成细胞核蛋白质的一种主要成分，尤其是神经细胞最为重要。另外也是磷脂、辅酶等的组成成分。体内物质的储存、转移、代谢需磷的化合物作为桥梁。磷酸盐从尿中排出的量和形式，是机体调节酸碱平衡的手段之一。溶于体液中，与其他矿物质共同调节生理作用。

磷的食物来源：来源于乳类、蛋、鱼、肉、粗粮、豆类、蔬菜等。

#### 3. 铁

铁的功用：红血球中的血红蛋白是由铁、蛋白质及色素所组成的，约占人体含铁总量的 72%。在细胞色素酶系统、过氧化氢酶及过氧化物酶中均含有铁。

缺乏铁的影响：由于缺铁减低了血红蛋白的新生能力而产生。为儿童、

妇女中多见的缺铁性贫血。

铁的食物来源：含铁丰富的食物有芝麻、木耳、肝、蛋黄、瘦肉、绿叶蔬菜、番茄、豆类和谷类等。

#### 4. 锌：

锌是许多重要酶的组成成分。它与蛋白质和核酸合成。对维护红细胞膜的完整以及在造血过程中起着重要作用；心脏病、肝脾肿大、性功能减退都与体内含锌量不足有关。严重缺锌的孕妇会使胎儿发生畸形，缺锌的儿童食欲不振，味觉减退，生长发育差。特别是男孩到了青春期，第二性征不发达，甚至可丧失生殖机能。含锌丰富的食物有海产品、奶类、肉类等。

#### 5. 碘：

碘是制造甲状腺素的原料，甲状腺素能调节体内的基础代谢，维持机体的正常功能。如食物中碘不足，可引起甲状腺肿大，使甲状腺分泌减少，降低机体的代谢。青春发育及妊娠期中需碘量较高。含碘丰富的食物有海带、紫菜、海虾、海鱼、海盐等。

### 二、食物的保健

食物与人体生长、发育、健康及长寿息息相关。自古以来，我国劳动人民就十分重视用食物来防治疾病和延年益寿，把食物喻为人的命脉。

祖国医药学中有着“药食同源”，“亦药亦食”之说。亦药亦食的食物能防病治病，保健强身，延年益寿。中医尚有“药补不如食补”的说法。食补是通过饮食来强身的方法。患者在病后或手术后，消化、吸收功能减弱，常须调整饮食，以促进消化功能的恢复。用食补来扶助正气，增强机体抗病能力，比单纯用药效果更好。

自古以来，我国就很重视食物治疗。现存的我国最早的医学经典著作《内经》中载“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，保持正气。”《备急千金方》载“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”《金匱要略》提到“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”《神农本草经》是我国最早的一部药专著，记载了用大枣、莲子、蜂蜜、薏苡仁、芝麻、核桃、山药、赤小豆、桂圆肉等食物治病，并记录了这些食物有“轻身延年”的功效。《时后方》上最早用海藻治瘦病、羊肝治雀盲。另外，用大豆治脚气、猪胰治消渴、乌鱼治水肿、鳗鲡治瘡、乌梅治蛔厥、麦面治暑热，干姜驱胃寒、山楂消肉积、鹅血治噎膈等食治验方，更是不计其数。据统计，从汉代到清代我国有名的食疗著作 300 多种，这是历代医药学家和劳动人民的智慧的结晶，在防治疾病、保障健康方面起过重要的作用。

合理营养是健康之本。早在两千多年前，我们祖先在《内经》里就提出了“平衡膳食”构成内容“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”与现在营养学所主张的膳食模式相吻合，这是中华民族对人类的又一重大贡献。

食物要全面，营养要平衡，这便是科学膳食的核心内容。“食养尽之，无使过之。”所谓“过”，一是指营养过剩，由于膳食中动物蛋白和脂肪比例过大，食糖过多，因而导致了“文明病”的灾害，肥胖症以及接踵而来的一系列心血管疾病，已造成很大危害。二是饮食无度，其危害性同样很大。

选用食物应与时间、季节协调，春宜凉，夏宜寒，秋宜温，冬宜热。应因人而异，人有体质强弱之分，男女老少之异，应区别对待。

随着人口增加、环境污染，人类的食物种类和数量受到严重的挑战。为

了中华民族的发展，为了子孙后代，我们应运用新的科学技术更快地提高养殖、种植动植物食物的数量，保护好珍稀动植物食物资源，开发虫类、鼠类、野菜、菌类等食物资源。使中国食物继续更多地供给人们丰富的营养素，为人们的生长、发育、健康、长寿做出更大贡献。



# 中国食物营养保健大全

## 食物及食谱

## 1. 发菜

发菜为藻类植物门植物发菜 *NostoccomTnunevar.flagelliforme* (Berk.exCurtIs)Born.exFlah.的藻体。发菜贴在于荒漠植物的下面，因其形如乱发，颜色乌黑，得名“发菜”，也被人称之为“地毛”。是一种极名贵的食物。因发菜跟“发财”谐音，港、澳、合同胞和海外侨胞特别喜欢它，不惜以重金购买馈赠亲朋或制作佳肴。

发菜每百克干品含蛋白质 20.3 克，碳水化合物 56 克，钙高达 2560 毫克，铁 20 毫克，均高于猪、牛、羊肉类及蛋类。它突出特点是脂肪含量极少。

发菜性味甘、寒。具有清热消滞、软坚化痰、理肠除垢的功效。发菜还具有降血压、调节神经等多种作用。是高血压、冠心病、高血脂病患者的理想食物。

## 香菇发菜

### 一、原料：

- 1.主料：水发香菇 10 个，水发发菜 100 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：精盐；冰糖、料酒、味精、胡椒粉、姜片、干淀粉、麻油、花生油、清汤。

### 二、制法：

- 1.将水发香菇挤干水分，放入汤碗内，加花生油、姜片、料酒、冰糖及精盐、清汤，盖上碗，入笼蒸 10 分钟取出。将青菜心洗净切段，撒在香菇上，蒸香菇原汤留用。

- 2.发菜用温水泡 1—2 小时，待其发透时捞出，滴上几滴食油，用手轻轻揉搓，使发菜松软，再用清水漂洗干净分成若干份，然后将每份团成如荔枝大小的园球，放入汤碗内，加清汤、精盐，入笼蒸 5 分钟取出。将香菇码放在大汤盆的中央，发菜球围摆在四周。

- 3.炒锅置火上，倒入蒸香菇和发菜球的原汤，再放入清汤、精盐，待汤烧沸后撇去浮沫，撒入味精和胡椒粉，溜边慢慢倒入盛香菇和发菜球的汤盆中，再淋上麻油即成。

按：香菇含较高的蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素，具有益气、开胃的功效。用于治疗各种虚症、食少、高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡等病症。香菇有提高人体免疫功能作用，可抗癌和防治心血管疾病。发菜含很丰富的蛋白质、钙、铁，均高于猪、牛、羊肉及蛋类，具理肠除垢、解毒滋补、通便利尿的功效。香菇发菜可为人体提供丰富的营养成分，对高血压、冠心病、贫血、慢性气管炎、癌瘤瘰疬等症有一定疗效。

## 萝卜丝拌发菜

### 一、原料：

1. 主料：红萝卜 500 克，水发发菜 50 克，辣椒丝 250 克。

2. 调料：精盐、醋、酱油、花椒粉、胡椒粉、麻油、茺菜末。

### 二、制法：

1. 红萝卜洗净切成细丝，加入精盐腌浸 10 分钟，挤干水。辣椒丝也加少许盐腌浸一下待用。

2. 将水泡发菜去杂洗净沥水待用。红萝卜丝和辣椒丝放在盘里面，发菜放在上面，放入以上各种调料，撒上茺菜末拌匀即可。

按：萝卜具有健脾助运，清肺化痰、下气宽中的功效。《本草纲目》载“主吞酸、化积滞、解毒、散瘀血”。辣椒具温中散寒、开胃消食。萝卜、辣椒含丰富的维生素 C，除可预防坏血病外，近来又发现它对防治动脉粥样硬化、冠心病、脑溢血都有一定疗效，对预防癌症有一定作用。发菜与萝卜、辣椒组成此菜，具有健脾开胃、软坚化痰等功效，可作为食停不化、腕腹胀满、咳嗽痰多、冠心病、动脉硬化、癌肿等病患者的辅助食疗菜肴。

## 发菜川月蝉

### 一、原料：

1.主料：鲜虾肉 150 克，水发发菜 30 克，鸭蛋 6 只，猪肥膘肉 75 克，火腿肉 10 克。

2.调料：味精、精盐、鸡汤。

### 二、制法：

1.将虾肉和猪肥膘肉一同剁成泥，加入味精、盐拌匀，捏成 24 个虾饺馅料侍用。

2.将发好洗净的发菜挤干水分，下沸水锅中焯一下，捞出挤干，放于碗中。把火腿肉切成丝。

3.将鸭蛋的清取出，放入碗中打散。将锅置于中火上烧热，用猪肥膘肉在铁勺中擦一下，然后舀 1 勺蛋清，放入铁勺中摊成圆而薄的蛋皮，包入馅料，将蛋清皮折成“蝉”的形状，将两根火腿丝插入蝉头，放在盛发菜的碗中，所有蛋清和馅料，均如法炮制完后，将“蝉”排成花状。将鸡汤倒入锅中加入精盐、味精烧沸，缓缓浇在“蝉”上即成。

按：虾肉每百克含蛋白质 20 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，还含铁、维生素 A、B1、B2 等成分，具有补肾壮阳、滋阴健胃的功效。鸭蛋含蛋白质 13%，脂肪 14.7%，维生素 A 每百克含 1380 国际单位。具有滋阴清肺的功效。与发菜组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴清肺、健胃补肾等功效。可作为高血压、耳鸣眩晕、慢性气管炎、精经衰弱、阳痿腰痛等病患者食疗菜。

## 发菜卷

### 一、原料：

- 1.主料：水发发菜 100 克，鸡脯 200 克，鸡蛋清 2 只，肥膘肉 20 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末。

### 二、制法：

- 1.鸡脯肉去掉筋膜，肥膘肉洗净，分别剁成细泥，放入盆内加上调料拌匀待用。

- 2.净纱布一块铺在菜墩上，放入水发菜铺匀，再抹匀鸡泥，从一端卷起，卷成直径 2 厘米粗的卷，共卷 2 卷放在盘中。放入笼中蒸 10 分钟，熟后取出晾凉，切片装盘即可。

按：鸡肉补虚损，益五脏强筋骨。鸡蛋清润肺利咽，清热解毒。与发菜共成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有清热消滞、解毒滋补的功效。可作为贫血、体弱、小便频数、慢性气管炎等病患者辅助食疗菜肴，健康人常食之，添髓补精，强健身体。

## 发菜球

### 一、原料：

1.主料：发菜 50 克，排骨 250 克，虾仁 200 克，猪肉 200 克，荸荠 100 克。

2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、湿淀粉、鸡油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将发菜漂洗干净，捞起，挤干水。排骨斩块，下沸水锅焯一下，捞出洗净。将虾仁去杂洗净，猪肉洗净，荸荠去皮洗净。三者共剁成茸，制丸，放在汤碗内。

2.发菜放在汤盆内，将排骨盖在发菜上面，放入葱姜，上笼蒸半小时，捞出发菜，挤干。将发菜粘在虾丸上，扣碗蒸熟。

3.锅中倾入鸡汤，加精盐、味精煮沸，用湿淀粉勾稀芡，淋入鸡油，加入蒸熟的虾丸，拌匀入味即成。

按：每百克发菜含蛋白质 20.3 克，碳水化合物 56.4 克，钙 2560 毫克，铁 200 毫克等。《金峨山房药录》中说“发菜美容颜，益妇人，开心智，化痰消瘦，平肝熄风”。排骨、虾仁、猪肉含有丰富蛋白质、脂肪，钙、磷等是脑所需的营养成分。荸荠清热、化痰、消积。《北砚食规》记“荸荠粉：清心，开翳。”几物组成此菜含有丰富的营养成分。蛋白质、镁是脑和神经细胞的主要组成成分，钙对神经有镇静作用。缺铁会使儿童智力迟钝，注意力不能集中，影响学习。发菜球菜肴有很好益智健脑作用。还具有很好的滋补功效。



## 发菜素丸子

### 一、原料：

1.主料：水发发菜 50 克，嫩豆腐 250 克，香菇末、蘑菇末、烤麸末、笋末各 15 克。

2.调料：料酒、白糖、精盐、姜末、味精、淀粉、素汤、麻油、素油。

### 二、制法：

1.豆腐去边皮，香菇、蘑菇、烤麸、笋末，一起放入大碗，加姜末、料酒和精盐、味精及干淀粉搅拌成豆腐泥。发菜洗净。

2.锅内下油至六成熟时，将豆腐泥用手结成核桃大小的丸子，入锅炸至金黄色时用漏勺捞起沥油。

3.锅内留油少许，放入发菜和丸子，加素汤和精盐，收浓汤汁，放入味精推匀，即将丸子捞出装入盘中，发菜围边，锅内的汤汁用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油，浇在丸子上即成。

按：发菜含丰富的蛋白质、钙、铁等营养成分，无脂肪，被称为山珍“‘瘦物’”，具有清热消滞、软坚化痰的功效。豆腐益气和中，生津润燥、清热解毒的功效。香菇、蘑菇、烤麸、竹笋含有丰富的营养物质，具有益肠胃、化痰、理气的功效。几物组成此菜，可提供人体丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、铁等营养成分。具有清热解毒、软坚化痰、益肠胃的功效。对于高血压、动脉硬化、冠心病、贫血、慢性气管炎、咳嗽气逆等病症有一定疗效。健康人常食此菜，能美容颜，开心智。

## 发菜扣蚝鼓

### 一、原料：

1.主料：大干蚝 250 克，干发菜 10 克，五花猪肉 300 克，水发香菇 25 克。

2.调料：蚝油、酱油、味精，精盐、白糖、料酒、湿淀粉、蒜茸、姜、葱、陈皮、胡椒粉、鸡油、猪油。

### 二、制法：

1.将发菜泡发洗净。蚝鼓先用温水洗净，后用沸水浸泡约 2 小时后取出（浸泡蚝鼓的水用净纱布过滤后备用），再用温水洗净蚝鼓体内所含的沙质，后将纱布滤过的清水下锅，加入蚝鼓、五花肉、发菜，滚烧半小时后取出，保留待用。随即将五花肉去皮，切成 12 到 14 块。

2.烧热锅加入猪油、蒜茸、姜、葱、煸透后烹入料酒，放入陈皮、原汤、蛇鼓、五花肉、发菜、蚝油、酱油、白糖、香菇、味精、精盐、胡椒粉，待烧沸后用小火焖半小时捞出，先将发菜稍改几刀，放入扣碗底中心，然后分别将蚝鼓、五花肉放入碗内，最后将原汤倒入碗内，上笼蒸 1 小时左右（以酥为止）取出，滗出原汤，扣碗覆在盆中，将原汤倒在锅中，待烧沸后用湿淀粉勾芡，淋上鸡油推匀，揭去扣碗，将芡汁浇在面上即成。

按：蚝即牡蛎肉干，含丰富的蛋白质、脂肪、糖原、牛磺酸、维生素 A、B、C、D、E、磷、钙、锌等营养成分，牡蛎含锌特别丰富，具有滋补壮阳的功效。猪肉具有滋阴润燥、补中益气的功效。香菇具有益胃补气、降压、降脂、抗癌的功效。与发菜相配成此菜，具有滋阴壮阳、益胃补气的功效。可为人体提供丰富的营养成分，适用于身体虚弱、阴虚干咳、腰膝酸软、贫血等病症患者食用。健康人常食之。强壮身体，减少疾病。

## 2. 冬虫夏草

冬虫夏草为麦角菌科真菌冬虫夏草菌 *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc. 寄生在蝙蝠蛾科昆虫绿蝙蝠蛾 *Hepialus armillatus* Oberthür 的幼虫上的菌座及幼虫的干燥虫体。菌丝侵入的幼虫钻入土中越冬，菌丝寄在虫体继续蔓延，充满菌丝而死，最后变为菌核。翌年夏季，白幼虫头部长出菌座似草，故名曰冬虫夏草。既是名贵的中药材，又是珍贵的滋补品，素与人参、鹿茸齐名。性平、味甘。具有补肺益肾、止咳平喘的功效。用于治腰膝酸软、喘咳气短、神疲少食、阳痿遗精、自汗、劳咳痰血等病症。

冬虫夏草含有冬虫草酸、冬虫草菌素、蛋白质、脂肪油、维生素 B12 等成分。药理研究证明，冬虫夏草有增加网状内皮系统吞噬功能的作用，还有镇静催眠作用，对神经衰弱病很有效。

## 虫草沙参炖龟肉

### 一、原料：

1.主料：虫草 10 克，北沙参 20 克，乌龟 2 只。

2.调料：猪油、鸡油、精盐、叶精、料酒、姜、葱、胡椒粉、鸡汤。

### 二、制法：

1.龟宰后劈开，取出内脏，斩去硬壳和头，下沸水锅焯透，洗净血污，斩成块。烧热锅放入猪油，投入葱、姜、龟肉偏干水分，放入清水，烧沸后洗净。将沙参、虫草洗净。

2.将龟肉、沙参、虫草、盐、料酒、姜、葱同放入炖盅内，注入鸡汤，上笼蒸至肉熟，炼去葱、姜，淋上鸡油，撒上味精胡椒粉即成。

按，此菜中用补益精血之品龟肉，配冬虫夏草、沙参调制而成。汤菜中冬虫夏草，具有温和平补之功效，重在养肺，兼以补肾阳。沙参甘寒，入肺则洁肺热，养肺阴，润肺燥，益肺气；入胃则养胃阴，生胃津，并有清热功效。几物相配，其作用重在养阴液，填补精血，对一切阴虚或阴虚内热之症长期食用，均能起到治疗和保健强身的作用。

## 虫草红枣炖甲鱼

### 一、原料：

- 1.主料：活鳖 1 只（约 1000 克），虫草 10 克，红枣 10 枚。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱、姜片、蒜瓣、鸡清汤。

### 二、制法：

- 1.将宰好的鳖切成四大块，放入锅中煮沸，捞出割开四肢，剥去腿油洗净。虫草洗净。红枣用开水浸泡洗净。
- 2.鳖放入汤碗中，上放虫草、红枣，加料酒、盐、葱、姜、蒜、鸡汤，上笼蒸 2 小时取出，拣去葱、姜即成。

按：此菜以甲鱼为主，配冬虫夏草与大枣烹制而成。甲鱼为益气补虚、滋阴养血的血肉有情之品。冬虫夏草性味甘温，功在养肺阴，补肾阳。大枣甘温，长于补脾和胃，益气养血，并有生津、调营卫的作用。为扶正祛邪、存津液、保胃气之良品。此菜具有益气补虚、滋阴养血的功效，可调补阴阳之不足。适用于肺腑气血、津液不足之症，以及腰膝酸软、遗精、阳痿、乏力等各种因阳虚所致的病症。对于妇女月经不调也有一定的疗效。对于肺阴虚、癆嗽、咳血有特效。

## 虫草鸡

### 一、原料：

- 1.主料：虫草 20 克，嫩母鸡 1 只（约 1500 克）。
- 2.调料：味精、姜片、葱段、精盐、胡椒粉、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸡宰杀后去毛、内脏，剥去爪洗净，在沸水锅内焯片刻洗去血污，捞出用清水洗净。虫草用温水洗净。

2.将鸡头顺颈劈开，取几条虫草放鸡头和颈内，用棉线缠紧，余下虫草同姜、葱一起装入鸡腹内放入<sup>盅</sup>子内，注入清汤、精盐、料酒、胡椒粉，用棉纸封口，上笼蒸熟烂。出笼后，揭去棉纸，拣去葱姜，加味精调味即成。

按：此汤菜以嫩母鸡与名贵中药冬虫夏草为主料烹制而成。母鸡历来被人们认为是良好的补虚强身食品，具有温中益气、补精添髓、安五脏、补虚赢的功效。冬虫夏草能补肺益肾，止咳平喘。二物同煮则能补肾保肺，益气填精，止咳平喘，强身健体。适用于肾精亏虚的阳痿、遗精、腰膝酸软、肺气阴两虚、肺结核病所引起的咳嗽、气喘等体弱的病人。长期服用可起到滋补强身的功效。

## 虫草鸭

### 一、原料：

- 1.主料：虫草 20 克，老公鸭 1 只。
- 2.调料：料酒、姜片、葱段、胡椒粉、精盐。

### 二、制法：

1.宰鸭去毛，去内脏，剁去脚爪，冲洗干净，在沸水锅内略掉片刻，捞出用凉水洗净。虫草用清水洗净泥沙。

2.将鸭头顺颈劈开，取 8—10 枚虫草放鸭头内，用棉线缠紧，余下虫草同姜、葱一起装入鸭腹内，放入蒸笼中，注入清汤，加盐、料酒、胡椒粉，用棉纸封严蒸笼口，上笼蒸熟。出笼后揭去棉纸，拣去姜、葱，加味精调好味即成。

按：鸭是家庭常食的禽类肉食品。《名医别录》中称之：“补虚除热，和脏腑，利水道。”具有补气健胃、滋五脏之阴、补肝血、养胃生津。利水化痰的功效。此汤中配以阴阳双补、疗诸虚百损的名贵中药冬虫夏草，其功效重在滋养强壮，并有利水的作用。凡久病体虚、脾胃不足、气短乏力。虚热多痰、咳嗽、小便不利、水肿以及瘧热骨蒸、消渴、咯血等病症，均可作为食疗保健菜谱长期使用。使用时应注意：鸭子本身肥腻，多食滞气、滑肠，凡外患未清，大便溏泻者忌食用。

## 虫草鹌鹑

### 一、原料：

- 1.主料：虫草 8 克，鹌鹑 8 只。
- 2.调料：姜片、葱段、胡椒粉、精盐、料酒、鸡汤。

### 二、制法：

1.将虫草用温水洗净。鹌鹑宰杀后沥尽血，去毛剃去头和爪，由背部剖开去内脏洗净。放入沸水锅内焯一会捞出。

2.8 克虫草分别放在 8 只鹌鹑腹内，用线缠紧放在蒸子内，放入精盐、料酒、胡椒粉、鸡汤，用棉纸封口，上笼蒸约 40 分钟，取出，揭去棉纸即成。

按，鹌鹑，为禽中珍品，体小肉嫩，其性味甘、平。具有补中益气，治虚癆的作用。《食疗本草》称之“主治补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，清热结”。冬虫夏草是高级天然滋补之品，能补肺益肾。两物相配，则补肺益肾，培中益气的功效加强。凡虚实羸瘦、气短倦怠、久泄久痢等均可治疗，常人食之可增强气力，壮筋骨。



## 虫草炖肉

### 一、原料：

- 1.主料：虫草 20 克，猪瘦肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、姜片、葱段、胡椒粉、肉汤。

### 二、制法：

1.将猪肉洗净，入沸水锅内焯去血水，捞出用清水洗净，切成块状。虫草用温水洗净。

2.将虫草、猪肉、盐、料酒、姜、葱放入锅内，注入肉汤，武火烧沸，撇尽浮沫，改为文火炖至猪肉熟烂。拣去葱、姜。加入盐、胡椒粉调味即成。

按：此汤菜即为补气益血、滋肾强壮的猪肉配天然高级补肺益肾、滋阴润燥、止咳平喘的冬虫夏草经调制而成。此二物相合使用，功在补益肺肾，培中健脾，滋阴养血。对肺虚或肺肾两虚的咳嗽、短气、劳嗽、痰血以及久病后体虚、神疲少食或腰膝酸痛、遗精、阳痿、气血虚弱的贫血等均有辅助调治之功。

### 3. 红菇

大红脸蕈为真菌植物门真菌大红菇（草质红菇）*Rus-sulaalutacea* (pers.) Fr. 真红菇（朱菰）*R. vinoslin-dbl* 的子实体。大红菇菌盖宽 6—16 厘米，扁半球形，后平展而中部下凹，湿时粘，干燥后深菀菜红色、鲜或暗紫红色。菌肉白色味道柔和。真红菇菌盖宽 5—12 厘米，初扁球形，后平展中部下凹，不粘，大红带紫，菌肉白色，味道柔和，无特殊气味。红菇干品每百克含蛋白质 15.7 克，碳水化合物 63.3 克，钙 23 毫克，磷 500 毫克，维生素民 3.54 毫克，尼克酸 42.3 毫克。治产妇贫血。

## 红菇炖鸡

### 一、原料：

- 1.主料：鲜红菇 500 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。
- 2.调料，料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将鸡宰杀，去毛、内脏、脚爪，下沸水锅焯一下，捞出洗净。红菇去杂洗净，撕片。

2.锅内放光鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、白糖、葱、姜、红菇，用文火炖至鸡肉熟烂，出锅即成。

按，红菇含蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分，有补虚养血的功效。母鸡肉每百克含蛋白质 23.3 克。脂肪 1.2 克，还含有矿物质、维生素。具温中、益气、补虚的功效。二者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补虚养血的功效，用于治疗贫血、咳喘、血虚头晕、病后产后体虚等病症。健康人常食之，强健身体。

## 红菇炖猪蹄

### 一、原料：

- 1.主料：鲜红菇 150 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

### 二、制法：

- 1.将猪蹄择净毛杂，下沸水锅焯一下，洗净血污。红菇去杂洗净撕片。
- 2.锅内放猪蹄和适量水，武火烧沸，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜，改为文火炖至猪蹄熟，加入红菇烧至猪蹄熟烂，出锅即成。

按：红菇具补虚养血的功效。猪蹄含有蛋白质、脂肪、动物胶质等成分，具有补血、通乳托疮的功效。二者相配成此菜，具有补虚、养血、通乳的功效。用以治妇女产后贫血、乳少以及痈疽、疮毒等病症。健康人食之，因含有丰富的动物胶质，有润滑肌肤而健美的作用。

#### 4. 青头菌

青头菌为真菌植物门真菌绿菇(青脸蕈、变绿红菇)Russula virescens (Schaeff.) Fr.的子实体。菌盖宽3~12厘米,初球形,很快变扁半球形并渐伸展,中部常稍下凹,不粘,浅绿色至灰绿色。菌肉白色,味道柔和,无特殊气味。炒吃味鲜美。

青头菌干品每百克含蛋白质17.2克,碳水化合物64.9克,钙11毫克,磷400毫克,铁51.2毫克,维生素B3.6毫克,尼克酸66.3毫克。具有清火、散内热、明目的功效。

## 青头菌炖鸡

### 一、原料：

1.主料：青头菌 50 克，光鸡 1 只（约 1000 克）。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、鸡汤、生油。

### 二、制法：

1.将青头菌用温水浸发，去杂去蒂洗净，用刀切片。鸡洗净，放入沸水锅中焯一会，捞出洗去血水，斩块。

2.锅中加生油烧热，放入鸡块煸炒至水干，烹入料酒煸炒几下，加入鸡汤、精盐、味精、葱、姜、青头菌片，武火烧沸，文火炖至鸡肉熟透入味，出锅即成。

按：鸡历来被视为甘温食补之佳品，内含丰富的营养物质，具有温中益气、补精添髓的功效。配用清火、散内热、明目的青头菌，其功在甘温滋补之中有清泻之作用。常可作为虚劳羸瘦、气血精液亏虚、或久病、病后。产妇体虚所致虚热内烦等病症的保健食疗食品。

使用注意：因实热所致发热以及痰热内壅者忌食。

## 干炒青头菌

### 一、原料：

- 1.主料：青头菌 600 克，里脊肉 100 克，青辣椒 50 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、蒜瓣、蚕豆水粉、熟猪油。

### 二、制法：

1.青头菌削去根部的泥土，洗净切为小块。里脊肉洗净切片。青辣椒洗净，切为指甲片。蒜瓣切片。

2.里脊肉片放入碗内，搥入鸡蛋清，放入蚕豆水粉拌匀上浆。

3.炒锅置旺火，锅烧热后注入熟猪油，待油烧至三成熟将里脊肉放入锅内，用筷子拨动滑熟，捞起沥油。让油继续烧至五成熟，放入青头菌滑至七成熟，起锅倒入漏勺内沥去余油。

4.炒锅内留余油，先将蒜片放入微炸，再放入青辣椒炒熟，然后放入青头菌、里脊肉片、精盐、酱油偏炒入味，用蚕豆水粉勾芡，放入味精，浇入熟猪油推匀即成。

按：菜中青头菌性味甘寒，含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、硫胺素等物质，具有清肝火、散内热、明目等功效。配以补肝肾、滋阴液的猪肉。常可作为肝肾阴虚、虚火上扰而致的两目昏花、视物不清以及肝火内热、头目眩晕等病症的辅助食疗菜肴。

## 5. 油辣菇

油辣菇为真菌植物门真菌真红菇(真黄菇) *Russula hetens* (Pers.) Fr. 的子实体。

油辣菇干品每百克含蛋白质 17.4 克、脂肪 2.3 克、碳水化合物 56.8 克、磷 300 毫克、铁 50 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 3.11 毫克，尼克酸 60.9 毫克。



## 油辣菇炒鸡丝

### 一、原料：

- 1.主料：鸡肉 100 克，油辣菇 250 克，青辣椒 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、湿淀粉、猪油。

### 二、制法。

- 1.将鸡肉洗净切丝，将油辣菇洗净泥沙，撕成条。青椒去蒂、籽洗净切丝。

- 2.油锅烧热，下葱姜煸香，放入鸡丝偏炒几下，烹入料酒、酱油、偏炒段时间，加入精盐及少量水，炒至鸡丝熟，投入油辣菇、青椒炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀即可出锅。

按：油辣菇炒鸡丝可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素。具有补益脾胃、补肾填精的功效。用于脾胃气虚或阳虚所致的纳少、乏力、四肢无力、胃脘隐痛、虚弱头晕及肾精不足所致小便频数等症。

## 油辣菇炖肉

### 一、原料：

- 1.主料，油辣菇 500 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱段、姜片。

### 二、制法：

- 1.将油辣菇去杂洗净切块，猪肉洗净切块。
- 2.锅内放猪肉和适量清水，武火烧沸，加入料酒。精盐、酱油、葱姜，改为文火炖至熟，加入油辣菇炖至肉熟烂，出锅即成。

按：油辣菇炖肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素，具有滋阴润燥、补虚益血的功效。可用于干咳、便秘、体虚等病患者的辅助食疗菜。

## 6. 梨菇

梨菇为真菌植物门真菌梨菇 *Russulacyanoxantha* (Schaeff.exFr.) f.*Peltereau*R.Maire 的子实体。产于福建等地。味道鲜美，市场有出售。菌盖宽 5—10 厘米，扁半球形，平展后中部下凹，最终近漏斗形，浅青褐色、灰绿色、粉灰色，菌肉白色。

梨菇含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素。

## 凉拌梨菇丝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜梨菇 300 克。
- 2.调料：酱油、麻油。

### 二、制法：

- 1.将酱油、麻油、味精放入小碗内搅匀。
- 2.将梨菇去杂洗净，放入沸水锅焯一下，捞出沥水，切丝装盘，浇上兑好的麻油、酱油即可食用。

按，凉拌梨菇丝可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、多种矿物质、多种维生素，具有滋补功效，常食之身体健康少病。

## 梨菇炒青菜

### 一、原料：

- 1.主料：鲜梨菇 150 克，青菜 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

### 二、制法：

- 1.将梨菇去杂洗净切条。青菜去杂洗净切条。
- 2.锅内放油饶热，加葱花偏香，加入梨菇、青菜煸炒，再加入精盐、味精，炒至入味出锅装盘即成。

按，梨菇配以解热除烦。通利肠胃的青菜组成此菜。含有丰富的蛋白质。碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 C、B1、B2 等营养成分，具有解热除烦、消食和中、下气解毒的功效。用于肺热咳嗽、便秘、丹毒等病症。健康人食之可滋壮身体。

## 梨菇豆腐羹

### 一、原料：

- 1.主料：鲜梨菇 200 克，嫩豆腐 200 克，熟笋丁 50 克，青菜叶 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、姜末、湿淀粉、素油、麻油、鲜汤。

### 二、制法：

- 1.将梨菇去杂洗净切丁。将豆腐切丁。青菜叶洗净切碎。
- 2.锅内放油烧至八成热，下葱姜煸香，加入鲜汤、豆腐、梨菇、笋丁，烧一会加入精盐、味精再烧，加入青菜叶，烧至入味，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，出锅装入汤碗中即成。

按：豆腐每百克含蛋白质 10.7 克，脂肪 2.1 克，碳水化合物 2 克，钙 200 毫克，磷 89 毫克，铁 3.1 毫克。豆腐所含蛋白质很容易被人体所吸收。豆腐具有宽中益气、和脾胃、消胀满、清热散血等功效。与梨菇组成此羹，可用于气血不足、脾肾阳虚等症。

## 梨菇炖鸡

### 一、原料：

- 1.主料、鲜梨菇 500 克，母鸡 1 只（重约 1500 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将鸡宰杀，去毛、内脏、洗净，放沸水锅焯一下，捞出洗净。梨菇去杂洗净撕片。

2.锅内放适量清水，再放入鸡烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，改为文火炖至鸡熟，加入梨菇，炖至鸡肉熟烂，出锅即成。

按：梨菇与温中、益气、补虚的母鸡组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质、多种维生素，具有补益的功效。补益脾胃、用于甲院隐痛。乏力、四肢无力病症。补肾益血，用于产后乳少、虚弱头晕、小便频急等病症。健康人常食之，添髓补精，助阳气。

## 梨菇炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：梨菇 500 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝。

### 二、制法：

- 1.将梨菇去杂洗净撕片。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入葱、姜、精盐炒至肉熟，加入梨菇炒至肉熟烂入味，出锅装盘即成。

按，梨菇炒肉丝含有丰富的蛋白质、脂肪等多种营养成分，具有滋阴健中的功效。可用于治疗肝脾不和胁隐痛、腹胀、慢性肝炎等病症。健康人常食之，补中益气，强健身体。



## 7. 香菇

香菇为真菌植物门真菌香蕈(瓜菰、花菇) *Lentinusedodes*(Berk.)Sing.的子实体。由于营养丰富，香气沁脾，味道鲜美，素有“菇中之王”、“蘑菇皇后”、“蔬菜之冠”的美称。

据分析，每百克香干菇中，含蛋白质 13 克，脂肪 1.8 克，钙 124 毫克，磷 415 毫克，铁 25.3 毫克，以及丰富的维生素 B1、B2、C、D 等。香菇蛋白质由 18 氨基酸组成，人体必需氨基酸占氨基酸总量的 35.9%，由此可见香菇的营养价值是很高的。

香菇中含腺嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质，能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用，又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。香菇多糖能提高辅助性 T 细胞的活力而增强人体体液免疫功能。大量实践证明，香菇防治癌症的范围十分广泛，已经用于临床治疗。香菇还含有多种维生素、矿物质，对促进人体新陈代谢的正常进行，提高机体的适应力有很大作用。香菇还对糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等起治疗作用，又可用于消化不良，便秘、减肥等。

## 清炖香菇

### 一、原料：

- 1.主料：干香菇 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、鸡油、鸡汤。

### 二、制法：

香菇用温水浸泡，泡发后去杂洗净，捞出挤干水分，排在炖盅内，加入鸡汤、澄清的浸泡水、料酒、味精、精盐、白糖，上笼蒸 40 分钟左右取出，淋入鸡油即成。

按：香菇又称冬菇，是食用菌中的珍品，在国际上享有极高声誉，色美味香，营养丰富，是一种高蛋白、低脂肪的保健食品，被称为植物性食品之最。香菇还含有碳水化合物、维生素和人体所需的多种氨基酸、微量元素，并含有抗癌物质 1.3—β—葡萄糖苷酶以及抑制血中胆固醇和降低血压的核酸类物质。性味甘平，具有补气益胃、降压降脂、降胆固醇、抗癌的功效。可作为心血管疾病、高血压、高血脂、高胆固醇以及癌症、糖尿病等病症的辅助食疗菜肴长期食用。

## 清炖香菇木耳

### 一、原料：

- 1.主料：香菇 50 克，木耳 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、姜片、胡椒粉、熟猪油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将香菇、木耳分别用温水泡发，去杂洗净。泡发的水澄清留用。
- 2.将料酒、精盐、姜片、葱段、猪油、香菇、木耳放入砂锅中。加入泡发香菇、木耳的水和鸡汤。用武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖 20 分钟左右。拣去姜、葱，加入味精、胡椒粉调味即成。

按：香菇与木耳均为高级天然滋补之山珍。两物除含有一般营养外，其中香菇还具有降低血脂和抗癌物质，黑木耳还含有减少血凝块的物质。此菜可用来治疗和预防高血压、高血脂、动脉硬化等症，亦可用于抗癌的辅助食疗菜肴。

## 炒双菇

### 一、原料：

- 1.主料：水发香菇 150 克，鲜蘑菇 150 克。
- 2.调料：料酒、味精、酱油、白糖、姜末、湿淀粉、生油、麻油、鲜汤。

### 二、制法：

1.水发香菇去杂洗净，切成薄片。鲜蘑菇洗净切片。2.炒锅置火上，加油少许，将香菇片、蘑菇片煸炒几下，加入料酒、白糖、酱油继续偏炒，炒至入味。然后加鲜汤烧沸，放味精，用湿淀粉勾芡，淋麻油，装盘即成。按：香菇与蘑菇均为中外驰名的食用菌珍品。此菜肴内含有较高的蛋白质和人体所需的多种氨基酸，并且都含有抗癌物质。其性味都是甘平，其功效在于滋补强壮、益气滋阴、消食化痰、清神降压和抗癌肿。可作为高级滋补性食物而用于体质虚弱者。亦可用于痰多而引起的食欲不振，或高血压病、头目昏晕等病症。还可作为癌症患者的保健食疗菜肴长期食用。

## 香菇烧豆腐

### 一、原料：

- 1.主料：豆腐 400 克，水发香菇 50 克，笋片 20 克，熟油、菜叶 10 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱丝、湿淀粉、素鲜汤。

### 二、制法：

- 1.把豆腐切成块，放锅中加清水煮一段时间，捞出用刀切成小块。
- 2.锅烧热放油，油烧热后用葱丝炸锅，加汤、笋片、香菇、酱油、料酒、白糖、豆腐，旺火烧沸后，改为小火煨烧，烧至豆腐入味，点入味精，用湿淀粉勾芡出锅装盆。

按：此菜以益气和中、生津润燥、清热解毒的甘凉之品——豆腐，配益胃补气、降血脂、抗癌的香菇，经烹制而成补气生津、降脂、抗癌的保健菜肴。常可作为病后体虚、脾胃虚弱、气短食少以及高血压、高血脂、冠心病和癌症患者的辅助食疗品食用。

## 香菇烧菜心

### 一、原料：

- 1.主料：水发香菇 50 克，白菜心 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜末、湿淀粉、生油、鲜汤。

### 二、制法：

- 1.将水发香菇去杂洗净，白菜心切成长条。
- 2.炒锅倒入生油，烧至五成热时，将菜心分数次过油稍炸，然后捞出码在盘内。炒锅留余油少许，用葱段、姜末炸锅，随即下入料酒、精盐、味精、白糖、香菇、白菜心、鲜汤，用旺火烧沸后改为小火煨烧至汤浓菜入味，用湿淀粉勾芡即成。

按：此菜是以香菇与白菜心为主料经烹制而成的。其功在补脾养胃、清热解毒、利水宽中。常可作为脾胃虚弱、食少脘闷、水肿、或胃热伤阴、肺热痰大、咳嗽多痰等病症的辅助食疗品。

## 香菇菜花

### 一、原料：

- 1.主料：菜花 500 克，水发香菇 20 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱、姜、湿淀粉、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将菜花花序老柄去掉，削去花序上的锈斑，切成小朵，洗净，放沸水锅内焯 3 分钟，捞入凉水中浸凉，捞出沥水。将水发香菇去杂洗净，个大的切成两半。葱切成段，姜切片拍松。

2.炒锅放猪油烧热，投入葱、姜煸香，加入鸡汤、菜花、香菇、精盐、味精，烧至菜花入味，用湿淀粉勾芡，推匀后出锅装盘即成。

按：此菜用健胃补中、补肾强力的菜花配益气补胃、降脂、抗癌的香菇。菜花除含有一般营养物质外还含有维生素 U 样物质，能健胃缓痛，尤其对胃溃疡、胃痛、慢性胃炎以及久病体虚、小儿先天不足、发育迟缓、肢体酸软无力等病症患者作为食疗菜肴食用。

## 香菇萝卜汤

### 一、原料：

- 1.主料：白萝卜 500 克，水发香菇 50 克，豌豆苗 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、豆芽汤。

### 二、制法：

1.将白萝卜削去皮，洗净后切成细丝，下沸水锅焯至八成熟捞出放入大碗内。豌豆苗择洗干净，下沸水锅焯一下捞出。香菇切丝。

2.炒锅烧热注入豆芽汤，加入料酒、精盐、味精烧开后撇去浮沫，下入萝卜丝略烫一下捞出放入大汤碗内，香菇丝也烫一会捞出放入碗内。汤继续烧开撒上豌豆苗，起勺浇在汤碗内即成。

按，萝卜又称为“莱菔”，《本草纲目》称它为“蔬中最有利益者”，具有消食、顺气、醒酒、化痰、治喘、止渴、利五脏、散瘀血、补虚的作用，配以益气、化痰理气的香菇。具现代医学研究认为萝卜、香菇中都含有抗癌的物质，并能降低胆固醇、降压的作用。常可作为消化不良、食积、胀满、咳嗽痰多、胸闷、气喘、消渴以及高血压、冠心病等病症的食疗菜肴食用。

食用时应注意：因萝卜可消除人参补益的作用，不要与人参或人参制品药、食品同服。



## 植物扒四宝

### 一、原料：

1.主料：水发香菇 50 克，鲜蘑菇 50 克，水发竹荪 50 克，净竹笋 50 克，菜包 200 克。2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、麻油、鸡油、蛇油、淀粉、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.选大小均匀的香菇，去杂洗净，挤于水分放入碗内，加入高汤、猪油、白糖，上笼蒸半小时取出。竹荪去两头洗净，切成 5 厘米长的段。竹笋切成片。鲜蘑菇去杂洗净，下沸水锅焯一下捞出挤于水待用。

2.炒锅烧热加入猪油，烹入料酒，加入高汤、蚝油、酱油、精盐、白糖、味精、麻油，投入笋片、竹荪、蘑菇、香菇，旺火烧沸后改为文火焖烧至汤汁浓稠捞出（保留原汤）。各物分档扣在浅碗内，加入原汤。食时上笼蒸热后，覆在盆中，揭去扣碗。

3.菜包拉油后捞起，再下另一锅，加入精盐、高汤，烧上味起锅，围在四宝边上。用猪油起油锅，烹入料酒，加入高汤、精盐、酱油，滚透后用湿淀粉勾芡，加入鸡油，浇在面上即成。

按：此菜用四味山珍之品香菇、蘑菇、竹荪、竹笋与菜包为主料经烹制而成。此四味山珍之品都具有益气补中、养胃健脾、化痰理气、降脂、抗癌的特殊功效。常可作为病后体虚、食少乏力以及高血压、高血脂、冠心病、动脉硬化、癌症患者的食疗菜肴食用。

## 香菇烧丝瓜

### 一、原料：

- 1.主料：水发香菇 50 克，嫩丝瓜 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、姜汁、湿淀粉、麻油、生油、料酒。

### 二、制法：

1.水发香菇去杂洗净。嫩丝瓜去皮，顺长一切两半，切成片，下沸水锅中焯透捞出。

2.炒锅加入生油，烧热后用姜汁一烹，放入料酒、精盐、味精、香菇、丝瓜，烧沸后改为小火，烧至入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，颠翻出锅装盘即成。

按：此菜肴是以丝瓜为主，配以香菇经烹制而成。丝瓜性味甘凉，具有清热利湿、凉血化瘀、止血的功效。常食用能顺气健脾、化痰止咳。凡湿热所致的热痢、黄疸以及湿热所致肠风便血、崩漏等症患者均可作为辅助食疗菜肴使用。

## 莴苣炒香菇

### 一、原料：

- 1.主料：莴苣 400 克，水发香菇 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

- 1.莴苣去皮，洗净切片。水发香菇去杂洗净，切成菱形
- 2.炒锅加入猪油烧热，倒入莴苣片、香菇片煸炒几下，加入酱油、精盐、白糖、炒至入味后，放入味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，推匀出锅即成。

按：此菜肴是莴苣与香菇为主料，经烹制而成。其功效重在清热化痰、理气宽胸。常可为胸膈痰水，或肺热、痰热咳嗽、痰多以及痰热郁胃所致的食欲不振、呕吐等病症的食疗菜肴。亦可作为癌症患者食疗菜肴。

## 鲜虾酿香菇

### 一、原料：

1.主料：鲜虾肉 300 克、水发香菇 24 个、猪肥肉 50 克、火腿 20 克、芫荽 10 克、鸡蛋清 2 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、淀粉、猪油、鸡油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鲜虾肉、猪肥肉分别用刀剁成肉泥，放入大碗中加入鸡蛋清，搅拌均匀至上劲。火腿切成碎末。芫荽择洗干净，留下整齐嫩叶。

2.将水发香菇去杂洗净，用手挤干水。炒锅加入鸡汤、精盐、味精、葱段、姜片、香菇，烧沸后改为小火火靠至入味后，捞出香菇晾凉。将 24 个香菇光面朝下放在案板上，分别用刀稍片一下里层，然后撒一层淀粉，用手抓起虾仁肉泥挤成 24 个丸子形放在香菇上用手按牢抹光，撒上火腿末，摆上香菜叶，摆成美观图案放在瓷盘里上笼蒸熟取出，虾肉朝上整齐码在盘中。

3.炒锅烧热，加入猪油，油热下葱、姜炸锅，加入鸡汤、料酒、精盐、味精、白糖，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋熟鸡油起锅浇在香菇虾肉上即成。

按：此菜肴用补肾壮阳、益气开胃的虾肉，配滋补强壮、益胃助食、降压、抗癌的香菇与补中益气、养血滋阴的猪肉。可作为久病体虚、气短乏力、饮食不思、面黄羸瘦，或肾阳虚弱、下焦虚寒、阳痿遗精、宫寒不孕以及癌症等病症的营养食疗菜肴食用。

食用应注意到：阴虚火旺者不可多食。

## 香菇蒸鸡

### 一、原料

1.主料：净鸡肉 250 克，水发香菇 30 克，红枣 10 枚。

2.调料：精盐、料酒、味精、、酱油、白糖、葱丝、姜丝、湿淀粉、清汤、麻油。

### 二、制法：

1.把鸡肉洗净，切成长片。红枣洗净，去核，切成 4 块。香菇洗净，切成丝。

2.把鸡肉、香菇、红枣放入碗内，加入酱油、精盐、白糖、味精、葱、姜、料酒、清汤、湿淀粉抓匀，上笼蒸至熟时取出，用筷子拨开推入平盘，淋入麻油即成。

按：香菇为健胃益气的高级滋补营养型山珍之品，配和中养血的大枣与鸡肉，其补中益气、养血的功效加强。可治疗年老、病后、产妇以及一切脏腑气血虚弱之症。

## 香菇炒肚丝

### 一、原料：

1.主料：水发香菇 50 克，熟猪肚 250 克，笋丝 25 克，猪瘦肉 100 克，韭黄 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、姜片、胡椒粉、淀粉、猪油、生油、肉汤。

### 二、制法：

1.将猪肚切成丝。香菇去杂洗净切丝。猪瘦肉洗净切丝，用湿淀粉拌匀。

2.炒锅加油烧热，下猪肉炒熟，加入香菇丝、肚丝、笋丝，煸炒几下后加肉汤、料酒、精盐、白糖，烧沸后用湿淀粉勾芡，撒韭黄，点猪油，出锅装盘撒胡椒粉即成。

按：此菜以甘平、滋补、抗癌的香菇，配以甘温、补虚损、健脾胃的猪肚。适用于脾胃虚弱、羸瘦乏力、食少便溏，或小儿疳积，或癌症等病症患者的辅助食疗品。

## 香菇里脊肉

### 一、原料：

- 1.主料：水发香菇 50 克，猪里脊肉 250 克，笋片 25 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、湿淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将水发香菇去杂洗净，挤去水分待用。将里脊肉切成薄片，在清水中漂净血水，捞出沥于水，放入碗内，加精盐、蛋清抓渍一下，再加湿淀粉拌匀浆好。

- 2.炒锅放油烧至四成热，放入浆好的里脊片，用筷子划散至熟出锅沥油。

- 3.炒锅留少量底油，加入鸡汤、笋片、香菇、精盐、里脊片、味精、料酒，煮沸后改为小火烧至肉片入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，将锅颠翻两次，盛入盘中即成。

按：此菜以益气生津、抗癌的香菇配以补气养血、滋阴润燥的里脊肉等食物，经烹制而成清补菜肴。适用于老年、病后体虚、气血不足、阴津亏损所致的虚症或痰热所致的咳嗽、气喘以及癌症患者的辅助食疗菜肴。

## 香菇炒猪心

### 一、原料：

- 1.主料：水发香菇 50 克，熟猪心 200 克，笋片 20 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱花、湿淀粉、麻油、猪油。

### 二、制法：

- 1.将水发香菇去杂洗净切片。将猪心切片。
- 2.锅中加入猪油，烧热放入葱花煸香，放猪心片煸炒，烹入料酒煸炒几下，加入香菇、精盐煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油出锅即成。

按：香菇具有益气生津、滋补作用，猪心有补血养心、安神定志的作用，配以清热化痰的竹笋经烹制而成的滋补菜肴。其功重在补心养血、安神定志。适用于气血不足、阴血亏虚所致的惊悸、怔忡、心神不安、心烦失眠，或夜寐恶梦、易惊醒等病症的辅助食疗菜肴。



## 香菇面

### 一、原料：

1.主料：生面条 250 克，鸡蛋 4 只，香菇 15 克，嫩黄瓜 50 克，绿豆芽 25 克。

2.调料：酱油、精盐、葱花、麻油、素油。

### 二、制法：

1.将香菇用清水泡发，洗净切丝。嫩黄瓜去皮、瓢切条。将绿豆芽去杂洗净。将鸡蛋磕入碗内。

2.炒锅放油烧热，下葱花煸香，倒入鸡蛋煸炒，炒成碎块，加入香菇、黄瓜、绿豆芽继续煸炒、加入酱油、精盐和适量水烧至入味。

3.将面条放入沸水锅煮熟，点冷水煮沸后，捞出盛碗中，浇上香菇鸡蛋即成。

按：鸡蛋含有丰富的蛋白质，人体吸收率可达 99.7%，还含有卵磷脂、维生素、矿物质等成分，具有镇心、益气、安五脏、养血的功效。香菇的营养价值很高，含有蛋白质、维生素、矿物质以及胆碱、核酸等物质。能降压、降胆固醇，降血脂，预防动脉硬化、肝硬化、抗癌，促进人体新陈代谢正常进行，提高人体免疫力，还能防治多种疾病。配以嫩黄瓜、绿豆芽增加多种维生素。因此香菇面不仅是很好保健食品，还是很好的健美、延年益寿食品。

## 8. 白参

白参为真菌植物门真菌裂褶菌(树花) *Schizophyllum commune* Fr. 的子实体。菌盖宽 0.6~4.2 厘米, 质韧, 白色至灰白色, 上有绒毛, 扇形或肾形, 具多数裂瓣。菌褶窄, 从基部辐射而出。柄短或无。

白参含有裂褶菌多糖具有抗癌作用。性味甘、平。具滋补强身的功效。

## 白参蒸鸡蛋

### 一、原料：

- 1.主料：鲜裂褶菌 50 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

### 二、制法：

将裂褶菌去杂洗净，下沸水锅焯一片，捞出挤净水，用刀切成小丁。将鸡蛋磕入碗内，加入裂褶菌、精盐、味精、葱花、猪油、清水拌匀，放入笼内，蒸约 20 分钟取出即成。

按：此菜以白参与鸡蛋为主料经清蒸而成。白参又称裂褶菌，性味甘平，除一般营养与滋补作用外，还有抗癌作用。配以滋补强身的鸡蛋，其功在补血安神、滋阴润燥。常可作为癌症病患、精血不足、体弱身虚以及心烦、燥咳等病症患者的辅助食疗菜肴。

## 白参炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜白参 250 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐，味精、酱油、葱花、姜丝。

### 二、制法

- 1.将白参去杂洗净切条。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热放入肉丝，煸炒至水干，烹入酱油、料酒，煸炒几下，加上精盐、葱姜，煸炒至肉熟，加入白参和适量水，炒至肉熟烂入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：白参与滋阴润燥、补中益气的猪肉相配组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、多种矿物质和维生素。白参炒肉丝可用于乏力、体倦的补养和阴虚于咳、口渴、便秘等症。亦有一定抗癌作用。

## 白参炒猪肝

### 一、原料

- 1.主料：白参 250 克，熟猪肝 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝、猪油。

### 二、制法：

- 1.将白参去杂洗净切片。将猪肝切片。
- 2.油锅烧热，下姜葱煸香，投入猪肝煸炒，烹入料酒、酱油，煸炒几下加入精盐、白参及适量清水，炒至猪肝、白参入味即成。

按：猪肝含蛋白质多于猪瘦肉，肝淀粉最易水解为葡萄糖而利用，铁含量为猪肉的 18 倍。每百克猪肝含维生素 A8700 国际单位，维生素 B10.4 毫克，B22.11 毫克。具有补肝、养血、益目的功效。与白参相配成菜，为人体提供丰富的营养成分，适用于贫血、夜盲、风泪眼、糙皮病、浮肿胀满等病症患者的食疗菜肴。还具有一定的抗癌作用。

## 9. 平菇

平菇为真菌植物门真菌侧耳 *Pleurotus ostreatus* (Jscq.exFr.) Quel. 的子实体，又名北风菌、蚝菌。是栽培广泛的食用菌。

平菇含丰富的营养物质，每百克干品含蛋白质 20 ~ 23 克，而且氨基酸成分齐全，矿物质含量十分丰富，氨基酸种类齐全。

平菇性味甘、温，具有追风散寒、舒筋活络的功效。用于治腰腿疼痛、手足麻木、筋络不通等病症。平菇中的蛋白多糖体对癌细胞有很强的抑制作用，能增强机体免疫功能。常食平菇不仅能起到改善人体的新陈代谢，调节植物神经的作用，而且对减少人体血清胆固醇、降低血压和防治肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、高血压等有明显的效果。另外，对预防癌症、调节妇女更年期综合症、改善人体新陈代谢、增强体质都有一定的好处。

## 凉拌平菇丝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 350 克。
- 2.调料：酱油、麻油。

### 二、制法：

将麻油、酱油放入小碗内搅匀。将平菇去杂洗净，放入沸水锅中焯一下捞出，切丝后装盘，浇上麻油、酱油即成。

按：平菇又称侧耳，是常见的食用真菌，内含 18 种氨基酸，其中人体必需的八种氨基酸无一不备，这些氨基酸使平菇具有特殊鲜味。并含有多糖类物质，具有一定的抗癌作用，还可治疗腰腿疼痛、手足麻木。筋骨脉络不舒等症。是公认的“健康食品”。

## 平菇三鲜汤

### 一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 150 克，榨菜 5 克，猪肉片 50 克，菠菜 6 棵。
- 2.调料：精盐、酱油、猪油。

### 二、制法

1.将平菇去杂洗净切片。榨菜切片。菠菜洗净。肉片放入沸水锅焯透，捞出待用。

2.炒锅注入清水适量，投入平菇、榨菜烧沸，后放菠菜、肉片、精盐、酱油，烧沸后起锅装碗，淋上猪油即成。按：平菇是价廉物美的食用菌，对胃、十二指肠溃疡有很好的疗效，还有降压、降胆固醇、抗癌以及追风散寒、舒筋活络的作用。配以猪肉兼有补益的作用。可作为胃、十二指肠溃疡、肝炎、高血脂、动脉硬化以及癌症、筋脉不舒、麻木等病症患者的辅助食疗菜肴食用。



## 平菇炒核桃仁

### 一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 250 克，核桃仁 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、湿淀粉、葱花、姜丝、素油、鲜汤。

### 二、制法：

- 1.将鲜平菇去杂洗净，撕成小片。将核桃仁用温水浸泡，削去外皮。
- 2.炒锅烧热，加油，待油六成热时，放入葱花、姜丝煸香，加入鲜汤、平菇片、核桃仁煸炒一段时间，再加入料酒、精盐、味精煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

按，核桃仁每百克含脂肪 40~50 克。（脂肪中 70.1 是亚油酸，11.4% 是亚麻酸），蛋白质 15.4 克，钙 119 毫克，磷 362 毫克，还含有胡萝卜素、维生素 B1 等。配以含丰富蛋白质的平菇。不饱和脂肪酸能使脑的结构物质完善，还可以软化血管，可使神经的功能转好。平菇炒核桃仁具有益肠胃、补肾固精、润燥化痰、降血压、健美等功效。常人食之，能强健身体、乌发润肤，延年益寿。

## 平菇炖豆腐

### 一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 200 克，豆腐 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、麻油。

### 二、制法：

- 1.将平菇去杂洗净，撕成小片。将豆腐放铝锅中煮一段时间，捞出沥干水，切成小方块。

- 2.砂锅内放豆腐、平菇、精盐、料酒、酱油，注入适量清水，炖至豆腐、平菇入味，加入味精，淋上麻油即成。

按：平菇具有舒筋作用，可治疗腰腿痛、手足麻木、筋络不舒等病症。现代医学认为平菇所含的糖类具有抗肿瘤的作用，平菇与益气调中的豆腐相配，常用于高血压、高血脂、动脉硬化、癌症等病症的辅助食疗菜肴。

## 素炒三丝

### 一、原料：

- 1.主料：扁豆 200 克，鲜平菇 100 克，水发木耳 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、醋、葱丝、姜丝、生油、鲜汤。

### 二、制法：

1.扁豆去两头撕筋下沸水锅焯熟后切丝。水发木耳去杂洗净切丝。平菇去杂洗净，下沸水锅焯透后捞出，沥干水分切丝。

2.炒锅加入油，烧热后加葱、姜煸香，加入扁豆丝、平菇丝、木耳丝、鲜汤、精盐、醋、味精煸炒入味即成。

按：此菜以健脾利水、和中化湿的扁豆配散寒舒筋的平菇和益气强身、活血通络、止痛的木耳。其作用重点在于健脾利水、舒筋通络、散寒止痛。常可作为水湿偏盛所致的腰腿痛、手足麻木、筋络不舒、关节疼痛以及脾胃虚弱而致食欲不振、腹水浮肿、胀满等病症患者的保健食疗菜肴。

## 平菇芥菜

### 一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 150 克，鲜芥菜 300 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

### 二、制法：

- 1.将平菇洗净切宽条。芥菜去杂洗净切段。
- 2.锅中放入猪油，烧热放葱花煸香，放入平菇煸炒一会，加入精盐、芥菜偏炒，炒至于菇、芥菜入味，点入味精调味即可出锅。

按：此菜以清肝利胆、凉血止血、利湿通淋的芥菜配以平菇烹制而成。据报道平菇还能降血压、降低胆固醇、预防尿道结石、胆结石、抗癌。此菜适用于肝火血热、目赤肿痛、吐血、便血、月经过多、高血压、高胆固醇，或癌症等病患者食疗保健菜肴食用。

## 平菇炒菜心

### 一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 250 克，菜心 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

### 二、制法：

- 1.将菜心洗净从根部剖成四瓣，再切成段。将平菇去杂洗净切丝。
- 2.炒锅烧热加油，油热后放菜心、平菇煸炒，并加入精盐、味精、葱花，待熟后盛入盘内。

按：平菇含有丰富的蛋白质，菜心含丰富维生素 C、钙以及磷、铁、胡萝卜素、维生素 B 等。二者组成此菜，具有健肠胃、降压、降胆固醇、消食下气、利大小便等作用。菜心含丰富的维生素 C，促进人体免疫功能的提高。常食之能强健身体，提高人体防病抗病能力。

## 平菇烧鲫鱼

### 一、原料：

- 1.主料：平菇 250 克，鲫鱼 250 克，牛奶 100 毫升。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱丝、姜丝、麻油、猪油、鲜汤。

### 二、制法：

1.将鲫鱼洗净，刮去鱼鳞，除去鱼鳃，开膛取出内脏，用清水洗净，平菇去杂洗净撕成小片。

2.炒锅加猪油烧热，放葱、姜煸香，加入鲜汤、牛奶、鲫鱼、平菇、精盐、料酒，烧沸后改为小火炖至鲫鱼熟透入味，加入味精调味，淋入麻油即成。

按：此菜以温中补虚、健脾利水的鲫鱼配平菇和补虚损、益肺胃、滋补强壮的牛奶，经烹制而成的营养丰富的保健菜。其功在滋补强壮、利水退肿。常可作为久病体虚、气血不足、虚劳羸瘦、或脾虚水肿、小便不利等病患者的辅助补益食疗菜肴食用。

## 平菇炖雏鸡

### 一、原料：

1.主料：雏鸡 1 只（重约 600 克），鲜平菇 400 克。

2.调料：料酒、精盐、白糖、葱段、姜片、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将雏鸡宰杀后用热水退毛洗净，开膛取出内脏后用清水反复洗净，然后斩块。平菇去杂洗净，用手撕成片状待用。

2.炒锅加入生油，油热投入白糖，待糖溶化变红后，加入鸡块翻炒上色。再加鸡汤、料酒、葱、姜烧沸后改为小火炖一段时间，加入平菇片、精盐，炖至入味后即成。

按：此菜雏鸡肉嫩味美，内含有较高的蛋白质、脂肪等营养物质，其性味甘温，具有温中益气、补精、添髓强身的功效。配以保挂抗癌的平菇。常可作为体虚、气血亏虚所致羸瘦、产后乳少、精血不足、头昏眼花，或癌症等病症患者的营养保健食疗菜肴食用。

## 平菇炒蛋

### 一、原料：

- 1.主料：鲜平菇 300 克，鸡蛋 5 只。
- 2.调料：精盐、胡椒粉、葱丝、生油。

### 二、制法：

- 1.将平菇去杂洗净，切成细丝。鸡蛋磕入碗内搅匀。
- 2.炒锅放油烧热，加入平菇丝、葱丝煸炒，加精盐、胡椒粉调味，把炒好的菇丝放于锅边，再将鸡蛋炒熟，然后拌匀调味即成。

按：此菜以平菇配鸡蛋，具有补气血、安五脏、滋补强身的作用。常可作为体虚、气血不足、食少乏力、头昏眼花、或产后体虚、乳汁不多、或胎动不安，或癌症患者的辅助食疗菜肴使用。



## 双菇烩兔丝

### 一、原料：

- 1.主料：净兔肉 300 克，平菇丝 100 克，香菇丝 50 克，蛋清一只。
- 2.调料，料酒、精盐、味精、酱油、白糖、胡椒粉、葱丝、姜丝、湿淀粉、麻油、生油、猪油、高汤。

### 二、制法：

- 1.将兔肉洗净切丝，盛入碗内，加入蛋清、淀粉、料酒、酱油拌匀上浆。
- 2.炒锅烧热放油，待油烧至五成热时，将兔肉丝下锅推散泡至熟，即倒入笊篱内沥去油。原锅留少量余油，投入平菇丝、冬菇丝、姜丝、葱丝偏透后，烹入料酒，加入高汤、味精、精盐、酱油、白糖、胡椒粉、兔肉丝，烧沸后用湿淀粉勾芡，加入少许猪油推匀，淋上麻油即可起锅装盘。

按：此菜以补脾胃、益气血、强筋骨的兔肉，配以滋补强壮的平菇、香菇。具有补中益气、滋补、强健身体的营养保健菜肴。常可作为体虚、瘦弱乏力、气怯食少、或脾胃虚寒以及精血不足、筋骨痿软等病症的辅助治疗菜肴食用。同时双菇还具有抗癌、降压、降脂、降胆固醇的作用，亦可作为癌症、高血压、动脉硬化症等病患者的辅助营养食疗品使用。

## 平菇炖猪肉

### 一、原料：

- 1.主料：猪肉 500 克，鲜平菇 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、生油。

### 二、制法：

1.将猪肉洗净，下沸水锅焯一会，捞出洗净切成块。平菇去杂洗净，撕成小片。

2.炒锅加油烧热，加入葱姜煸香。放入肉块煸炒，烹入料酒，煸炒至水干，加入清水、精盐。用旺火烧沸改为小火炖至肉熟。放入平菇炖至入味即成。

按：平菇对肝炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、软骨病、高血压等病均有很好疗效。能调节妇女更年期综合症，改善人体新陈代谢、增强体质，并能预防癌症。配以温补之品猪肉，能提高平菇的滋补保健疗效。

## 10. 黄榆蘑

黄榆蘑为真菌植物门真菌金顶侧耳（金顶蘑）*Pleurotus citrinopileatus* Sing. 的子实体。可口具香味。菌盖草黄色至鲜黄色，光滑，漏斗状，直径3—10厘米。菌肉白色。柄煊生。

黄榆蘑含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分。具有滋补强壮功效。治虚弱痿证（肌痿）痢疾等。

## 炆黄榆蘑

### 一、原料：

- 1.主料：水发黄榆蘑 250 克，茺荑 10 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、醋、葱丝、姜丝、湿淀粉、麻油、豆油。

### 二、制法：

- 1.将水发黄榆蘑去杂洗净，切成块，放入碗中，加入精盐、味精、料酒、湿淀粉浆拌均匀备用。茺荑择洗干净切段。取小碗放入酱油、醋、料酒、白糖、味精对成汁备用。
- 2.炒锅加油烧至七成热，将浆拌好的黄榆蘑逐个入油中炸至金黄色捞出。
- 3.炒锅中留少许底油，放葱、姜煸香，放入黄榆蘑块。泼入对好的汁，撒入茺荑段，迅速煸炒，淋入麻油推匀即可出锅装盘。

按：黄榆蘑为食用菌之一，具有益气、养血、滋阴、和营、降压、抗癌的作用。适用于脾胃虚弱、食少或停滞以及病后失调、体虚所致气血津液不足的肌肉萎缩、或高血压、癌症患者的辅助食疗菜肴。

## 黄榆蘑炖鸡

### 一、原料：

1.主料：净母鸡 1 只（重约 1000 克），水发黄榆蘑 100 克，宽粉条 100 克。

2.调料，料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸡剁成块，放入沸水锅中焯去血水，捞出洗净。葱切段，姜切片。黄榆蘑去杂洗净，大的一切两半。宽粉条用温水泡透，切成 20 厘米长的段。

2.炒锅放猪油烧热放入葱、姜煸香，再放入鸡块煸炒，再加入酱油、精盐、料酒、高汤，烧沸后用小火炖至九成熟。去掉葱姜，加上黄榆蘑、粉条炖烂，放入味精即成。

按：此菜以滋补、益气、填精、润五脏、补虚劳的强身佳品母鸡，配以益气养血、滋阴和营的食用菌黄榆蘑。其滋养补虚、强身壮体的功效显著增强。常可作为一切虚症的调理食疗佳肴食用。

## 黄榆蘑炖肉

### 一、原料：

- 1.主料，黄榆蘑 100 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

### 二、制法：

1.将黄榆蘑用温水泡发，去杂洗净切片。猪肉洗净，放沸水锅中焯一下，捞出洗净血水，用刀切块。

2.锅中放猪油烧热，放肉块煸至水干，加入肉汤、料酒、精盐、味精、葱段、姜片、黄榆蘑片，旺火烧沸后撇去浮沫，改为文火炖至肉熟烂，黄榆蘑入味，拣出葱、姜即可出锅。

按：此菜用滋补强壮、益气养血、抗癌、降压的食用菌黄榆蘑，配以补肾养血、滋阴润燥、益气力、强身体、肥肌肉的猪肉。适用于体虚、气血不足、精血亏虚、头昏、眼花、体形羸瘦、食少乏力以及高血压、癌症等患者的食疗菜肴食用。

## 11. 口蘑

口蘑为真菌植物门真菌白蘑(蒙古口蘑) *Tricholoma mongolicum* Imai 香杏口蘑(虎皮香杏) *T. gambosum* (Fr.) Gilb., 雷蘑(青腿蘑) *Clitocybe gigantea* (Sow. ex Fr.) Gué. 等多种蘑菇的子实体, 因集散于张家口市而得口蘑之名。口蘑菌肉肥厚、质细嫩, 具香气、味鲜美, 畅销国内外市场, 深受欢迎。

口蘑含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B1、B2、C、尼克酸等成分。具有益胃、理气的功效。还有抗癌及提高人体免疫功能和健肤的作用。

## 烧口蘑

### 一、原料：

1.主料：口蘑 200 克，水发玉兰片 15 克。

2.调料：料酒、味精、酱油、白糖、湿淀粉、花椒水、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将口蘑用温水泡发，去杂洗净，切成两半，玉兰片洗净切片。

2.炒锅内放油烧热，用酱油炸锅，加入鸡汤、花椒水、料酒、味精、白糖、口蘑、玉兰片，烧沸后改为小火炖煨，炖至蘑菇熟透入味，用湿淀粉勾芡，淋入明油出锅即成。

按：口蘑为著名的食用菌，具有补中益气、养胃健脾，化痰理气的功效，食之可增进食欲、助消化、补益健身。所含的多糖类物质对白血球减少症、传染性肝炎有很好的疗效，并是一种具有抗癌作用的物质。常可治疗脾胃虚弱、气虚以及白血球减少症、肝炎、癌症、高血压、高血脂等病症。



## 炖三菇

### 一、原料：

1.主料：水发口蘑 100 克，水发平菇 100 克，水发草菇 100 克，茺荑 5 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、白糖、鸡油、高汤。

### 二、制法：

1.将口蘑去杂洗净，下沸水锅焯一下捞起，泡入冷水中。平菇、草菇都去杂洗净。

2.将平菇、口蘑、草菇同放入炖盅内，加入高汤、精盐、白糖、料酒、味精、鸡油，盖上盅盖，上笼蒸半小时取出，撒入茺荑末即成。

按：此菜是以高级滋补强壮的食用菌珍品口蘑、草菇、平菇经烹制而成的，具有滋补、降压、降脂、抗癌的功效。对于高血压病、高血脂症、冠心病、动脉硬化症以及各种癌症均有一定疗效。常人食之不仅能强壮身体，还能防止以上各种病的发生。是一种理想的高级营养保健菜肴。

## 三鲜豆腐

### 一、原料：

- 1.主料：豆腐 300 克，水发口蘑 50 克，笋片 30 克，罐头鲜蘑 30 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱末、姜末、湿淀粉、麻油、豆油。

### 二、制法：

1.将豆腐切成大片。炒锅放油，烧至七成热时放入豆腐块，炸至金黄色时捞出沥油。水发口蘑去杂洗净一切两瓣。鲜蘑也一切两瓣。将口蘑、蘑菇、笋片分别放入沸水锅焯透捞出备用。

2.炒锅留少量底油烧热，下葱姜煸香，再加入酱油、料酒、白糖、口蘑、蘑菇、笋片煸炒，再下入豆腐块，烧沸后改小火烧煨至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精、淋入麻油推匀即可出锅。

按：此菜用补脾、益气、和中、润燥、清热解毒的豆腐配补中养胃、清热化痰的口蘑、蘑菇、竹笋而成的美味佳肴。其作用重在补中益气，清热化痰。常可作为肺热、痰火之咳嗽痰多，或病后、体虚、脾胃虚弱、饮食不佳、气短食少等病症的食疗食品。此外也可用作作为高血压病、高血脂病、动脉硬化症、癌症的辅助食疗菜肴食用。

## 口蘑烧冬瓜

### 一、原料：

- 1.主料：冬瓜 500 克，水发口蘑 100 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、湿淀粉、豆油、黄豆芽汤。

### 二、制法：

1.冬瓜洗净去皮、去瓢，下入沸水锅焯熟，捞出用凉水浸凉，再切成块。口蘑去杂洗净。

2.炒锅放油烧热，放入豆芽汤、口蘑、冬瓜块、料酒、精盐、味精。旺火烧沸改为小火炖烧，烧至口蘑、冬瓜入味，用湿淀粉勾芡，即可出锅装汤盘食用。

按：此菜营养丰富具有利水消痰，清热解毒、减肥降压的甘寒之品冬瓜，配以补脾气、健胃强身、降压、抗癌的口蘑。其作用重在补脾利水、降压、抗癌。常可作为脾虚不运，水湿内停，或湿热所致的水肿胀满、水泻痢疾、小便不利，或痰火内蕴、咳嗽痰多，或肥胖病、高血压、糖尿病、动脉硬化症以及癌症等病症的辅助食疗菜肴食用。长期食用可起到减肥的特殊功效。

## 砂锅口蘑鱼肚

### 一、原料：

1.主料：水发鱼肚 800 克，火腿片 100 克，水发口蘑 50 克，笋片 50 克，豌豆苗 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、猪油、鸡油、鸡汤、淀粉。

### 二、制法：

1.先将水发鱼肚捞出，用刀片成 6 厘米长、3 厘米宽的片，下沸水锅焯一下捞出。将火腿片、笋片下沸水锅焯一下捞出沥水。水发口蘑去杂洗净放在大碗内，用刀切成小薄片。豌豆苗去根留尖洗净。

2.炒锅放猪油烧热后，投入葱、姜炸至金黄色时，倒入鸡汤烧沸，撇净浮沫。捞出葱姜，加料酒、白糖、精盐、鱼肚片、火腿片、笋片、口蘑片，在旺火上烧沸，倒入砂锅内，加盖，置于小火上炖至入味。

按：此菜用名贵的海味珍品鱼肚为主料，其性味甘平，具有补肝益肾、填精血的作用。配以健脾开胃、滋肾生津、益气血、充精髓的火腿和滋补之山珍口蘑、笋片。具有补肝肾、益精血、健脾开胃的作用。可作为治疗各种气血不足、精津亏耗所致的虚损患者辅助治疗和营养保健食品。

使用注意：外感邪未清，湿热内恋、积滞未净，胀闷未消均不宜使用。

## 椒油口蘑鸡片

### 一、原料：

1.主料：鸡肉 150 克，水发口蘑 50 克，鸡蛋清 1 只，菜心 15 克，笋片 15 克，青豆 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、花椒、湿淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸡肉片成薄片，加鸡蛋清、淀粉调匀。菜心片成片下沸水锅焯一下捞出。水发口蘑用少许精盐一搓，洗净切成薄片。

2.炒锅放猪油，烧至五成热下入鸡肉片，用筷子拨开，滑熟用漏勺捞出沥油。

3.炒锅留少许底油烧热，加入鸡汤、青豆、笋片、精盐、料酒烧沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾稀芡。加上味精、口蘑片、鸡肉片、菜心烧至入味出锅装入汤盘。

4.炒锅内放入麻油，烧热时放入花椒，炸至金黄色时捞出花椒，将麻油淋入汤盘即成。

按：此菜以温中益气、补精添髓的鸡肉配补气益胃、悦脾的口蘑等物。其作用重在滋补强身，其特点为补中兼清、不燥不滞。食之可增进食欲、助消化、补益健身。常可作为虚劳羸瘦、中虚胃呆、食少乏力以及年老、久病、产妇体虚等病症的辅助食疗菜肴食用。平人食之可益气力强身，是老幼皆宜的温养补益菜肴。

## 鸭包口蘑

### 一、原料：

- 1.主料：鸭子 1 只（重约 1500 克），水发口蘑 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜块、花椒、八角、茴香。

### 二、制法：

1.将鸭子杀死后，退毛去内脏洗净。将口蘑去杂洗净，大者切两瓣，装在鸭膛内。

2.将鸭子腹朝下摆在大碗内。再放入鸡汤、料酒、味精、精盐、葱段、姜块、花椒、八角茴香，上笼蒸烂取出。

3.将蒸好的鸭子汤倒在炒锅内，去掉葱、姜、花椒、八角茴香，将锅内的汤烧沸调味，浇在鸭子碗内即成。

按：此菜以补气养血，滋阴生津、健脾化痰、利水的清补之品鸭子为主料，配以补气益胃、理气化痰、抗癌的口蘑。常可作为病后、年老、产妇体虚、气血虚弱、脾胃不足、食少羸瘦、气短乏力、头昏眼花，或虚热多痰以及因虚所致的小便不利、水肿等病症的营养食疗菜肴食用。

## 口蘑肉

### 一、原料：

- 1.主料：水发口蘑 100 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料、料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

### 二、制法：

- 1.将水发口蘑去杂洗净。将猪肉洗净切块。
- 2.炒锅中放油烧热，加葱姜煸香，放入肉块煸炒，烹入料酒，加入蘑菇、料酒、精盐、味精、肉汤，用旺火烧沸，改为小火炖至肉熟烂入味，出锅装入汤盘即成。

按：此菜以补气益胃、理气化痰的口蘑配以补肾、润燥的猪肉。其功效重在补肾益精、滋肝养血、滋阴生津、润燥的作用。二物相合为肴，既能滋补，又能清消。常可作为病后、年老、产后肝肾精血虚弱，或阴血亏损以及阴津亏损等病症的辅助食疗菜肴食用。

## 12. 松茸菌

松茸菌为真菌植物门真菌松茸菌 *Tricholomanlatsu-take* Sing. 又名松口蘑、松茸蘑。是名贵食用菌之一，享有盛名，被视为：“食用菌之王”。松茸味道鲜美，香气扑鼻，是宴会上稀有佳肴。

松茸菌营养丰富，还具有较高的药用价值。含有粗蛋白质 17%，粗脂肪 5.3%，可溶性无氮化合物 61.5%，还含有丰富的维生素 B1、B2、C、尼克酸、钙、磷、铁等。

松茸菌具强身、益肠胃、止痛、理气化痰、驱虫等功效。还有治疗糖尿病及抗癌等作用。据日本有关资料报道，松茸菌抗癌效果可达 90% 以上。

松茸菌的经济价值很高，国际市场每吨鲜松茸菌售价达 3—5 万美元，是其他菌类望尘莫及。



## 松茸海参

### 一、原料：

- 1.主料：鲜松茸菌 150 克，水发海参 150 克，笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、姜末、葱花、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鲜松茸菌用清水泡一段时间，去掉菌伞上表皮，洗净后切片，下沸水锅焯一下捞出沥水。

2.将水发海参去杂洗净切成片，放入沸水锅中焯后捞出。笋片下沸水锅焯一下捞出。

3.炒锅中放入猪油，烧至五成热时下葱、姜煸出香味，烹入料酒，加入海参、松茸菌、笋片、精盐、味精、鸡汤，烧至海参、松茸菌入味，盛入汤盘，淋上麻油即成。按：松茸菌又称松蕈、松蘑，具有补益强身、理气化痰、止痛的作用。配以补肾益精、养血润燥的海参和理气化痰、和中的竹笋，其功在滋补之中寓于清消，使其补而不燥，消而不伤正。具有滋补强壮、理气和、化痰的作用。常可作为精血亏损、身体虚弱、消瘦乏力、阳痿遗精以及体虚痰多等病的辅助食疗菜肴。此外，海参还含有抗癌和软化血管的物质。可作为癌症及血管硬化等疾患的保健营养菜肴使用。

## 松茸鲍鱼

### 一、原料：

- 1.主料：鲜松茸菌 150 克，罐头鲜鲍鱼 150 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、湿淀粉、鲍鱼汤、鸡汤、猪油。

### 二、制法：

1.先将松茸菌洗净，放沸水锅焯一下捞出，用冷水投凉，撕去菌伞表皮，切成四瓣码在盘中。鲍鱼用刀切成三片，也放在盘中。

2.炒锅放猪油烧热放入葱、姜煸成金黄色，放入鲍鱼汤、鸡汤、精盐、味精、松茸菌、鲍鱼，用中火煨至松茸菌、鲍鱼入味，拣出葱姜，用湿淀粉勾芡，出锅装入盘内即成。

按，此菜以性味甘平的补益强身的松茸菌配滋阴润燥、平肝潜阳的海珍品鲍鱼。常可作为久病、年老体虚、精血虚亏的营养补益菜肴食用。亦可作为高血压、冠心病、高血脂症等病的辅助食疗菜肴使用。

## 松茸虾仁

### 一、原料：

- 1.主料：水发松茸菌 150 克，鲜虾仁 150 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

- 1.将松茸菌去杂洗净切条。将虾仁洗净。
- 2.油锅烧热，加入葱姜煸香，放入虾仁煸炒几下，烹入料酒、酱油，加入精盐、松茸菌、笋片、青菜心，炒至入味即可出锅。

按：松茸具有强身体、益肠胃、理气化痰的功效。对糖尿病、癌症有一定的疗效。虾仁具有补肾壮阳、滋阴健胃的功效，每百克含蛋白质 20 克，脂肪 0.7 克，钙 35 毫克，磷 150 毫克，铁 1.3 毫克，维生素 A260 国际单位及维生素 B1、B2 等营养成分。竹笋具有清热消痰、利膈爽胃的功效。青菜具有解热除烦、通利肠胃的功效。几物相配经烹制成此菜，含有很丰富的营养成分，具有益肠胃、清热消痰的功效。可作为体弱、咳嗽多痰、阳痿、小便频数、便秘等病患者辅助食疗菜。

## 松茸炒鸡丝

### 一、原料：

- 1.主料：水发松茸菌 100 克，鸡肉 150 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

- 1.将松茸菌去杂洗净切条。鸡肉洗净切丝。青菜心洗净切条。
- 2.油锅烧热，放入葱姜煸香，投入鸡肉煸炒，烹入料酒、酱油煸炒，加精盐和适量水煸炒至鸡丝熟，加入松茸菌、笋片、青菜心煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀，出锅装盘即成。

按：鸡肉具有温中益气、补髓添精的功效。笋片、青菜具有清热除烦、通利肠胃的功效。松茸菌与三物相配成此菜具有补益肠胃、理气化痰的功效。可作为虚劳羸瘦、胃呆食少、小便频数、便秘、咳嗽多痰等病症的辅助食疗菜肴。健康人食之，可补髓添精、强壮身体。

## 松茸炒山鸡片

### 一、原料：

- 1.主料：水发松茸菌 100 克，山鸡肉 150 克。
- 2.调料、精盐、料酒、味精、酱油、白糖、葱花、姜丝、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

- 1.将松茸菌去杂洗净切片。山鸡肉洗净切片。
- 2.油锅烧热，下葱姜煸香，投入山鸡肉片煸炒，烹入料酒、酱油，加入精盐、白糖和适量水煸炒，加入松茸菌片继续炒至山鸡肉熟烂，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀，即可出锅。

按：山鸡肉含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素，具有补脾胃、益肾气的功效。与松茸菌相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补脾胃的功效。可作为体虚羸瘦、饮食减少、小便频数、消渴、咳嗽多痰、肺结核等病患者食疗菜肴。对健康人补益作用强。多食易发痔疮。

## 松蘑烧肉

### 一、原料：

1.主料：带皮猪肉 500 克，水发松蘑 50 克，胡萝卜 50 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、葱丝、蒜片、姜丝、湿淀粉、胡椒粉、生油。

### 二、制法：

1.将水发松蘑去杂洗净，撕成两半。将猪肉洗净切厚大片，放沸水锅内焯至八成熟，洗净放盆内加少许酱油拌匀。把胡萝卜洗净切成片，放在沸水锅内焯一下捞出。

2.炒锅加油烧至七成热时，将肉片入油内炸成金黄色。随将松蘑放入油内余炸一下，倒入漏勺内沥油。

3.炒锅留少量底油，用葱蒜姜炸锅，放入胡萝卜煸炒，再放入松蘑、肉片、酱油、胡椒粉煸炒，添适量汤，加入白糖，微火烧至汤浓肉酥时点味精，用湿淀粉勾稀芡，出锅装盘即可。

按：此菜用补肾养血、滋阴润燥的猪肉配补益强身、理气化痰的松蘑。具有补肾益精、滋肝养血的功效和补而不腻的特点。常可作为年老、病后、产后体虚、精血不足、肾精亏虚以及津液大伤等病症的补益食疗菜肴食用。

食用时应注意到外感发热、体胖多痰以及素体内湿蕴结者忌食用。

### 13. 榛蘑

榛蘑为真菌植物门真菌蜜环菌 *Arinillariameillea* (Vahl ex Fr.) Quel. 的子实体。在我国分布面很广，在东北称为榛蘑，产量大，是一种很好吃的野生食用菌，而且在栽培天麻中，天麻利用其营养，提高天麻的产量和质量。含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素、矿物质。维生素 A 含量丰富。

榛蘑性味甘、寒。具有清同、利肺、益肠胃的功效。常食用此种蘑菇，可以预防视力失常，对眼炎、夜盲、皮肤干燥、粘膜失去分泌能力和某些呼吸道、消化道感染的疾病有一定疗效。

国内还用蜜环菌发酵液及菌丝体，治疗风湿腰膝痛、四肢痉挛、眩晕头痛、小儿惊痫等病。

## 榛蘑炖鸡

### 一、原料：

- 1.主料：干榛蘑 50 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将榛蘑用水泡发，去杂洗净撕片。将鸡宰杀，去毛、内脏、洗净，放入沸水锅焯一下捞出，洗去血污。

2.锅内放入光鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，改为文火炖至鸡将熟，加入榛蘑炖至鸡肉熟烂，出锅即成。

按：榛蘑含有丰富的蛋白质、碳水化合物等多种营养成分，维生素 A 含量特别丰富。具有清目、利肺、益肠胃的功效。鸡肉其温中、益气、补虚的功效。二者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴补虚、明目的功效。对眼炎、夜盲、皮肤干燥、食少乏力、胃脘隐痛、耳聋、小便频数等病症有一定疗效。



## 榛蘑炒肉

### 一、原料：

- 1.主料：水发榛蘑 200 克，猪五花肉 200 克。
- 2.调料：猪油、精盐、酱油、淀粉、五香粉、葱花、姜末、蒜、味精、肉汤。

### 二、制法：

- 1.将五花肉切成小薄片，将大块榛蘑撕成小块。
- 2.坐勺放油烧热，放葱花、姜末、蒜片炝锅，放入肉片、五香粉后煸炒，再放榛蘑、酱油、盐再煸炒，添适量肉汤，调好口味，炒熟，点味精，用水淀粉勾薄芡，淋油出勺装盘即可。

按：此菜以榛蘑与猪肉为主料，经烹制而成，榛蘑又称为密环菌，其性味甘寒。除内含较高的营养成分外，特别含大量的维生素 A。具清眼目、益肠胃、利肺消炎的作用。更配以补肝肾、益精养血的猪肉，其功效增强，重在滋补。常可治疗肝肾亏虚、精血不足所致的视力模糊或夜盲，亦可治疗病后体虚、产后血虚、阴津亏耗所致的消渴、皮肤干燥等病症。

## 榛菌炖猪脑

### 一、原料：

1.主料：干蜜环菌 15 克，猪脑 1 只。2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、肉汤、猪油。

### 二、制法：

1.将蜜环菌用温水浸发洗净，切成厚片。猪脑洗净，轻轻剥去脑膜。

2.锅中放入猪油，烧热放入葱、姜，煸至有香味，烹入料酒、放入肉汤，烧热后放入猪脑、蜜环菌、精盐、味精，烧沸后改为文火炖至猪脑熟透，拣出葱、姜，出锅装入汤盘即成。

按：此菜用清目、利肺、益肠胃的蜜环菌配以补肝益肾、止眩晕的猪脑为主料，经烹制而成，其功效重在补肝益肾，具有清头目、止眩晕的疗效。

常可作为体虚久病，病后或年老肝肾亏虚、精血不足、眩晕耳鸣、视力模糊、下降，或夜盲、脑震荡后遗症、头昏、头痛、偏正头风等病症辅助食疗菜肴。

## 榛蘑炖猪蹄

### 一、原料：

- 1.主料：干榛蘑 50 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将榛蘑用温水泡发，去杂洗净撕片。将猪蹄择去毛，去杂洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗去血污。

2.锅内放猪蹄和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，改为文火炖至猪蹄熟，加入榛蘑继续炖至猪蹄熟烂，出锅即成。

按：榛蘑炖猪蹄含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素 A、动物胶原等多种营养成分。猪蹄补益气血，滋阴增乳、滑润肌肤。榛蘑明目，益肠胃。此菜具有补益气血、明目的功效。用于治疗眼炎、夜盲、皮肤干燥、腰膝酸软、产后乳少等病症。健康人食之可滋补强壮，泽肤健美。

## 14. 块根蘑

块根蘑为真菌植物门真菌块根菌 *Clitocybe concolorata* (Vitt.) Bres. 的子实体。菌肉肥厚，味道鲜美，很好吃。菌盖宽 5~8 厘米，扁半球形至平展，朽叶色或谈灰褐色。菌肉白色。

块根蘑含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等多种营养成分。

## 素炒块根蘑

### 一、原料：

1.主料：鲜块根蘑 500 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、葱花、猪油。二.制法：

1.将块根蘑去杂洗净切片。青菜洗净切段。

2.油锅烧热，放入葱花煸香，投入块根蘑煸炒几下，加入精盐、酱油煸炒，加入笋片、青菜煸炒至入味，点入味精推匀，出锅装盘。

按：块根蘑味道鲜美，可为人体提供蛋白质、碳水化合物、多种矿物质、多种维生素等营养成分。与健胃消食、利眼下气的笋片和解毒除烦、通利肠青的青菜组成此菜。对于大小便不利、身热口渴、胃腹胀满等有一定疗效。

## 块根蘑炒肉片

### 一、原料：

- 1.主料：鲜块根蘑 250 克，猪肉 200 克，笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱花、姜丝、湿淀粉。

### 二、制法：

- 1.将块根蘑去杂洗净切片。猪肉洗净切片。
- 2.锅烧热，投入肉片煸炒至水干，烹入料酒。酱油煸炒几下，加入葱姜、精盐、白糖，炒至肉片熟，投入块根蘑继续煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精推匀，出锅装盘即成。

按：块根蘑炒肉含有丰富的蛋白质、脂肪等营养成分，猪肉具有滋阴润燥、补肾阴、补虚的功效。笋片具有利隔爽胃的功效。可用作瘦弱、干咳、便秘及营养不良等病症的食疗菜肴使用。

## 15. 硬柄皮伞

硬柄皮伞为真菌植物门真菌硬柄皮伞（仙环小皮伞）*Marasmius oreades* (Bolt.exFr.) Fr.的子实体。硬柄皮伞实体较小。菌盖宽3~5厘米，扁半球形至平展，浅肉色至土黄色。菌肉近白色而薄。具香气，味鲜美，很好吃。是著名的可形成蘑菇圈的种类。

硬柄皮伞含有蛋白质、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等营养成分。

## 烧硬柄皮伞

### 一、原料：

- 1.主料：鲜硬柄皮伞 500 克，土豆 150 克。
- 2.调料，精盐、味精、葱花、猪油。

### 二、制法：

- 1.将皮伞去杂洗净切条。土豆去皮洗净切丝。
- 2.油锅烧热，放入葱花偏香，投入皮伞条，土豆丝偏炒，加入精盐和适量水，炒至入味，点入味精推匀，出锅装盘即成。

按：土豆又称马铃薯、洋芋。既可作主食，又可当蔬菜，含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 C、B 等。具有和胃调中、健脾益气的功效。与硬柄皮伞相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分。常可作为胃、十二指肠溃疡、慢性胃痛、习惯性便秘等病患者食疗菜肴。土豆发芽后产生“龙葵素”的毒素，所以食用时应选用不霉烂、不变绿、不发芽的土豆，发芽土豆应挖去。



## 皮伞炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：硬柄皮伞 250 克，猪肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

### 二、制法：

- 1.将皮伞去杂洗净撕条。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝偏炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、葱姜和适量清水，炒至肉丝熟，加入皮伞条，炒至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：皮伞炒肉丝味美可口，含有丰富的营养成分，具有滋补肾阴、滋阴润燥的功效。可作为瘦弱、干咳、便秘、营养不良者的滋补菜肴。

## 18. 金针菇

金针菇为真菌植物门真菌冬菇(朴蕈、构菌、冻菌) *Collybiavelutipes* (Curt, exFr.) Ouel. 的子实体, 营养丰富, 清香扑鼻。据分析资料证明, 每百克鲜金针菇中含维生素 B<sub>2</sub> 3.2 毫克, 维生素 C 10.9 毫克。每百克干金针菇中含蛋白质 13 克, 碳水化合物 52 克, 矿物质 7.58 克, 还含有胡萝卜素、多种氨基酸和核酸。金针菇含有人体必需氨基酸成分较全, 其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富, 对增强智力尤其是对儿童的身高和智力发育有良好的作用, 人称“增智菇”。更加引人注目的是金针菇中还含有一种叫朴菇素的物质, 有增强机体对癌细胞的抗御能力。常食金针菇还能降胆固醇, 预防肝脏疾病和肠胃道溃疡和增强机体正气, 防病健身。

## 红枣冬菇汤

### 一、原料：

- 1.主料：水发金针菇 100 克，红枣 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、姜片、生油。

### 二、制法：

- 1.将水发金针菇去杂洗净。红枣洗净。
- 2.用有盖炖盅一只，加进澄清的浸泡金针菇水、冬菇、红枣、料酒、精盐、味精、姜片、适量清水和少许生油。用牛皮纸封好后，上笼蒸一小时左右，出笼起盅即可。

按：金针菇含丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素、维生素 B2 每百克 53.2 毫克，人体必需氨基酸的成分齐全，其中赖氨酸和精氨酸含量尤其丰富，对增强智力特别是儿童的身高和智力发育有良好的作用，还有抗癌、降胆固醇的作用。红枣具有补脾胃、生津液的功效。二者组成此菜，常可作为各种气血不足虚证、脾胃虚弱食少、肝炎、肠胃溃疡、高胆固醇、癌症患者的保健菜使用。正常人食之能增强人体抗病、防病能力，益智健脑。

## 双金油面筋

一：原料：

- 1.主料：水发金针菇 50 克，水发金针菜 75 克，油面筋 12 只。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、湿淀粉。

二、制法：

- 1.将金针菇、金针菜分别去杂洗净，切成段。油面筋对切开。
- 2.油锅烧热，放入葱花、姜末煸香，投入金针菇、金针菜煸炒，加入油面筋、精盐、酱油、料酒，烧至入味时用湿淀粉勾稀芡，推匀出锅即成。

按：干金针菜每百克含蛋白质 14.1 克，脂肪 1.1 克，碳水化合物 62.6 克，钙 463 毫克，磷 173 毫克，胡萝卜素 3.44 毫克以及天冬碱等成分。胡萝卜素含量在蔬菜中名列前茅。具有止血、消炎、利尿、健胃、安神等功效。与油面筋、金针菇相配成菜，可为人体提供丰富的营养成分。作为高胆固醇、癌症、胃肠溃疡、肺结核、痔疮、小便赤涩等病患者的辅助食疗菜。

## 二冬汤

### 一、原料：

- 1.主料：冬菇 50 克，冬笋 150 克。
- 2.调料：料酒、味精、白糖、酱油、姜、湿淀粉、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将冬菇用温水浸泡，待泡发后去杂洗净，用刀切为两半。冬笋剥竹笋衣，切为两半，放沸水锅中焯透，切成厚片。姜切成块，用刀拍松。

2.锅内放入少量油，油热用姜块煸香，加入鸡汤、酱油、料酒、味精、精盐、白糖、烧沸后取出姜块，放入冬菇、冬笋，再沸改为小文火焖烧一会儿，用湿淀粉勾稀芡，出锅淋上明油出锅即成。

按：此汤为冬菇配冬笋为主料，故称为“二冬汤。”两物皆为山珍之品。其功效重在补中益气、生津止渴、清热利水。常可作为脾胃气虚、胃阴不足、浮肿，消渴、肾炎、肝病、肠胃道溃疡等病症的健康食疗菜肴，亦可用于癌症的辅助治疗菜肴。冬菇能增强机体免疫功能，还对增强青少年身体、智力有良好作用，常人食之能健身防病、益智健脑。

## 二冬油菜

### 一、原料：

1.主料：油菜 300 克，鲜金针菇 50 克，冬笋片 50 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱、姜、湿淀粉，豆油、麻油、豆芽汤。

### 二、制法：

1.将油菜洗净，横着从中间片开，再切成 3 厘米长，10 厘米宽的片。冬菇去杂洗净。

2.炒锅放油烧至六成热时，放入冬菇、冬笋，待浮起后捞出，油菜倒入沸水锅中焯透捞出。葱、姜切末备用。

3.锅中留少量底油，下葱、姜末炸锅，随即加入料酒、精盐、酱油、白糖、冬菇、冬笋、油菜偏炒，再加味精、豆芽汤，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油即可出锅。

按：油菜具有补中润燥、清热解毒的作用。冬菇能补气强身、益胃助食，并有降胆固醇、抗癌和预防肝脏疾病和肠胃道溃疡的作用。冬笋有益气和中、清热化痰的作用。三物相合成肴，能补气健脾。助消化。对年老体虚、久病气虚、少气乏力、食欲不振以及高胆固醇、肝炎、肠胃道溃疡等患者可作为保健食疗菜肴使用。亦是青少年增智长身体的好菜肴。

## 金针菇炒鳝丝

### 一、原料：

- 1.主料：水发金针菇 100 克，去骨黄鳝肉 530 克。
- 2.调料：精盐、酱油、姜、蒜瓣、豆粉、猪油。

### 二、制法：

将黄鳝洗净，剝段切条，姜切丝；金针菇洗净切段。豆粉加水调匀，入锅烧沸，放入鳝丝，加酱油、精盐翻拌，至鳝丝半熟时投入金针菇及姜丝，翻拌至鳝丝熟透，起锅盛入盘中。锅洗净后加猪油烧热，投入拍碎的蒜瓣煸香，将其浇在鳝丝上即可上桌。

按：此菜以味美营养丰富，具有补肝益脾的食用菌金针菇，配以甘温补益健身、散风通络的鳝鱼。具有补虚损、益气血、强筋骨的功效。常可作为久病、病后、年老体虚、气血不足、脏腑虚损、倦怠食少、腹中冷气、肠鸣泄泻、产后恶血淋漓不绝，或腰腿酸软、风寒湿痹、筋骨疼痛等病症的补益食疗菜肴食用。此外金针菇中还含有抗癌的物质，亦可作为癌症的辅助治疗菜肴食用。

## 金针菇炖鳗

### 一、原料：

- 1.主料：鲜金针菇 200 克，鳗鲡鱼 400 克，鸡蛋 3 只。
- 2.调料：料酒、精盐、麻油。

### 二、制法。

1.将金针菇洗净。鳗鲡鱼去内脏洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净斩段。

2.取炖盅一只，加入金针菇，最上面放鳗鱼，加入精盐、料酒，注入适量清水，上笼蒸至鱼肉熟透，出笼淋上麻油即成。

按：此菜是以补肝益脾、抗癌的金针菇配鳗鲡鱼为主料。鳗鱼性味甘平，具有补虚扶正的作用。两物相合成肴能补虚损、益气力、滋肝补脾。常可作为久病体虚、气血不足、气短乏力、食少羸瘦、癌症、消瘦、体质虚弱等病症的保健补益食疗菜肴食用。常人食之可健身增力。



## 金针菇炒鸡丝

### 一、原料：

- 1.主料：金针菇 250 克，鸡肉 250 克，青菜叶 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、白糖、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

- 1.将金针菇洗净切段。青菜叶洗净切段，鸡肉洗净切丝。
- 2.油锅烧热，下葱、姜煸香，投入鸡丝偏炒，烹入料酒，加入精盐、白糖炒至鸡丝熟入味，加入金针菇炒至入味，加入青菜叶炒几下，用味精调味即成。

按：金针菇含丰富的赖氨酸、精氨酸对增强智力有很好的作用。含有朴菇素能增强人体对癌细胞的抗御能力。鸡肉补虚损，益五脏。二者相配成菜，适用于体虚或劳虚等症的补益调养。常食之，可益智健脑，健康少病，缓衰延年。

## 金针菇炒鸡肝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜金针菇 250 克（或水发金针菇 150 克），鸡肝 500 克。
- 2.调料：料酒、白糖、酱油、姜片、蒜片、湿淀粉、素油、鲜汤。

### 二、制法：

- 1.将鸡肝去杂洗净，切块。将金针菇去杂洗净切段。
- 2.炒锅放油烧热，放姜、蒜煸香，下鸡肝煸炒一段时间，加入酱油、料酒、白糖煸炒至鸡肝八成熟，加入金针菇煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

按：金针菇对儿童促进记忆，开发智力有很大作用。鸡肝每百克含蛋白质 18.2 克，脂肪 3.4 克，钙 21 毫克，磷 260 毫克，铁 8.2 克，维生素 A50900 国际单位，维生素 B10.38 毫克，维生素 B21.63 毫克，烟酸 10.4 毫克等。为脑提供丰富的营养成分。蛋白质、磷、脂肪是组成脑细胞、神经细胞的主要成分。极丰富的维生素人有助于增强人体免疫功能，促进大脑发育，提高儿童智力水平。维生素 B1 在保证给神经活动所需的能量过程中起作用。烟酸维持神经健康。二物组成很好益智健脑菜肴。还具有补肝肾、明目的功效。常食之，树身体正气，健康少病。

## 金针菇扒鸡肫

### 一、原料：

- 1.主料：水发金针菇 100 克，鸡（鸭）肺 5 只，猪瘦肉 150 克。
- 2.调料：姜片、蒜瓣、料酒、白糖、酱油、鸡油。

### 二、制法：

1.将鸡肫洗净，去内筋，切块，金针菇洗净，切段；肉切片。将鸡肫块入沸水中焯片刻，用清水漂洗后置碗中，加料酒、精盐、白糖，上笼蒸至酥烂。

2.炒锅上火，加鸡油烧热，投入姜、蒜煸香；倒入肉片，加酱油，用旺火炒几下，移至文火，投入金针菇，翻炒几下。从蒸笼中取出鸡肫，将金针菇、肉片连同汤汁扒在鸡肫上即可。

按：金针菇扒鸡肫具有消食积，健胃肠的功效。适用于食积不化、院腹胀满、肠胃道溃疡等病症。常食之，能树人体正气，防癌抗癌，防病健身，益智健脑。

## 金针菇炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜金针菇 250 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、白糖、葱花、姜丝。

### 二、制法：

- 1.将金针菇洗净切段。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入猪肉煸炒至水干，烹入酱油继续煸炒，加入料酒、精盐、白糖、葱、姜，炒至肉熟入味。投入金针菇，加入适量水，炒至金针菇入味，用味精调味即成。

按：金针菇配以滋阴润燥、补肝益血的猪肉组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。具有滋补作用。适用于肝脏疾病、肠胃道溃疡、阴虚干咳、口渴、便秘、体虚乏力等病患者食用。

## 金针菇烩肚片

### 一、原料：

- 1.主料：鲜金针菇 200 克，熟猪肚 250 克，笋片 15 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、猪油、肉汤。

### 二、制法：

- 1.将鲜金针菇洗净，猪肚用刀切成斜片。
- 2.锅加入猪油，烧热后放入葱花煸香，加入猪肚片煸炒片刻，烹入料酒，然后加入适量肉汤，再加入精盐、味精、金针菇、笋片、烧烩至肚片、金针菇入味即可出锅。

按：此菜用补虚损、益气血、补脾益肝的食用菌珍品金针菇，配甘温、补虚损、健脾胃的猪肚。常可作为久病虚损、过度劳倦，或饮食不节、损伤脾气而改虚劳羸瘦、食力乏力、泄泻、消化不良，或院腹虚胀、小便不利、大便溏泻，或因虚所致的浮肿等病症的辅助治疗菜肴食用。金针菇亦可作为癌症病患的食疗品应用。

## 金针菇炖猪蹄

### 一、原料：

- 1.主料：水发金针菇 100 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、肉汤。

### 二、制法：

1.将金针菇洗净。将猪蹄净毛洗净，放入沸水锅焯段时间，捞出洗净，再放入沸水锅焯透。

2.锅中放肉汤、猪蹄烧沸后，加入料酒、精盐、味精、葱段、姜片、金针菇，文火炖至猪蹄熟烂，拣出葱、姜，出锅即成。

按：此菜以补气养血、抗癌强身的金针菇，配以猪蹄经烹制而成的。其功在补益气血、通乳。常可作为体虚、气血亏虚、贫血、头昏眼花、短气乏力，或产后气血亏、乳汁少等清症的辅助食疗菜肴食用。健康人食之益智健脑，润肤健美。

## 金针菇炒腰花

### 一、原料：

1.主料：鲜金针菇 250 克（或水发金针菇 100 克）猪腰 400 克，笋片 100 克，瘦猪肉 150 克。

2.调料：料酒、精盐、酱油、葱段、姜片、湿淀粉、豆油、麻油。

### 二、制法：

1.猪腰对剖开洗净，去掉臊腺洗净，拉切成花块；瘦猪肉洗净，切成片，分别盛在碗中，加入少许酱油、精盐、料酒拌匀。金针菇洗净切成小段。

2.炒锅加入油烧热，放入葱、姜煸香，先放入肉片煸炒，再放入腰花继续煸炒，成熟时，加入笋片、金针菇继续煸炒，炒至腰花入味熟透，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，起锅装盘即可食用。

按：菜中金针菇有补虚损、益气血、抗癌强身的作用，猪肾有补肾育阴的作用。合成此菜其功在滋补强身、壮腰填精。可作为体虚、气血不足、阴精亏虚、腰膝酸软、遗精、早泄，或小便清长，头昏耳鸣、面目虚浮、癌症等病症的辅助食疗菜肴食用。

## 金针菇春卷

### 一、原料：

1.主料：金针菇 250 克，猪瘦肉 200 克，鲜虾仁 100 克，冬笋 100 克，春卷皮 24 张。

2.调料：精盐、胡椒粉、素油。

### 二、制法：

1，将金针菇洗净，切段。将猪肉、冬笋洗净，切丝。虾仁洗净。将金针菇、笋、肉、虾仁一起下油锅煸炒，加精盐、胡椒粉炒至八成熟成馅，出锅待用。

2.把馅包入春卷皮，做成圆筒形，入油锅炸至金黄色即可食用。

按：猪肉滋阴润燥，补中益气。虾仁补肾壮阳，通乳。冬笋清热消痰、利隔爽胃。面皮补脾胃。与金针菇共制成春卷，含有丰富的营养成分，具有滋阴润燥。补肾壮阳的功效。有很好的补益作用，正常人食之，健康少病。



## 17. 长根菇

长根菇为真菌植物门真菌长根菇（长根金线菌）*Collybia radicata* (Rehm ex Fr.) Quel. 的子实体。菌盖宽 2.5—11.5 厘米，半球形至平展，浅褐色或深褐色，光滑。菌肉白色而薄，细嫩，软滑，味道鲜美，好吃。据报道还有一定抗癌作用。

长根菇含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分。

## 烧长根菇

### 一、原料：

1.主料：鲜长根菇 500 克，笋片 25 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、湿淀粉、葱花、猪油、肉汤。

### 二、制法：

将长根菇去杂洗净，撕成片。锅内放油烧热，加入葱花煸香，放入长根菇、精盐、味精、酱油、肉汤、笋片，烧沸后，改为文火烧至长根菇熟透入味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

按：长根菇含有丰富的营养成分，有一定抗癌作用。笋片健胃消食、利膈下气的功效。可作为消渴、小便不畅、胃肠胀满、癌症等病患者保健菜使用。

## 长根菇炒青菜

### 一、原料：

- 1.主料：鲜长根菇 250 克，青菜 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、猪油。

### 二、制法：

- 1.将长根菇去杂洗净切片。青菜去杂洗净切段。
- 2.油锅烧热，放入葱花煸香，投入长根菇煸炒几下，加入青菜、精盐炒至入味，点入味精，推匀出锅装盘。

按：长根菇配以解热除烦、通利肠胃的青菜。可作为肺热咳嗽、便秘、丹毒、癌症等病患者的保健菜。

## 长根菇炖鸡

### 一、原料：

- 1.主料：鲜长根菇 200 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将长根菇去杂洗净撕片。将鸡宰杀，去毛、内脏，洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出洗去血污。

2.锅内放鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加料酒、精盐、味精、酱油、葱姜，改为文火炖至鸡熟，加入长根菇继续炖至鸡肉熟烂，出锅装盆即成。

按：长根菇配以温中益气、补髓添精的鸡肉，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养成分。用于治疗虚劳羸瘦、胃呆食少、崩漏泄泻、消渴水肿、小便频数、癌症等症。

## 长根菇炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜长根菇 250 克，猪肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

### 二、制法：

- 1.将长根菇去杂洗净切条。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒，加入精盐、葱姜煸炒至肉熟，加入长根菇和适量清水，煸炒至猪肉熟烂，点入味精推匀，出锅装盘。

按：长根菇含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分，具有抗癌作用。猪肉有滋阴、润燥、补肾阴及补虚的功效。可治瘦弱、干咳、便秘及营养不良、癌症等病症。

## 18. 鸡土从

鸡土从为真菌植物门真菌鸡土从（伞把菇、鸡肉丝菇、豆鸡菇）*Collybiaalbuminosa* (Berk.) Petch 的子实体。产于四川、贵州、云南、广东、广西、福建、台湾、江苏等地。

鸡土从菌肉细嫩，气味浓香，味道鲜美，属著名的野生食用蘑菇之一，畅销于国内外市场。根据鸡土从的颜色和形态特点，分为黑皮、白皮、黄皮、花皮等许多类型。味道以黑皮（青皮）鸡土从最好。此外，还有鸡土从花 *Mycenamicrocarpa* (Berk, exBr.) Pat. 等真菌的子实体，味道同鸡土从一样鲜美。

《本草纲目》载：“益胃、清神、治痔”。

## 生煎鸡块

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡块500克。
- 2.调料：花椒盐、熟猪油。

### 二、制法：

- 1.选粗壮鲜嫩的鸡块，摘去头尾，洗干净斜刀切为1厘米厚的片。
- 2.炒锅置旺火烧热，加入熟猪油涮油，后将油倒出，把鸡块片整齐地平摆在锅内，在火上慢慢地煎，边煎边转动炒锅。一只手持手勺将熟油顺炒锅边沿淋下，待鸡块两面都煎呈金黄色时，起锅装入盘内撒上花椒盐即成。

按：鸡块，肉细嫩、气味浓香，味道鲜美，是著名食用蘑菇，在国际市场上享有较高的声誉。其肉含有多种人体所需的氨基酸、蛋白质、脂肪及碳水化合物、多种微量元素等营养成分。性味甘寒，具有益胃、清神、理气化痰、助消化、治痔的功效。

凡脾胃虚弱、痰湿内停、饮食不佳、胸院胀闷、头目昏晕、痔疮等症均可作辅助食疗。

据现代医学分析，此物含有抗癌物质，亦可用于各种癌肿病症。

## 椒盐鸡块

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡块300克，马铃薯100克，鸡蛋清3只。
- 2.调料：精盐、花椒盐、一级面粉、淀粉、猪油。

### 二、制法：

1.鲜鸡块摘去帽伞，削去泥土清洗干净，滚刀切为蛇。马铃薯去皮切成薄片，用清水漂洗后捞起摆在钵内，撒上精盐腌5分钟。

2.将鸡蛋清搥入碗内打泡，放入一级面粉、精盐、淀粉调成蛋清糊，然后放入鸡块拌匀挂浆。

3.炒锅加入猪油，油烧热放入马铃薯片，用手勺推动炸至金黄色，捞起摆在盘的周围。然后让油继续烧至五成熟，放入鸡块炸1分钟，使糊炸熟用漏勺捞起，再让油烧至八成热。二次下入鸡块猛炸一会，待炸至金黄色捞起摆在盘的中央。撒上花椒盐即成。

按：此菜以益胃、清神、理气化痰、助消化的食用菌珍品鸡块，配以和胃调中，健脾益气的马铃薯经烹制而成。其功效重在补脾益胃、助消化。适用于脾胃虚弱、食少纳呆，或食物积滞、痰湿内何等病症。亦可作为胃、十二指肠溃疡、慢性胃炎的辅助食疗菜肴应用。



## 鸡土炒鱼球

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡土300克，乌鱼（已去皮、刺）500克，鸡蛋清2只。
- 2.调料：精盐、味精、蒜瓣、葱、姜、酱油、蚕豆水粉、猪油、辣椒油。

### 二、制法：

1.将鲜鸡土削去泥土洗净，滚刀切为坨。乌鱼从腹部切细十字花刀，刀深为肉的三分之二，不能切断。然后再切为3厘米见方的块。蒜切片，葱切段、姜切片。

2.乌鱼块盛入碗内，搥入鸡蛋清，加精盐、蚕豆水粉搅拌均匀上浆。

3.炒锅烧热加入猪油，待油烧至三成热时，放入乌鱼块滑呈白色，翻出刀花呈球状，用漏勺捞起沥油。让锅油继续烧到五成热时，把鸡坨放入猛滑一遍，捞在漏勺年摆在大碗上沥汁水。

4.炒锅内留少许底油，先放入蒜片微炸，接着放入姜片、葱段炒出味后放入鸡土、鱼球、精盐、酱油，将沥在碗内的鸡土汁水兑味精，蚕豆水粉在鸡土入味后勾芡，淋上辣椒油即可出锅。

按：鸡土具有益胃助消化、理气化痰的作用。配以补气养血、健脾利水的乌鱼，其功效重在补气血、益精髓、化痰湿、消水肿。适用于久病气血亏虚、下元虚损、妇人干血成癆、月经闭少，或带下，或腰酸膝软以及脾虚水疔的浮肿、水臌、湿痹、痰饮等病患者的辅助食疗菜肴食用。此外鸡土中还有一种抗癌的物质，亦可以作为癌症患者的保健营养品常用。

## 鸡伞腰片汤

### 一、原料：

- 1.主料，鲜鸡伞200克，猪腰250克，白菜心50克。
- 2.调料：精盐、味精、胡椒粉、高汤、鸡油。

### 二、制法：

1.将鸡伞伞帽用开水洗净，切成3厘米见方小块晾干水分。猪腰从中间剖开剔去臊筋洗去尿臊味，片成薄片。白菜心切为4厘米长的粗丝。

2.炒锅内注入高汤，烧沸时放鸡伞块、白菜丝、精盐煮熟，放入味精、胡椒粉调好汤味，盛入大汤碗内。将猪腰片下沸水锅焯透，捞出摆在鸡伞上面，淋上鸡油即可出锅。

按：此菜以补脾益胃、理气化痰的鸡伞，配补肾壮腰、滋阴利水的猪肾为主料。其功在滋补、壮腰、利水，适用于肾虚腰脊疼痛、身面水肿、遗精盗汗、老人耳聋以及脾虚食少、四肢乏力等病症的辅助保健食疗菜肴使用。

## 红烧鸡块

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡块500克，猪里脊肉100克，灯笼椒50克，鸡蛋清3只。
- 2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、蒜瓣、酱油、蚕豆水粉、猪油。

### 二、制法：

1.鲜鸡块摘去伞帽，去掉泥土洗净切块。灯笼椒去籽、蒂切为3厘米见方的块。蒜切片。

2.鸡蛋清搽入碗内搅拌，放入里脊肉片、蚕豆水粉拌匀上浆。

3.炒锅加入猪油烧热，放入里脊肉片，用手勺推动滑熟，捞入漏勺沥油。然后让油继续烧至五成热，放入鸡块猛滑一遍，倒入漏勺内沥油。

4.炒锅内留少许余油，先放入蒜片稍炸，接着放入姜片、葱段、灯笼椒块煸炒，再放入鸡块、猪肉、精盐、酱油煸炒，用蚕豆水粉勾芡，颠锅浇上熟猪油装盘即成。

按：此菜以补脾益胃的鸡块与滋阴润燥的猪肉相配。可为肝肾阴虚、头昏眼花、腰酸脚软，或阴虚肺燥之干咳少痰、咽干口燥等病症的患者辅助治疗菜肴食用。

## 鸡土炒猪肝

一：原料：

1. 主料：鲜鸡土300克，熟猪肝250克。

2. 调料：料酒、精盐、味精、葱花、麻油、湿淀粉、猪油。

二、制法：

1. 鲜鸡土削去泥土洗净，放沸水锅中焯透，切成片。猪肝切片。

2. 炒锅放猪油烧热，放入葱花煸香，放入猪肝煸炒，再放入料酒、精盐、味精、鸡土片，稍加点清水，煸炒至猪肝、鸡土入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油推匀即可出锅。

按：此菜用补益脾胃的鸡土配补肝明目、养血滋阴的猪附。其作用重在补脾、明目。常可作为气血不足、贫血、萎黄羸瘦，或肝血虚亏而致的两目昏花、视物不清以及营养性视弱、近视、夜盲症等病症的辅助菜肴。亦可作为肝癌病症的常食用菜肴。

## 鸡<sub>土</sub>烧肚片

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡<sub>土</sub>300克，熟猪肚250克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜片、猪油、肉汤。

### 二、制法：

- 1.鲜鸡<sub>土</sub>削去泥土洗净，切成片。猪肚切成斜片。
- 2.炒锅放猪油烧热，放入葱、姜煸香，注入肉汤，放入鸡<sub>土</sub>、肚片、料酒、精盐，烧至肚片入味，出锅即成。

按：此菜是以补脾益胃的鸡<sub>土</sub>与甘温补虚损、健脾胃的猪肚。其功在补益脾胃。常可作为脾胃虚弱、或久病、病后体虚、或虚劳羸瘦以及泄泻、下痢、消渴等病症的辅助食疗菜肴食用。亦可作为胃癌病患者的保健菜肴食用。

## 19. 青杠蕈

青杠蕈为真菌植物门真菌假密环菌(亮菌、青杠菌) *Clitocybetabescens* (Scop.exFr.) Bres.的子实体。菌盖宽2.8—8.5厘米，幼时扁平形，后渐伸展，蜜黄色或黄褐色。菌肉白色或带乳黄色。味道鲜美。

青杠蕈干品每百克含蛋白质18.3克脂肪1.9毫克碳水化合物58.9克，磷100毫克，维生素B<sub>2</sub>3.96毫克。

国内有关资料报道，菌丝体对胆褒炎及传染性肝炎有一定疗效。

## 青杠蕈炒鸡片

### 一、原料：

- 1.主料：鲜青杠蕈 250 克，鸡肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

- 1.将青杠蕈去杂洗净撕开。鸡肉洗净切片。
- 2.油锅烧热，放入葱姜煸香，投入鸡片煸炒，加入酱油、料酒煸炒几下，加入精盐和适量水，炒至鸡肉熟，投入青杠蕈煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精，推匀出锅即成。

按：青杠菌含有丰富的营养成分，对胆囊炎、传染性肝炎有一定疗效。鸡肉温中益气，补髓添精。二物相合成此菜，可用于治疗虚劳羸瘦、胃呆食少、崩漏泄泻、消渴水肿、小便频数、传染性肝炎等病症。

## 青杠蕈炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜青杠蕈 250 克，猪瘦肉 200 克，笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片、湿淀粉。

### 二、制法：

- 1.将青杠蕈去杂洗净切条。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入酱油、料酒煸炒，加入精盐、葱姜和适量水，煸炒几下，投入青杠蕈煸炒至肉烂，用湿淀粉勾稀芡，点入味精推匀即成。

按：青杠蕈与猪肉、笋片共组成此菜，可为人提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，具有补肝益血、清热消痰、利隔爽胃的功效。可作为咳嗽烦满、便秘、传染性肝炎等病患者辅助食疗菜。



## 20. 香蘑

香蘑为真菌植物门真菌白香蘑 *Lepistacaespitosa* (Bres.) Sing. 灰褐香蘑 (林缘口蘑) *L. luscina* (Fr.) Sing. 紫丁香蘑 *L. nuda* (Bull. ex Fr.) Cooke, Sing. 等多种香蘑的子实体。菌肉细嫩，味道鲜美，气味香，很好吃。

香蘑含有蛋白质，碳水化合物，矿物质，维生素等多种营养成分。

## 香蘑炖豆腐

### 一、原料

- 1.主料：鲜香蘑 250 克，豆腐 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花，蒜片，猪油。

### 二、制法：

- 1.将香蘑出杂洗净撕条。豆腐放入沸水锅内焯一会，捞出切小块。
- 2.油锅烧热，加入葱、蒜煸香，放入豆腐、香蘑、精盐、味精和适量水，炖至豆腐、香蘑入味即成。

按：香蘑含有多种营养成分，与益气和中，生津润燥、清热解毒的豆腐相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分。《食鉴本草》载豆腐“宽中益气，和脾胃。”《本草求真》载“治胃炎冲击，内热郁蒸”。可用于治疗胃和十二指肠溃疡引起的溃疡出血、吐血、黑大便等症。可作为产后乳少、脾胃虚的腹胀、呕吐等病患者营养菜肴。

## 香蘑炖鸡

### 一、原料：

- 1.主料：鲜香蘑 500 克，母鸡 1 只（约重 1500 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油，葱段，姜片。

### 二、制法

1.将香蘑去杂洗净撕块。将鸡宰杀，去毛、内脏，放入沸水锅内焯一下，捞出洗去血污。

2.锅内放入鸡和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐、味精、酱油，葱姜，炖至鸡熟。加入香蘑继续炖至入味，出锅装盆即成。

按：香蘑炖鸡可为人体提供丰富的营养成分，具有补益脾胃、添精补髓的功效，对劳伤所致诸症皆有补益功效。可作为食少乏力、四肢无力、胃脘隐痛、产后乳少、虚弱头晕、小便频数等病症患者的营养菜肴。

## 香蘑炒鸡蛋

### 一、原料

- 1.主料：鲜香蘑 250 克，鸡蛋 5 只。
- 2.调料：精盐、味精、酱油，葱花、猪油。

### 二、制法

- 1.将香蘑去杂洗净，切碎。鸡蛋捕入碗内搅匀。
- 2.油锅烧热，放入葱花煸香，倒入鸡蛋、香蘑煸炒，加入精盐、酱油、味精和适量清水煸炒至熟，出锅装盘即成。

按：鸡蛋具滋阴润燥、补益血液、健脾生肌等功效。与香蘑组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋补的功效。可作为阴虚心烦失眠、手足心热、干咳、眩晕、心悸等病症患者的营养保健菜食用。

## 香蘑炒牛肉

### 一、原料：

- 1.主料：鲜香蘑 250 克，熟牛肉 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精，酱油、葱花、姜片、湿淀粉。

### 二、制法：

- 1.将香蘑去杂洗净撕片。将牛肉切片。
- 2.锅烧热，投入牛肉片炒至水干，烹入料酒、酱油继续煸炒，加入精盐和适量水煸炒至牛肉入味，投入香蘑炒至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精，推匀出锅装盘。

按：牛肉性味甘、温，每百克含蛋白质 20.1 克，含有人体所需的多种氨基酸，脂肪 10.2 克，具有安中益气、健脾养胃、强骨壮筋等功效。与香蘑相配组成香蘑炒牛肉，含有丰富的营养成分，可作为泄泻、乏力、消瘦、筋骨酸软等病症患者的营养保健菜。健康人常食之可大补人体。

## 21. 草菇

草菇为真菌植物门真菌草菇（稻草菇、秆菇、麻菇）*Volvariella volvacea*(Bull.exFr.)Sing 的子实体。据分析，鲜草菇每百克含蛋白质 3.37 克，脂肪 2.21 克，维生素 C 206 毫克（比一般蔬菜、水果要高得多），核酸 8.8 毫克，还含有钙、磷、钾等成分。草菇蛋白质中，人体八种必需氨基酸不仅整齐，而且含量高，占氨基酸总量的 38.2%。草菇中丰富的维生素 C、核酸都有助于增强机体免疫功能，促进机体新陈代谢，增强抗病能力。草菇还含有一种叫异种蛋白的物质。可在人体内消灭癌细胞。

草菇肉脆嫩，味鲜美，很好吃，是著名的栽培食用蘑菇之一。我国栽培草菇历史悠久，畅销国内外市场。

## 清炖草菇汤

### 一、原料：

- 1.主料：干草菇 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、姜片、味精、生油，鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将干草菇用温水浸发，发好后去杂洗净，用刀切片。
- 2.炒锅加鸡汤、草菇片、精盐、味精、料酒、姜片，烧煮至草菇熟透入味，起锅装汤碗即成。

按：草菇为食用菌之佳品，内含有蛋白质、脂肪、多种维生素、核酸和人体所需的多种氨基酸，并含有抗癌物质。能促进人体新陈代谢，提高机体的抗病能力。抑制体内癌细胞的生长，是营养丰富的“保健食品”。常可作为气血不足、气短少食、乏力、消瘦以及高血压、血管硬化症、癌症等病症患者的辅助含疗汤菜食用。

## 草菇炒冬笋

### 一、原料：

- 1.主料：水发草菇 100 克，冬笋片 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、湿淀粉、麻油、菜油、素汁汤。

### 二、制法：

将草菇摘洗干净。炒锅烧热下菜油，将笋片入锅稍炒，即放入素汁汤、草菇、精盐、味精，烧沸后改为小火，烧至草菇入味，用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油起锅装盘即成。

按：此菜以清热、抗癌的营养丰富的草菇配以清热化痰、和中润肠的冬笋为主料。适用于痰热、热毒内盛以及脾胃运化不强而致的停食、停痰、胸院胀满等病症。并可治疗癌肿病症。



## 草菇豆腐羹

### 一、原料：

1.主料：嫩豆腐 200 克，面筋 15 克，水发草菇 100 克，绿菜叶 50 克，笋片 50 克。

2.调料：精盐、味精、姜末、麻油、湿淀粉、生油、鲜汤。

### 二、制法：

1.将嫩豆腐、笋片都切成小丁。水发草菇去杂洗净切成小丁。绿菜叶洗净切碎。

2.炒锅下油烧至八成热，加入鲜汤、精盐、豆腐丁、草菇丁、笋丁、面筋丁、姜末、味精，烧沸后加入绿菜叶，再沸用湿淀粉勾芡，淋上麻油，出锅装入大汤碗。

按：此菜以豆腐、草菇、竹笋等食物为主料，具有滋补养胃、降压、降脂、化痰、抗癌的作用。适用于高血压、高血脂、冠心病、癌症，或脾胃虚弱、饮食不振、痰多咳嗽等病症患者的辅助食疗菜肴。

## 草菇油面筋

### 一、原料：

- 1.主料，水发草菇 100 克。白菜心 150 克，油面筋 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、醋、葱花、姜丝、鲜汤。

### 二、制法：

- 1.将草菇去杂洗净。白菜心洗净切段。
- 2.锅内放鲜汤、料酒、精盐、味精、醋、葱花、姜丝、油面筋、草菇烧至入味，投入白菜，烧至入味，出锅即成。

按：草菇含有丰富的营养成分，其中维生素 C、核酸含量比一般蔬菜、水果高得多，每百克草菇含维生素 C206 毫克，核酸 8.8 毫克，都有助于增强机体免疫功能。草菇还含有抗癌物质。与青菜、油面筋相配成此菜，具有降血压、抗癌、通利肠胃、消食下气的功效。健康人食之能增强人体防病抗病能力，泽肤健美。

## 虾胶酿草菇

### 一、原料：

1.主料：虾仁 200 克，熟猪肉 100 克，火腿 25 克，水发草菇 100 克，豌豆苗 50 克，发散翅 5 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.虾仁剁成茸，盛入碗内，加入精盐、味精、胡椒粉搅匀。将熟猪肉切成碎粒，放入虾茸内拌和成虾胶。火腿取一半切成小短条，另一半斩成茸。草菇去杂洗净，挤干水分，修成鸽蛋形待用。

2.用大磁盆一只，淋上猪油，将虾胶作成若干蝉身形状，排在盆内，虾胶面上盖草菇作为蝉翼，头部插上两根散翅作为蝉须，火腿条摆成眼睛，火腿末摆成蝉颈，上笼蒸约 5 分钟取出，一只只排放在盆中。豌豆苗洗净下锅加精盐、味精、料酒焯熟后围在盆边。

3.鸡汤倾入锅内，加入精盐、味精、胡椒粉，烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油，盛起淋在草菇面上即成。

按：此菜用补肾助阳、缩泉固精的虾仁配补益健身、抗癌、降压的草菇和补气滋阴的火腿、猪肉。适用于气血不足、精血亏虚、肾阳虚损所致的阳痿、遗精、早泄、不孕症、或小便频数、或小便失禁等病患者食用，有一定的辅助食疗作用

## 草菇乳鸽

### 一、原料：

- 1.主料：水发草菇 100 克，乳鸽 2 只。
- 2.调料，料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将草菇去杂洗净。将乳鸽淹死，去毛、内脏，下沸水锅焯去血水，捞出。

2.锅内放乳鸽、草菇、料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片，武火烧沸，改为文火炖至肉熟烂入味即成。

按：草菇性味甘、寒，具有消暑、清热，降血压、抗癌的功效。与含有丰富蛋白质、脂肪、矿物质等成分，具有补肝肾、益气血、添精髓功效的鸽肉相配成菜。可作为气短、乏力、记忆力减退、癌症及一切虚弱之症患者的食疗菜肴。由于含有丰富的蛋白质、维生素 C、核酸，健康人食之能滋补强壮，增强人体抗病防病能力。

## 草菇蒸滑鸡

### 一、原料：

- 1.主料：嫩光鸡一只（重约 800 克），水发草菇 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱段、姜片、胡椒粉、湿淀粉、麻油、猪油。

### 二、制法：

- 1.将光鸡洗净，拆去大骨，斩成块。水发草菇去杂洗净，挤去水分。
- 2.取大碗一只，放入鸡块、草菇、麻油、胡椒粉、精盐、酱油、料酒、白糖、味精、姜片、葱段、湿淀粉拌匀，再加入猪油，上笼蒸熟，取出即成。

按：此菜是以补益佳品鸡配食用菌草菇。其功用重在温养补虚，具有温中、益气、养血、填精、安五脏、补虚损、强身健体的作用。常可作为气血不足、精血亏损所致的一切虚劳之症的辅助食疗补益菜肴食用。

## 草菇炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：猪瘦肉 250 克，水发草菇 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、猪油。

### 二、制法。

- 1.将猪肉洗净切丝。将草菇去杂洗净切片。
- 2.油锅烧热.投入肉丝爆炒近八成熟，投入草菇炒几分钟，放入精盐、酱油、味精炒至肉熟入味，即可出锅。

按：草菇具有降血压、抗癌的功效。猪肉具有滋阴、润燥、补肾阴、补虚的功效。二者组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，具有很好的补虚作用。可作为体弱乏力、阴虚干咳、便秘、癌症等病患者辅助食疗菜使用。草菇含有丰富的维生素 C、核酸，常食此菜，有增强人体免疫功能、泽肤健美的作用。

## 草菇烧卖

### 一、原料：

1.主料，鲜草菇 500 克，猪瘦肉 250 克，虾仁 150 克，烧卖面皮 20 张，鸡蛋 2 只。

2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、麻油。

### 二、制法：

1.将草菇去杂洗净，下沸水锅焯一下，捞出沥水。将猪肉洗净，与草菇、虾仁一起剁成茸，盛入碗内，插入鸡蛋，加入料酒、精盐、胡椒粉、麻油，拌匀成馅。

2.将馅包入烧卖皮成烧卖，上笼蒸熟即成。

按，草菇烧卖含有丰富的营养成分，具有滋阴润燥。补肾壮阳、健脾益血的功效。可作为虚弱羸瘦、阴虚干咳、心烦失眠、肾亏阳疹、癌症等病症患者的营养食疗菜肴。健康人食之，滋补强壮、增强抗病防病能力。

## 22. 鸡腿蘑

鸡腿蘑为真菌植物门真菌毛头鬼伞 *Coprinus comatus* Muell. ex Fr. Grilley 子实体。

鸡腿蘑菌柄粗壮色白，形象似鸡腿，肉质肥嫩，清香味美又似鸡丝。在欧洲德、捷、荷等国大量栽培。

鸡腿蘑含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质。鸡腿蘑性味甘平。具益胃、清神、助消化、治痔的功效。可治痔疮等病。

据最近资料报道，鸡腿蘑有降血糖作用，对治疗糖尿病有一定疗效。



## 素烧鸡腿蘑

### 一、原料：

1.主料：鲜鸡腿蘑 500 克。

2.调料：精盐、味精、葱花、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

将鸡腿蘑去杂洗净，切成厚片。锅内放油烧热，放入葱花煸香，投入鸡腿蘑煸炒，加入精盐烧至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精，出锅装盘即成。

按：素烧鸡腿蘑清香味美，含有多种营养成分，具有益胃、助消化、清神、治痔的功效。对痔疮、糖尿病等有一定疗效。

## 鸡腿蘑炖豆腐

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 250 克，豆腐 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、素油。

### 二、制法。

- 1.搜鸡腿蘑去杂洗净撕条。豆腐切大块，放入沸水锅焯一下，捞出切小块。

- 2.油锅烧热，放入葱花煸香，加入豆腐、鸡腿蘑、精盐、味精和适量水，烧沸改为文火炖，炖至鸡腿蘑入味即可出锅。

按：鸡腿蘑具益胃、清神、助消化、治痔的功效。豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。《随息居饮食谱》载豆腐“清热，润燥，生津，解毒，补中，宽肠，降浊。”二者组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，多种矿物质、多种维生素等营养成分，具有益脾健胃、润燥解毒的功效。可作为体虚、气血不足、脾胃虚弱、痔疮、糖尿病等病症患者的辅助食疗菜肴。

## 双鸡丝汤

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 200 克，鸡肉 100 克，青菜叶 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将鸡腿蘑去杂洗净切丝。鸡肉洗净切丝。青菜叶洗净切段。
- 2.锅内注入鸡汤，加入鸡丝、料酒、精盐、味精、葱姜、鸡腿蘑，烧至鸡丝熟，加入青菜叶烧至入味即成。

按：双鸡丝汤由鸡腿蘑丝和鸡肉丝组成，含有丰富的营养成分，具有补益脾胃、补肾填精的功效。可作为食呆纳少、乏力、四肢无力、胃脘隐痛、小便频数、便秘、痔疮等病症患者的辅助食疗菜肴。

## 鸡腿蘑烧羊肉

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 250 克，羊肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、花椒水、葱花、姜片。

### 二、制法：

1.将鸡腿蘑去杂洗净切片。羊肉洗净切片 2.锅烧热，投入羊肉煸炒，烹入料酒、花椒水煸炒几下，加入精盐、葱姜和适量水，烧至羊肉熟，加入鸡腿蘑继续烧至入味，点入味精，推匀即可出锅。

按：羊肉含蛋白质 11.1%脂肪 28.8%，还含有钙、磷、铁、维生素 B、A 等。具有暖中祛寒、温补气血、开胃健力、益胃气、补形衰、通乳治带等功效。与鸡腿蘑同烧成此菜，可作为产后带下赤白、消化不良、腹部隐痛、阳痿、遗尿、小便频放等病症患者的营养食疗菜肴食用。

## 鸡腿蘑烧牛肉

### 一、原料：

1.主料：鲜鸡腿蘑 250 克，牛肉 250 克。2.调料：料酒、精盐、味精、花椒水、葱花、姜片，素油。

### 二、制法：

1.将鸡腿蘑去杂洗净切片。牛肉去筋膜洗净切片。

2.油锅烧热，放入葱姜偏香，投入牛肉煸炒，烹入料酒、花椒水煸炒几下，加入精盐和适量清水烧至牛肉熟，加入鸡腿蘑烧至入味，点入味精，推匀出锅装盘。

按：牛肉性味甘温，每百克含蛋白质 20.1 克，脂肪 10.2 克，还含有钙、磷、铁、维生素 A、B1、B2 等成分。具有补益脾胃、安中益气、强骨壮筋的功效，与鸡腿蘑相配成此菜，具有健脾养胃、安中益气的功效。可作为脾虚久泻、脱肛、浮肿乏力、久病体虚、筋骨酸软等病患者营养菜肴使用。健康人食之强筋健骨。

## 鸡腿蘑肉丝面

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡腿蘑 150 克，猪肉 100 克、
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、辣油、肉汤。

### 二、制法：

- 1.将鸡腿蘑去杂洗净切丝。猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热，投入肉丝煸炒至水干，烹入酱油、料酒煸炒。加入精盐、葱、姜、肉汤、鸡腿蘑烧至肉熟入味，点入味精，放上辣油，浇在盛熟面条的碗内，拌匀即成。

按：鸡腿蘑肉丝面可为人体提供丰富的营养成分，具有益气健胃、滋阴润燥的功效。可作为乏力、体倦、阴虚干咳、口渴、便秘、痔症等患者的营养食疗菜肴食用。

## 23. 蘑菇

蘑菇为真菌植物门真菌双孢蘑菇 *Agaricus bisporus* (Lange) Sing. 的子实体，又称洋蘑菇，是我国引进广泛栽培的蘑菇。据分析，蘑菇干粉的蛋白质含量高达 42% 以上，且人体消化吸收率很高，可达 88%。必需氨基酸的含量占氨基酸总量的 38.3%。除常见的氨基酸外，尚有许多稀有氨基酸，如高丝氨酸、刀豆氨酸、高胱氨酸、 $\alpha$ -氨基异丁酸等。还含有许多核苷酸、矿物质。维生素种类多，含量丰富。有维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C、D、E 泛酸、生物素、叶酸等。是一般蔬菜、水果等不可比的。有抗菌、降低血糖、降压、调节新陈代谢、降胆固醇、抗癌、提高人体免疫能力等一系列作用。

目前我国市售的肝炎辅助治疗剂——健肝片，是用蘑菇伪浸出液经浓缩而制成的。

## 炒鲜蘑菇

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑菇 350 克，茺荑 50 克。
- 2.调料：精盐、酱油、白糖、味精、湿淀粉、葱丝、姜丝、生油。

### 二、制法：

- 1.将蘑菇去杂洗净，切成薄片。将茺荑洗净切段。
- 2.炒锅加油烧热，下葱姜煸香，放入蘑菇片煸炒，加盐、酱油、白糖、炒至入味，点味精，用湿淀粉勾稀芡，撒茺荑段，翻炒均匀，出锅装盘即可。

按：炒鲜蘑营养价值特别丰富，高于所有蔬菜，蛋白质的消化率很高，可达 88.5%，蘑菇含必需氨基酸的含量为 38.3%，还含丰富的维生素 B1、B2、C 等。有抗菌、降低血糖、降压、降胆固醇、抗癌等作用。蘑菇还能增强人体免疫功能，提高人体抗病能力。



## 蚝油扒三菇

### 一、原料：

1.主料：鲜蘑菇 150 克，水发草菇 150 克，水发香菇 150 克，菜心 12 棵。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、酱油，胡椒粉、湿淀粉、鸡油、蚝油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.香菇去杂洗净，挤干水分放入碗内，加入鸡汤、猪油、白糖，上笼蒸半小时取出。蘑菇、草菇去杂洗净，下沸：水锅焯片刻，捞起挤干水分。

2.炒锅放油烧至五成熟时，把蘑菇、草菇下锅拉油后捞起。锅中留少量余油，放入香菇、蘑菇，烹入料酒，加入鸡汤、蚝油、酱油、白糖、味精、胡椒粉烧沸后，用湿淀粉勾芡，加入鸡油推匀盛起装盆。

3.菜心下油锅拉油后捞起，再下另一锅加精盐、鸡汤，烧上味后捞起，围在三菇周围即成。

按：菜中蘑菇、草菇、香菇均为珍贵的食用菌，它们内含有较高的碳水化合物、维生素、微量元素以及人体所需的多种氨基酸。并多含有抗癌和降低血脂的物质。三菇相配，其功效重在滋补强壮、壮益脾胃、降压、降脂、抗癌。并配以补中养胃的白菜心。常可作为体虚、精血不足、脾胃虚弱、食欲不振以及高血压病、高血脂病和各种癌症等病的营养保健食疗菜肴使用。

## 鲜蘑菠菜

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑菇 100 克，菠菜 500 克。
- 2.调料：精盐、姜汁、生油。

### 二、制法：

- 1.将鲜蘑去杂洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出切厚片。菠菜去老叶和根，洗净后切段。
- 2.炒锅中加入生油烧热，下蘑菇片煸炒片刻，加入精盐、姜汁、菠菜烧熟出锅即成。

按：此菜中菠菜营养丰富，《本草纲目》称它有“利五脏、通肠胃热。解酒毒、……通血脉、开胸隔、下气调中、止渴润燥”的作用，此外，菠菜中所含的酶，对胃和胰腺的分泌功能起良好的作用。配以消食、清神降压的蘑菇，对气血瘀滞、脘腹痞闭、或年老体弱以及体虚、贫血、衄血、便血都有一定的疗效。高血压病和糖尿病患者常食是有益的。菠菜性滑利，凡体虚便溏者不宜多食。

## 鲜蘑扁豆

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑菇 250 克，扁豆 200 克。
- 2.调料：味精、精盐、白糖、猪油、麻油、湿淀粉、料酒、鸡汤。

### 二、制法：

将鲜蘑用沸水焯过。扁豆撕掉筋，洗净切斜段。鸡汤置炒锅中煮开，放入蘑菇和扁豆，接着加入味精、精盐、料酒烧开。小心地将蘑菇和扁豆捞出装盘，在汤中加湿淀粉勾芡，然后浇到盘中，最后加猪油和麻油即可。

按：此菜以蘑菇与扁豆为主料经烹饪而成。蘑菇不仅味道鲜美，而且还有补气益胃、理气化痰的作用，其成分中有抗癌和增强人体免疫力的物质，并有降低血压的作用。扁豆有健脾和中、化湿利水的功效。二者相配，其功效增强，不仅能补中益气、健胃和中，还能利水化湿、化痰。常用于脾胃虚弱、痰湿内停所致的食欲不振、四肢乏力、咳嗽痰多、积及稗虚水肿等病症。常食能健美长寿。

## 炆鲜蘑腐竹

### 一、原料：

- 1.主料：水发腐竹 150 克，鲜蘑 100 克，黄瓜 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、花椒油。

### 二、制法：

1.把腐竹洗净切成段。鲜蘑去杂洗净切片。黄瓜洗净。切成菱形片。三料分别下沸水锅焯透，捞出沥水。

2.装盘后，浇上炸好的花椒油，加盐、味精，拌匀即成。

按：腐竹为豆浆煮后浆面上所凝结的薄膜晒干而得，含有丰富的蛋白质、脂肪。黄豆蛋白质中所含必需氨基酸较全，为大脑提供优质的蛋白质。黄豆脂肪含丰富的亚麻油酸，在人体转化制成新的复杂的脂肪酸，进入脑并成为脑的结构材料。《延年秘录》载黄豆制品可令人“长肌肤，益颜色，填骨髓，加气力”。蘑菇的营养价值特别丰富，蛋白质含量高于所有蔬菜，含有氨基酸种类齐全，维生素（B1、B2、B3、B5、B6、B11、C）超过一般蔬菜水果。蘑菇对于益脑和维持脑及神经正常工作能提供很大作用。二物组成的炆蘑菇腐竹菜肴是很好的益脑健脑食品。又是降血压、降胆固醇的保健食品。

## 蘑菇豆腐汤

### 一、原料：

1.主料：水发蘑菇 100 克，豆腐 200 克，蒜苗 25 克，海米 35 克。2.. 调料，精盐、味精、醋、胡椒粉、麻油、鸡汤。二，制法：

1.将蘑菇去杂洗净切成小片。豆腐放铝锅中加水煮段时间，捞出切小片。泡发好海米。

2.炒锅内添入鸡汤，放入豆腐、蘑菇、精盐、姜末及海米和泡海米水，烧沸后加入胡椒粉、醋，淋入麻油，撒入味精、蒜苗，出锅装盆即成。

按；蘑菇为常食用的真菌，性味甘凉，有理气、化痰、滋补强壮的作用。现代研究认为含有抗癌物质，并有降低血糖的作用。配以清热解毒、补中生津的豆腐，其作用加强。可作为高血压、高血脂、冠心病患者及癌症患者的理想保健菜肴。

## 蘑菇青菜心

### 一、原料：

- 1.主料，鲜蘑 200 克，青菜心 600 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、湿淀粉、麻油、生油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将青菜剥去外层老叶，洗净后将菜头切下约 7 厘米，用时将菜头迫尖，然后在尖部切十字刀口，刀口深度为菜头的五分之一。将蘑菇洗净切开备用。

2.炒锅烧热，放入生油烧至五成熟时放入菜头，用手勺了停翻动，菜头软熟时捞出沥油。锅中留少量底油，加入鸡汤、精盐、白糖、味精、菜头煸炒入味后将菜头捞起码在盘中。锅内再放入蘑菇、料酒焯沸后用湿淀粉勾芡，淋入麻油，出锅浇在菜头上即成。

按：菜中蘑菇具有补脾益胃、理气化痰、降血糖、抗癌的作用。配以清肺止咳、和中养胃的，青菜。适用于脾胃虚弱、或、咳嗽痰多以及高血压、癌症等病证的营养食疗菜肴使用。

## 鲜蘑萝卜条

### 一、原料：

- 1.主料：山萝卜 1000 克，罐头鲜蘑 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、姜末、湿淀粉、豆油、鲜汤。

### 二、制法：

- 1.将鲜蘑切片。白萝卜洗净去杂切条，下沸水锅中焯透捞出。
- 2.炒锅加油烧至五成热时，将萝卜条煎炒一会，然后加入蘑菇片再继续煸炒，加入鲜汤、精盐、料酒、姜末、白糖烧沸，改为小火慢火靠至萝卜条入味，放入味精，用湿淀粉勾薄芡推匀，出锅装盘即成。

按：萝卜又称莱菔，性味甘凉，《唐本草》称有“大下气、消谷、去痰瘕”，《本草纲目》记有“主吞酸、化积滞、解毒、散瘀血”的作用。凡肺热痰火、咳嗽痰多、肺癆咯血、痰热喉闭、失音不语以及院腹胀滞、呕吐、反酸、气血瘀阻等病症均可食用，有一定的辅助治疗作用。常食可健脾胃、助消化。

## 番茄鲜蘑

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑 500 克，小瓶番茄酱罐头半瓶。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、肉糖、麻油，生油。

### 二、制法：

- 1.将鲜蘑洗净去杂下沸水锅焯一下，捞出沥水。
- 2.炒锅烧热放油，加入番茄酱煸炒至浓稠，加入蘑菇、精盐、料酒、白糖、味精烧沸（汤汁较稠，可加点清水），改用小火慢烧至前汁裹附在鲜蘑上即可出锅装盘，淋上麻油即成。

按：蘑菇性味甘凉，《本草求真》称之为“理气化痰，而于肠胃亦有功”。具有补气益胃、理气化痰、抗癌、降血糖的功用。配以番茄酱不仅此菜色佳，而且还能增强其功效。此菜特点色味具佳，补中兼清，不燥不滞。凡脾胃虚弱、食少纳呆、形体瘦弱以及糖尿病、癌症等病患者的均可作为辅助食疗菜肴使用。常食之可起到增进食欲、助消化、补益健身的作用。



## 蘑菇炖土豆

### 一、原料：

- 1.主料：马铃薯 400 克，鲜蘑菇 200 克。
- 2.调料：精盐、葱、胡椒粉、豆油、芫荽。

### 二、制法：

1.鲜蘑菇洗净，放沸水锅中焯一下，捞出切丝。葱切丝。马铃薯去皮洗净，切成小块。

2.炒锅放油烧热，放入马铃薯块煎至表面金黄色，放入蘑菇，加入水（稍没过马铃薯）、精盐、胡椒粉、芫荽、葱烧沸，改为小火炖至马铃薯块熟透入味，出锅装盘。

按：土豆又称马铃薯、洋芋等名，具有补中益气、补脾养胃、宽肠通便的作用。配补中消食、通便、降压、抗癌的蘑菇。具有健脾补中、消食通便的作用。适用于作为脾胃虚弱、饮食不佳以及胃、十二指肠溃疡病或习惯性便秘等病症的辅助食疗使用。亦可用于高血压病、癌症等病的保健菜肴。

## 鲜蘑冬瓜

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑菇 150 克，冬瓜 350 克。
- 2.调料：精盐、姜汁、湿淀粉、鸡油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.鲜蘑菇洗净，用刀切厚片。冬瓜去瓢去皮洗净切片。
- 2.炒锅放鸡汤、蘑菇片、冬瓜片，用旺火烧沸，撇去浮沫，加入姜汁、精盐，用小火烧至蘑菇、冬瓜熟透入味，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油推匀即成。

按：此菜以清热利尿、化痰、解渴的冬瓜配补气强壮、抗癌、消食、降压的蘑菇。其作用重在清热解毒、利水消肿、降压、抗癌、滋补强壮。常可作为体质虚弱、饮食不佳以及肾病水肿、糖尿病、高血压、肥胖病、癌症等病症的营养保健辅助治疗菜肴应用。

## 瓜片腰花

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑菇 200 克，茼蒿 50 克，胡萝卜 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、姜末、湿淀粉、生油、鲜汤。

### 二、制法：

1.将鲜蘑菇表面剖上十字刀花，每只斜剖两片，呈“腰花”状。胡萝卜、茼蒿洗净去皮，切成薄片。2.炒锅烧热放油烧至四成热时，将蘑菇、胡萝卜、茼蒿一起投入锅中煸炒，加入精盐、料酒、姜末炒匀，再放入鲜汤、味精，用湿淀粉勾稀芡，出锅装盘即成。

按：此菜中蘑菇除含有一般成分外，还含有胰蛋白酶、麦芽糖酶、解阮酶、酪氨酸酶以及多种人体所需的氨基酸。抗癌等特殊的物质，具有滋补、消食、清神、降压、抗癌等功效。并配以健脾化滞的胡萝卜和利五脏通经脉的茼蒿，其作用更增强，常可作为脾胃虚弱、气血不足所致的虚症以及脾胃消化不良、食滞院胀、或胃癌等病症的营养保健菜肴食用。

## 鲜蘑虾肉

### 一、原料：

1.主料：罐头鲜蘑 250 克，油菜心 5 棵，虾肉 100 克，肥肉膘 25 克，熟火腿 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、鸡蛋清、玉米粉、湿淀粉、鸡油、鸡汤、葱姜汁。

### 二、制法：

1.将每棵油菜心的叶截成 6 厘米长，洗净，剖开各成两瓣，放开水锅内稍烫，捞入凉水中。火腿切成小片。2.将虾肉去筋膜和肥肉膘一起砸成茸。把虾茸放碗内，加入精盐、味精、料酒、葱姜汁、鸡蛋清、玉米粉，搅成虾泥。

3.将油菜心剖面朝上平放案上，沥干水分，撒上少许玉米粉，用虾泥挤成樱桃大的丸子，放在油菜心上，用馅尺子沾水抹光，再用火腿片在虾泥上摆一个五角形小花，共制成十个瓢菜心，放在盘内。同时，把鲜蘑柄朝上码在小碗内，加入精盐、味精、鸡汤、与瓢菜心一起上笼用笼蒸一会，取下，将瓢菜心花朝里转圈码入大盘内，再把蘑菇滗去汤，连同碗一起扣在大盘中间。

4.在锅内放入鸡汤，加入料酒、精盐、味精，烧开去浮沫，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油。揭开扣在大盘上的小碗，将锅中汁一半浇在鲜蘑上，一半浇在菜心上即成。

按：蘑菇具有益肠胃、化痰、理气的功效。虾肉具有补肾壮阳、通乳、托毒的功效。火腿具有健脾开胃、滋肾生津、益气血的功效。再配以油菜组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等营养成分，具有补脾健胃、理气化痰、滋肾生津等功效。可作为体弱羸瘦、纳少、无力、小便频数、癌症、肝炎等病患者保健菜肴食用。

## 蟹肉鲜蘑

### 一、原料：

- 1.主料：蟹肉 150 克，鲜蘑菇 300 克，蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、白糖、湿淀粉、猪油、麻油、清汤。

### 二、制法：

- 1.将鲜蘑菇去杂洗净，用刀切厚片，放沸水锅焯一下即捞出。
- 2.炒锅放猪油，烹料酒，加清汤、精盐、味精、蘑菇片一同煮至入味，倒入漏勺沥去水分。
- 3.炒锅烧热加猪油，烹料酒，加清汤、料酒、精盐、味精、胡椒粉、白糖、蟹肉、蘑菇一同炒匀，用湿淀粉勾稀芡，拌入已搅匀的蛋清，稍炒淋上麻油即成。

按：此菜是以益阴补髓、清热化痰、养筋骨的甘、寒之品蟹肉，配以滋补强身，降压抗癌的蘑菇为主料，经烹制而成。其功重在补肝肾、益精髓、壮筋骨。常可作为肝虚血少，肾亏骨软、腰酸腿软、眩晕健忘，以及高血压、癌症的辅助食疗菜肴食用。

食用时应注意到：蟹肉其性寒，凡脾胃虚寒，腹痛便溏者慎用，不可多食。

## 蘑菇鹌蛋

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑菇 250 克，鹌鹑蛋 20 只。
- 2.调料：葱末、姜汁、料酒、酱油、沙糖、精盐、胡椒粉、生油、蚝油、麻油、湿淀粉。

### 二、制法：

1.将鹌鹑蛋用水煮熟，去壳放入油锅炸至金黄色。取蘑菇，放入沸汤中轻氽一下，捞出沥去水分。

2.锅注入生油烧热，下蘑菇、姜汁、料酒、酱油、糖、盐、胡椒粉等，煮至散出香味，注入清水，加蚝油、鹌蛋煮沸一会，以水淀粉勾芡，淋入麻油，撒上葱末，上碟供用。

按：此菜以补中益气、降压抗癌、滋补的蘑菇配鹌鹑蛋为上料而成。鹌鹑蛋营养价值比鸡蛋要高，其含的蛋白质高于鸡蛋 30%，维生素 B1 高 20%，卵磷脂高 5—6 倍，并含有芦丁、芸香等物质，除具有补益气血、强身健脑作用外，还有降压降脂的功能，被誉为营养保健食品，两物相合为肴，其功效增强，常可作为体虚、气血不足、食少乏力、头昏眼花、眩晕、贫血、妇婴营养不良、神经衰弱以及高血压、血管硬化、心脏病，或癌症等病症的营养食疗菜肴食用。

## 蘑菇烩鸡柳

### 一、原料：

- 1.主料：鸡脯肉 300 克，罐头蘑菇片 100 克，火腿茸 100 克，蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、淀粉、鸡油、猪油、生油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.鸡脯肉切成长 5 厘米、宽 2 厘米的片，放入碗内。再放入蛋清、精盐、白糖、淀粉、味精、清水拌匀，再加入生油扑匀。将蘑菇切为厚片。
- 2.炒锅烧热放猪油，烧至五成热放入浆好的鸡肉片滑熟捞出沥油。
- 3.炒锅留少量底油，乘热烹入料酒，加入鸡汤、味精、白糖、精盐、胡椒粉、猪油、鸡油，待烧沸后投入鸡肉片、蘑菇片，烧沸后用湿淀粉勾芡，盛起装入汤盆，撒上火腿末即成。

按：此菜以温中、益气、补精、强身的鸡肉配补中益气、养血滋阴的火腿与补气养胃的蘑菇，共组成补益食疗菜肴。常可作为久病、病后、年老、产妇体虚、气血不足、精血亏虚、食少乏力、头晕目眩、形体消瘦，或下元肾精亏虚、阳痿遗精，或中焦虚弱以及产后乳少的病症患者营养保健菜肴。

## 鲜蘑炒蛋

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蘑菇 100 克，鸡蛋 8 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、生油。

### 二、制法。

1.鲜蘑菇去杂洗净，放入沸水锅内焯透，捞出切厚片。鸡蛋磕入碗内，加料酒、精盐、味精搅拌均匀。

2.炒锅加入生油烧至六成热，倒入鸡蛋炒至半熟时，放入蘑菇片同炒至熟，用精盐调好口味出锅装盘即成。

按，此菜以补气血、安五脏、滋阴润燥的鸡蛋配补气益胃的蘑菇，其功在滋补强身。常可作为久病、大病后、产后、年老等气血不足、或阴血亏虚等所致的一切虚症营养滋补食疗菜肴食用。



## 鲜蘑莲子鸭羹

### 一、原料：

1.主料：鸭肉 250 克，鲜蘑 50 克，鲜莲子 100 克，丝瓜 50 克，火腿 50 克，蛋清 1 只。

2.调料：料酒、味精、精盐、葱段、姜片、胡椒粉、淀粉、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸭肉洗净切成粒，放入碗内加入蛋清、淀粉拌和，下沸水锅略氽一下捞起（不宜过熟），放入炖盅内，加入鸡汤、精盐、料酒、姜、葱，上笼蒸 30 分钟取出，撇去浮沫待用。

2.鲜莲去壳，下沸水锅稍焯去莲衣，捅去莲芯。丝瓜刮去外衣洗净切成粒。蘑菇去杂洗净切成粒。火腿切成粒。

3.炒锅放猪油烧热，烹入料酒，加入鸡汤、鸭肉、火腿、莲子、蘑菇、精盐、味精、胡椒粉烧沸后，再入丝瓜再烧入味即可出锅。

按：此菜以补气养胃、滋阴利水的鸭肉配益肾固精、养心安神、健脾利湿的莲子和滋补强壮的蘑菇、火腿以及清热利湿、和中的丝瓜等食物为主料，其功在滋补强壮、除湿利水。常可作为滋补食疗菜肴，对久病、年老、脾胃虚弱、气血不足、羸瘦乏力、气短食少、小便不利、水湿停聚的水肿、或阴液亏虚等病症患者都有一定疗效。食用时应注意：外感未清、发烧等病忌食用。

## 蘑菇牛肉

### 一、原料：

- 1.主料：牛肉 250 克，鲜蘑菇 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、素油。

### 二、制法。

- 1.将牛肉洗净切片。将蘑菇去杂，洗净切片。
- 2.油锅烧热，加入葱花偏香，投入牛肉隔炒几下，烹入酱油、料酒，加入精盐及少量水，炒至牛肉熟入味，投入蘑菇，炒至入味即成。

按：牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。《医林纂要》载“牛肉味甘、专补脾上，脾胃者，后天气血之本，补此无不补矣。”与鲜蘑相配成此菜，为人体提供丰富的营养成分。可作为身体虚弱、脾虚久泻、高血压、高胆固醇症、癌症、肝炎等病症患者的营养辅助食疗菜肴食用。健康人常食之，能强后天气血之本，增强人体抗病防病能力。

## 蘑菇里脊片

### 一、原料：

- 1.主料：猪里脊肉 100 克，罐头鲜蘑 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱末、姜末、湿淀粉、猪油、鸡汤、蛋清。

### 二、制法：

1.将里脊肉剔去筋，切成薄片。蘑菇切成片。将里脊肉片用料酒、精盐、味精稍腌，再用蛋清、淀粉拌匀上浆。

2.炒锅烧热加入猪油，烧至五成热时，放入浆好的肉片，用手勺拨散，滑至肉片发白时，倒入漏勺沥油。

3.原锅留底油烧热，投入葱姜煸出香味，立即烹入料酒，加入鸡汤、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，再放入肉片、蘑菇片、烧至入味用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

按，此菜以补肾益精、滋肝养血、生津润燥的猪肉配补气益胃、抗癌、降压的蘑菇。功在滋补强壮。适用于肾虚精亏、血气不足、病后体弱、产后血虚、年老精血亏虚等病症的滋补食疗菜肴食用。亦可作为癌症患者的营养食疗菜肴。痰多、湿热内蕴、外感发热等病患者忌食。

## 蘑菇米饭

### 一、原料：

- 1.主料：水发蘑菇 150 克，洋葱 250 克，粳米 250 克。
- 2.调料：精盐、素油。

### 二、制法：

- 1.将粳米淘洗干净，放铝锅内煮成米饭。将蘑菇去杂洗净切碎。将洋葱去老皮洗净切碎。

- 2.油锅烧热，放入蘑菇、洋葱煸炒，加精盐炒至熟而入味。加入米饭拌和即成。

按：蘑菇米饭是由开胃、理气、化痰、解毒、透疹的蘑菇配以降压、降血脂的洋葱和养脾胃的粳米组成，具有健脾胃、理气化痰、降压、降血脂的功效。可作为高血压病、高胆固醇症、冠心病等心血管病患者和肝炎、癌症患者的保健菜肴使用。

## 24. 牛肝菌

牛肝菌为真菌植物门真菌黄皮牛肝菌（黄大脚菇）*Boletuscroicipodius* Letel、黑牛肝菌（酸大碗）*B.aereus* Bull. exFr.、褐绒盖牛肝菌 *Xeroconomusbadius* (Fr.exGilb.) Kuhner。的子实体。

牛肝菌干品每百克含蛋白质 24 克，碳水化合物 48.3 克，钙 37 毫克，磷 400 毫克，铁 31.9 毫克，维生素 B<sub>2</sub> 4.77 毫克，还含有多种维生素和矿物质。

牛肝菌具有祛风散寒、舒筋活络的功效。

## 红油牛肝菌

### 一、原料：

- 1.主料：牛肝菌 1000 克。
- 2.调料：花椒粒、干辣椒、精盐、酱油、素油。

### 二、制法：

1.将牛肝菌削去泥土洗干净，切厚片，放入盆内用精盐腌 20 分钟。干辣椒切为小段。

2.锅内放油，烧至油抽青烟时，将牛肝菌放入炸于水气但不能焦，捞出沥油。

3.锅内留少量底油，放入花椒粒炸焦，捞起不用。然后放入干椒段炸呈深红色，再放入牛肝菌炸拌均匀，起锅倒入盆内，倒入酱油拌匀后，用盖盖好，使牛肝菌逐渐回软，盛入盘肉淋上花椒油即成。

按：红油牛肝菌可为人体提供丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、多种维生素等营养成分，具有祛风散寒、舒筋活络的功效，常可作为腰腿疼痛、筋络不舒、四肢伸展不利等病症患者的食疗菜食用。

## 爆炒牛肝菌

### 一、原料：

1.主料：牛肝菌 600 克，腌白菜 50 克，青辣椒 50 克，猪肉 100 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：精盐、味精、酱油、蒜瓣、蚕豆水粉、熟猪油。

### 二、制法：

1.牛肝菌削去泥土清洗干净，切成薄片。育椒切为指甲片。猪肉洗净切为薄片。蒜瓣切片。腌白菜挤去水剁为末。

2.肉片放入碗内加入鸡蛋清，放入蚕豆水粉，搅拌均匀上浆。

3.炒锅烧热注入熟猪油，待油烧至三成熟时，放入肉片滑熟，捞起在漏勺内沥油。油继续烧到六成熟时，将牛肝菌放入滑至八成熟捞在漏勺内沥油。

4.炒锅内留下熟猪油烧热，放入蒜瓣、青辣椒、精盐煸熟，再放入牛肝菌、肉片、腌白菜末、酱油煸炒入味，用蚕豆水粉勾芡，淋上熟猪油炒拌，放入味精推匀即可出锅。

按：此菜由牛肝菌与温中散寒、开胃消食的辣椒和滋阴润燥的猪肉等组成。具有温中散寒、滋阴润燥的功效。可作为腰腿疼痛、筋络不舒、阴虚于咳等病症患者营养保健菜肴食用。

## 25. 木耳

木耳为真菌植物门真菌木耳（黑木耳）*Auricularia auricula* (L.exHook.) Underw, 的子实体。为人们喜爱的食用菌。每百克木耳含蛋白质 10.6 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 65.5 克，钙 357 毫克，磷 201 毫克，铁 185 毫克，胡萝卜素 0.03 毫克，维生素 B<sub>1</sub> 0.15 毫克，B<sub>2</sub> 0.55 毫克，尼克酸 2.7 毫克，还含有磷脂、植物固醇等多种营养成分。木耳含铁量特别丰富，每百克含量比叶类蔬菜中含铁量最高的芹菜要多 20 倍，比动物食品中含铁最高的猪肝高近 7 倍，为各种食品含铁之冠。另外，还含有一种植物胶质，这是一种对人体特别有益的天然滋补剂。

木耳性味甘平，具有益气、润肺、补脑、轻身、强志、和血、养荣等功效。主治崩中漏下、痔疮出血、高血压、血管硬化、便秘等病症。科学实验证明，它有减低血液凝块的作用，对冠心病、脑和心血管病患很有益。所含胶体，有较强的吸附力，可以起到清理消化道的作用，因而也是矿山、冶金、纺织、理发等行业职工的保健食品。



## 炒黑白菜

### 一、原料：

- 1.主料：水发木耳 150 克，大白菜 250 克，豆油 50 克。
- 2.调料：酱油、盐、味精、花椒粉、葱花、湿淀粉。

### 二、制法：

- 1.把泡发好的木耳摘洗干净。
- 2.炒勺内放油，烧热，下花椒粉、葱花炝锅，随即下入白菜片煸炒，炒至白菜片油润明亮时，放入木耳，加酱油、盐、味精，炒拌均匀，用湿淀粉勾芡，即可出勺。

按：本菜肴为黑木耳配白菜经烹制而成。木耳内含有蛋白质、脂肪、糖、多种微量元素。多种维生素、对人体有益的胶质以及特殊的磷脂、甾醇等物质。是一种天然滋补、营养、强壮的食品。中医认为它性味甘平，具有益气不饥、润肺补脑、轻身强志、凉血止血、和血养容的作用，现代医学研究认为黑木耳能减少血液凝块，有防止动脉粥样硬化的作用。白菜不仅营养丰富、清爽适口，而且具有通利肠道、除胸中烦热、消食下气、和中解毒的作用，二物相合成肴，相得益彰，是理想的保健素菜，对高血压、冠心病，肥胖病均有一定的疗效。

## 木耳炖豆腐

### 一、原料：

- 1.主料：水发木耳 100 克，豆腐 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、姜丝、葱花、索油。

### 二、制法。

- 1.将木耳去杂洗净，撕成小片。将豆腐切成片。
- 2.锅年油热，投入葱姜煸香，加入豆腐、木耳、精盐、味精和适量水，武火烧沸后，改为文火炖至豆腐入味即成。按：木耳具有益气润肺、轻身强志、和血养荣的功效。豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，二者相配成此菜，可作为崩中漏下、痔疮出血、高血压、血管硬化、便秘等病症患者的辅助食疗菜肴使用。

## 三鲜素海参

### 一、原料：

1.主料：水发木耳 100 克，水发香菇 50 克，熟冬笋 50 克，熟菜花 50 克，甜椒 50 克，素鸡 50 克。

2.调料：生油、酱油、味精、白糖、料酒、姜末、湿淀粉、玉米粉、精盐、鲜汤。

### 二、制法。

1.将水发木耳洗净，沥干水分，切成木耳末同玉米粉放在大锅里，加盐、味精、水拌成木耳面糊，用力把面糊制成手指形，逐条下到六成热的温油锅中，氽成海参形，即为“素海参”。

2.将水发香菇洗净去蒂，切成梳子状片；熟笋、素鸡切滚刀块，熟菜花用刀切成栗子大小的块；甜椒洗净后去籽勿成梳子片待用。

3.将锅置旺火上，放生油烧到七成熟，即将全部配料下锅扁炒后，即下姜末、酒、酱油、白糖、鲜汤、烧沸加“素海参”、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，淋油即可起锅装盆。按：三鲜素海参是以滋补强壮、益气补虚的黑木耳配补气益胃、强身健体的山珍香菇与和中化痰的冬笋经烹制而成。此菜中香菇不仅有补益作用，目前报道还有能降低血脂的作用。凡物相制成肴，其功在滋补健身，益胃化痰，降血脂。凡年老体弱、久病气虚、产后虚弱及高血压、高血脂、动脉硬化等病，且可作为保健食疗佳品使用。

## 红枣木耳汤

### 一、原料：

- 1.主料：红枣 15 枚、木耳 10 克。
- 2.调料：白糖。

### 二、制法：

- 1.将木耳用水发好，撕成小块，红枣洗净，去核。
- 2.将红枣、木耳、白糖同放砂锅中，注入适量清水，煮至红枣、木耳熟，盛入碗中即成。

按：红枣性味甘温，《日华子本草》记有：“润心肺、止咳、补五脏、治虚劳损”的作用。配以益气、润肺、养血的天然高级滋补品木耳。其补益、滋养的作用增强，并有补脾和胃、生津调营的功能，常作为延年益寿的食谱使用。亦可治疗脾胃虚弱，气血不足、营卫不和、心悸、乏力、贫血、崩中漏下、高血压等症的辅助治疗。

## 木耳黄瓜

### 一、原料：

- 1.主料：黄瓜 500 克，水发木耳 50 克。
- 2.调料：白糖、精盐、酱油、味精。

### 二、制法：

1.黄瓜洗净，切 2 毫米厚的圆片，撒精盐腌 10 分钟左右，挤去水分。碗内加酱油、白糖、味精调匀，然后将黄瓜片、水发木耳放入碗内拌匀。食用时，置于盘中，周围用胡萝卜花点缀。

安，此菜肴以黄瓜与木耳为原料，经调拌而成的凉拌菜。生黄瓜内含有多种糖类及葡萄糖甙等甙类，并含有咖啡酸、绿原酸、多种游离氨基酸、维生素等物质。其性味片寒。《日用本草》称它“能消除胸中热，解烦渴，利水道。”具有清热除烦，生津止渴，解热利水的作用。常食之可治疗热性病、身热口渴、胸中烦热或水肿等病症。

## 黑木耳炒黄花菜

### 一、原料：

- 1.主料：木耳 20 克，黄花菜 80 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、生油、素鲜汤、湿淀粉。

### 二、制法：

1.将木耳放入温水中泡发，去杂洗净，用手撕成片。黄花菜用冷水泡发，去杂洗净，挤去水分。

2.锅中放生油烧热，放入葱花煸香，放入木耳、黄花菜煸炒，加入素鲜汤、精盐、味精煸炒至木耳、黄花菜熟入味，用湿淀粉勾芡，出锅即成。

按：木耳含丰富的蛋白质、铁、磷、维生素 B2 等脑需要的营养成分。其中维生素 B2 含量是一般米、面、蔬菜的 10 倍，铁的含量比肉类高 100 倍，钙的含量是肉类的 30—70 倍。木耳有减低人体血凝块的作用，对冠心病、脑、心血管病患者有益。黄花菜又称金针菜含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素 B1、B2、C 等脑及神经系统需要的营养物质，《本草图经》记它。‘安五脏，利心志，明目。’二物相合经调制成此菜肴，常人食之对脑有益，保持精神的安定。

## 木耳海螺

### 一、原料：

- 1.主料：净海螺肉 200 克，水发木耳 20 克，黄瓜 100 克。
- 2.调料：肉汤、味精、料酒、精盐、姜末、香菜、鸡油。

### 二、制法：

1.将香菜切成末，黄瓜切成片，水发木耳切成瓣，海螺肉切成片。把海螺放在沸水锅内氽透。黄瓜放在沸水内氽一下，捞出都放在碗中，海螺放在黄瓜上面。

2.炒勺内加肉汤、木耳、料酒、盐，烧开后撇去浮沫，加入味精，浇在海螺上，淋上鸡油撒香菜末即成。

按：此菜肴是海螺肉配木耳与黄瓜，经烹制而成。菜中海螺肉，内含较高的蛋白质、无机盐、多种维生素，肉质肥美，其性味甘凉，清鲜适口，并具有清热解毒、明目等功效，民间常用此物治疗心痛、眼痛等疾患。配以滋补强壮、活血、止血、止痛的木耳与甘凉、清热解毒、利水明目的黄瓜其作用增强。常可以治疗胃热炽盛呕吐酸水的胃痛、急性结膜炎、眼睛红肿、热痛等疾患。

使用注意：脾胃虚寒者忌食之。

## 木耳蛤蜊蛋汤

### 一、原料：

- 1.主料：蛤蜊 250 克，鸡蛋 1 只，水发木耳 20 克，清水笋片 20 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精。

### 二、制法：

1.锅中放清水烧滚、投入蛤蜊，滚至蛤壳张开捞出，取出蛤蜊肉，去内脏，洗净。锅中水澄清，滗入锅中待用。

2.蛤蜊水倒入锅中，加入笋片、木耳、盐、味精、料酒，烧至沸，放入蛤蜊肉，将鸡蛋打入碗中，搅匀倒入锅中，稍沸，调味，装入碗中即成。

按：蛤蜊味咸、性冷，有滋阴利水，化痰软坚的作用，配滋阴强壮、活血止痛的木耳与养阴润燥，补血养心的鸡蛋等物，经烹制而成。其功重在滋补正气，并能利水，软坚散结。对脏腑阴盛所致的口渴干咳，以及水肿、瘰疬、癭瘤等病均有一定的疗效。

使用注意：阴虚体弱、脾胃虚寒泄泻均不宜食用。



## 木耳烩鱼片

### 一、原料：

1.主料：鲜大草鱼肉 250 克，水发木耳 50 克。2.调料：葱、姜、料酒、精盐、湿淀粉、鲜汤、熟猪油、胡椒粉。

### 二，制法。

1.鱼肉切成 2 厘米宽、4 厘米长的薄片，用湿淀粉上浆诗用。木耳切成片，葱、姜切末，用料酒、精盐脑渍片刻。油锅烧至六成熟时，将鱼片放入稍炸片刻，捞出沥净油，锅内留底油少许，加料酒、鲜汤、木耳、味精烧开，用湿淀粉勾芡，再将鱼片倒入锅内，颠翻几下，装盘，撒上胡椒粉即成。

按，草鱼香味甘温。《本草纲目》称它有“暖胃和中”的作用，《医林篡要》中记有“平肝、祛风、治痹、截疟”的功效。配以滋补强壮的木耳，作用增强，凡体虚气弱、气血不足，或脾胃虚弱以及体虚头痛，或症疾日久不愈病症，均可作滋补食疗品使用，长期使用可增强体质。

## 木耳清蒸鲫鱼

### 一、原料。

- 1.主料：水发木耳 100 克，水发香菇 2 只，鲜鲫鱼（洗好理净）250 克。
- 2.调料：姜片、葱段、料酒、精盐、白糖、猪油。

### 二、制法。

- 1.洗净木耳，撕成小片。香菇洗净，去蒂后撕片。
- 2.将鲫鱼放入碗中，加入姜片、葱段、料酒、白糖、精盐、猪油，然后复盖木耳、香菇片，上笼蒸半小时，取出即可。

按，木耳清蒸鲫鱼，不仅味道鲜美，而且还具有温中补虚、健脾利水的作用。凡久病体虚、气血不足，或脾虚水肿、小便不利者均可作为保健食疗菜肴食用，常人食之可增强体质。更适用于产后体虚、乳汁不下或乳少的病症。此菜还有滋补通乳的功效。

## 木耳泥鳅汤

### 一、原料、

- 1.主料：泥鳅 200 克，水发木耳 20 克，水发笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段，姜片、猪油。

### 二、制法：

- 1.用热水洗去泥鳅粘液，剖腹去内脏，用油稍煎。
- 2.锅中注入适量清水，加入泥鳅、料酒、盐、葱、姜、木耳、笋片，煮至肉熟烂即成。

按：此汤菜为泥鳅鱼配木耳而成。木耳具有益气强身的作用，被称为高级天然滋补品。泥鳅肉质细嫩，营养极高，内含丰富的蛋白质、脂肪、无机盐及多种维生素，其性味甘、平。具有温中益气，祛风利湿，解表、壮阳、利尿、收痔的多种功效，两物相配食用，重在补益强壮。常用于营养不良性水肿，急慢性肝炎，肾阳虚弱所致的阳痿、早泄以及痔疮等症。

## 木耳烧羊肉

### 一、原料：

- 1.主料：瘦羊肉 500 克，水发木耳 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、白糖、酱油、胡椒粉、生油。

### 二、制法：

- 1.将羊肉洗净切成片。水发木耳去杂洗净。
- 2.炒锅置旺火上，加油烧热，肉片倒入锅内，煽炒待肉片卷起时，烹入料酒再炒，并加入酱油、精盐、白糖、清水，加盖焖烧几分钟，待肉烂时放入木耳合炒，炒至木耳入味，撒进胡椒粉，推匀调味即成。

按：此菜以羊肉与木耳为主料烹制而成。羊肉性味甘、温，具有补气养血、温中暖下的作用，《名医别录》记有“主暖中，虚劳寒，补中益气，安心止惊”。配以补气益肺、活血止痛、强身健体的木耳，其补益的功效增强。凡久病体弱、虚劳消瘦、胃蒸眩晕，以及虚寒吐利，产后受寒腹痛，或寒疝腹痛等症均可作为温养食疗菜肴食用。常人食之可壮身健体，壮气力，耐寒冷。

## 木耳炒牛肉

### 一、原料：

1.主料：牛腿肉 250 克，水发木耳 100 克，小菠菜 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱碑、葱花、姜丝、素油。”二、制法：

1.将牛肉洗净切片。木耳去杂洗净，撕成小片。将菠菜去杂洗净。

2.锅内油热，放入姜葱煸香，投入牛肉煽炒，加入酱油、精盐、料酒继续偏炒，投入木耳，加适量水煸炒至中肉熟透，放小菠菜煽炒入味，点入味精推匀即成。

按：本耳具有益气润肺、轻身强志、和血养荣等功效。牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨等功效。与小菠菜同组成木耳炒牛肉，含有丰富的营养成分，具有补脾胃、益气血的功效，可作为虚损羸瘦、消化不良、腰膝酸软、高血压、动脉硬化、贫血等病症患者的营养食疗菜肴食用。健康人常食之可强筋骨，健脑强志，泽肤健美。

## 木耳炒肉

### 一。原料：

- 1.主料：猪肉 150 克，水发木耳 100 克，粉 10 克。
- 2.调料：酱油、盐、味精、花椒水、葱花、豆油、湿淀粉。

### 二、制法：

- 1.把木耳摘去硬根，洗净泥砂，把肉切木耳大小的薄片
- 2.炒勺内放油，烧热，放入肉片偏炒。再放入葱花、酱油、花椒水，随即下入木耳煽炒。出勺前，撒入精盐和味精后推匀，用湿淀粉勾芡，即可出勺装盘。

按：：此菜用补肾益精、滋肝养血、生津润燥的猪肉，配滋阴润燥、强壮健身的保健食品木耳。其功重在滋补。可治疗肾虚精亏、病后体弱、产后血虚、或热病伤阴、液十血枯等病症。

使用注意：凡外感风邪者，不宜多食。

## 木耳抢腰花

### 一、原料：

1.主料：猪腰 400 克，水发木耳 30 克，黄瓜片 50 克。2.调料：猪油、料酒、精盐、白糖、酱油、姜末、葱花、花椒、麻油。

### 二、制法：

1.将猪腰撕去外皮，用刀一剖两片，去掉臊筋，用水反复洗净，在外皮一面剖上刀纹，然后切长块。水发木耳洗净。

2.将腰花、黄瓜片放入沸水锅中焯透，捞出，将腰花放入水中过凉，用布挤干，与黄瓜、木耳放在一个盘内。用酱油、料酒、姜末、味精对成料汁。将麻油烧热后，放入花椒、炸出香味时，捞出花椒，将油倒入料汁内，再把料汁浇在腰花上即成。

按：猪腰性味咸平，具有补肾育阴、利水等作用，配滋补强壮的木耳，可治疗久病体弱、肾虚腰脊疼痛、水肿、遗精、盗汗等病症。常人食之可壮腰健胃，是很好的食疗菜肴。

## 木耳炒肚片

### 一、原料。

1.主料：猪肚 250 克，水发木耳 50 克，青蒜 50 克。2.调料：精盐、料酒、白糖、酱油、姜、醋、味精、湿淀粉、生油。

### 二、制法：

1.将猪肚用醋和盐反复擦洗，再用清水冲洗净，放入沸水中煮至八成熟捞出，用刀斜切薄片。青蒜切斜片，姜切细末。

2.炒锅置旺火上，加油烧热，用姜末炸锅，加青蒜、木耳、肚片炒几下，随后加料酒、精盐、白糖、酱油和适量水烧开，用湿淀粉勾芡，加入味精推匀即成。

按，猪肚性味甘、温。功能补虚损、健脾胃，配以木耳滋补作用较好。常作为治疗虚劳清瘦、脾胃虚弱，泄泻，下痢、消渴，小儿疳积等病症。



## 26. 银耳

银耳为真菌植物门真菌银耳 *Tremellafuciformis*Berk.的子实体，又名白木耳，柔软洁白，半透明，含胶质而富有弹性。银耳同其他“山珍”一样，不仅是席上的珍品，而且在医学宝库中也是久负盛名的良药。其有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。用于治肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症。

银耳每百克含蛋白质 5 克，脂肪 0.6 克，钙 380 毫克，磷 250 毫克，铁 30.4 毫克，还含有碳水化合物，维生素 B1、B2 等多种成分。银耳含有银耳酸性多糖能提高人体的免疫功能，起扶正固本作用，有抗癌作用。银耳能提高肝脏解毒能力，起保肝作用。银耳还有去除脸上雀斑、黄褐斑的功效而起美容作用。银耳对老年慢性支气管炎、肺原性心脏病有一定疗效。

## 酒酿银耳

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 15 克，酒酿 60 克。
- 2.调料：白糖 250 克。

### · 二、制法：

1.银耳用温水泡透，去掉杂质泥砂，再用开水泡发，用开水氽一下，捞出放入钵里，加水蒸烂后加白糖。

2.取出蒸好的银耳到入锅内，加入酒酿烧沸，撇去泡沫，盛入碗内即成。

按：银耳又名白木耳，含蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素B等营养成分，具有滋阴润肺、养胃生津等功效。酒酿为糯米和酒曲酿制而成，性味甘辛、温。具有益气、生津、活血、发痘的功效。二者组成此食品，具有滋阴益气、润肺生津的功效。可治疗于咳少痰、喉干痒、痰中带血、口干渴、大便于结、痰火便血等病症。健康人食之，补充营养，强健身体，泽肤健美。

## 美味双耳

### 一、原料：

- 1.主料：水发银耳 100 克，水发黑木耳 100 克。
- 2.调料：精盐、白糖、胡椒粉、麻油。

### 二、制法：

1.银耳、黑木耳拣去杂质，用清水洗净。用开水烫一下立即投入冷开水，冷却后捞出，沥干水后装盆。

2.取碗一只，加入精盐，味精、白糖、胡椒粉、麻油、冷开水调匀，浇在盆中即成。

按：此汤为黑白木耳相合而用的菜肴，故称为双耳。双耳中内含人体需要的多种氨基酸，以及对人体有益的植物胶质，均为高级滋补强壮的营养品。此汤功效重在益气滋阴，补肾强身，活血止血。能增进食欲、促进消化、润健皮肤、润肺补脑、和血养荣、轻身强志等作用，是理想的延年益寿食谱。亦可治疗气血不足、产后虚血、久病体虚或作为消渴病、高血压、血管硬化症等病的保健菜肴。银耳、木耳都能增强人体免疫功能，可提高抗病、防病能力，使人健康少病。

## 银耳豆腐

### 一.原料。

1.主料：银耳 50 克，豆腐 250 克，茺葵叶 10 克。2.调料：精盐、味精、淀粉、黄豆芽汤。

### 二、制法：

1.将银耳用水泡发，去杂除蒂，洗净，放在沸水中焯透，捞出均匀摆放在盘子里。

2.豆腐压成泥，加入精盐、味精、淀粉搅成糊状备用。用羹匙调好豆腐泥，加入茺葵叶于表面上，上笼蒸 5 分钟左右取出，均匀地摆在装银耳的盘子里。

3.锅中加入豆芽汤、精盐，烧沸后加入味精，用少量湿淀粉勾芡，浇在银耳上面即成。

按：此菜取滋明清热、养胃生津、强身健体之品银耳，与清热解毒、和中润燥、宽肠降浊的豆腐同用，对于久病体虚、气血亏耗、阴血不足、心悸劳咳，以及腹胀、水肿、脾胃虚弱、消化不良或小儿疳积、泻痢均有良好的作用。常食用，又可以补益脾胃，健身宁心，是理想的菜肴。

## 冰糖银耳

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 30 克，红樱桃脯 20 克。
- 2.调料：冰糖。

### 二、制法：

- 1.先将银耳用温水浸泡：小时（换水三次），待银耳漫开取出，剔去耳根。洗净放入碗内，上笼蒸约 10 分钟取出。
- 2.将锅加清水放入冰糖，加热溶化后，放入樱桃脯移上旺火烧沸，起锅倒入银耳碗内即成。

按：银耳为高级天然滋补食用真菌。内含有丰富的营养物质和药用成分，其中含有人体所需的多种氨基酸以及酸性异多糖等物质。特别是酸性异多糖能提高人体的免疫能力，起到扶正固本的作用。对老年慢性支气管炎、肺源性心脏病有显著的疗效。并能提高肝肌的解毒能力，起到保护的作用。所含的多糖物质又具有抗癌的作用。银耳具有强精、补肾、润肠、益胃、补气和血、强心、壮身、补脑、提神、美容嫩肤、延年益寿等功效。《本草诗解药性注》中讲“此物有麦冬之润而无其寒，有王竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴要品。”此甜菜再配以润肺补脾健身的冰糖、樱桃脯其滋补之功增强，是冬令进补的理想佳肴。其特点补而不燥，可作为肺虚咳嗽、肺燥干咳、久咳痰中带血，或咳咯助痛以及产后体虚，或气血津液亏虚，或妇女月经不调等病症的保健菜肴。亦可作为癌症患者的辅助食疗菜肴。久食可起到美容作用，可延年益寿。凡实证咳嗽不宜食用。

## 鲜莲银耳汤

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 5 克，鲜莲子 30 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.把发好的银耳放入一大碗内，加鸡汤蒸透取出。
- 2.鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切去两头，捅去心，用沸水氽后，用开水泡起。
- 3.烧开鸡汤，如入料酒、盐、白糖、味精。将银耳、莲子装在碗内，注入鸡汤即成。

按：此汤中用滋阴生津、益气补肾的滋养珍品银耳配莲子而成。莲子性味甘涩而平，《本草纲目》中记有“交心肾、厚肠胃、固精气、强筋骨、补虚损”等功效。二物相合，其功重在补脾益肺、养心固肾。常可治疗男子遗精、滑精、阳疹、妇女月经不调以及身体虚弱、气短心悸、心烦不寐、多梦不安或脾胃虚弱、泄泻、带下等症。亦可治疗神经衰弱、肺结核等病。此汤菜也可作为滋养强壮、延年益寿的保健菜肴使用。

## 银耳莲子蛋汤

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 6 克，淮 61 药 20 克，莲子 10 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料，冰糖。

### 二、制法：

1.将莲子放在碗中用水泡好，去皮去莲芯。将银耳放碗中，用温水泡软，待其涨发后去掉杂物，洗净，撕成小块。淮山药润透切什。

2.将莲子、银耳、淮山药放入锅内，加入适量清水煎煮至莲子、银耳熟烂。打入鸡蛋煮熟。放入冰糖适量即成。

按：儿菜以滋阴生津、强身健体的银耳与健脾益气、补肺固肾的淮山药和补中养神、止泻固精的莲子相合，配以鸡蛋而成。其功效特点为补中益气，滋肺固肾。适用于脾肾两虚、脾肺两虚的咳嗽泄泻。对于男子遗精、早泄、妇人带下过多尤为适宜。常人食之能强身体，固精气，是老幼皆宜的营养保健汤肴。

## 银耳干贝

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 10 克，干贝 30 克、黄瓜 10 克。
- 2.调料：豆油、花椒、葱段、姜丝、味精、精盐。

### 二、制法：

1.银耳泡发洗净，挤去水分装盆：取发好的干贝切成丝放入银耳盆里；黄瓜切象眼片；姜切丝均放入银耳盆内待炆，葱切段。

2.炒勺上火，烧热，加豆油、花椒粒、葱段，用慢火烧火靠至豆油呈微白色，花椒粒和葱段均呈黑红色，速将已装盆的各料加精盐、味精，用漏勺接葱段、花椒粒，将热花椒油倒入盆内炆制后调匀，瓜片摆边即成。

按：此菜肴用高级天然滋补强壮的山珍银耳配干贝经烹制而成。其中干贝性味甘咸而平，《本草求原》称之“滋真阴”，《本草从新》中记有“下气调中”，此物具有补肾阴、益精血、和胃调中的作用，是名贵的海珍产品。此菜特点不以味道鲜美，而已还有滋阴补肾、益肺调中的功用。凡久病精血耗损、五脏亏虚、眩晕目昏、咽干口渴、虚劳咳血以及脾胃虚弱、食少消瘦、气短乏力等症均可食用。常人食之可补益健身。



## 虾仁溜银耳

### 一、原料：

- 1.上料：水发银耳 150 克，虾仁 150 克，鸡蛋 4 只。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、素油。

### 二、制法：

1.将银耳去杂洗净，切成末。将虾仁洗净，放入碗内，加入精盐、味精。将鸡蛋磕入碗内搅匀。

2.油锅烧热，放入虾仁煸炒，加入精盐、味精、酱油偏炒，倒入鸡蛋、银耳拌炒，至鸡蛋熟即可出锅。

按：虾仁具有补肾壮阳、通乳、托毒的功效。鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎的功效。银耳与二物相合经烹制成此菜。含有丰富的营养成分，具有补肾强精、滋阴润燥、益胃润肠、补气养血等功效。可作为肺热咳嗽、肺燥于渴、肾虚阳萎、胃炎、便秘等病症患者食疗菜肴。健康人食之，强心健身，嫩肤美容，延年益寿。

## 银耳鹌蛋

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 12 克，鹌蛋 10 个。
- 2.调料：冰糖。

### 二、制法：

- 1.水发银耳，除去杂蒂，放入碗内加清水，上蒸笼蒸透。
- 2.将鹌蛋放入冷水锅内煮开，捞出，放在冷水中，剥去外壳。
- 3.另用清洁小锅，加糖和清水，待烧开后放入备好的银耳、鹌蛋、撇去浮沫即成。

按：银耳是天然滋补之品，具有滋阴生津，益肺补肾，健脑强志的功用。年含大量蛋白质、碳水化合物和多种微量元素。现代医学认为，银耳中含有阻止血液中胆固醇沉积和凝结的物质，常食用可防止血管动脉硬化。而鹌蛋中含氨基酸种类齐全，还有高质量的多种磷脂、激素等人体必需成分和铁、核黄素、维生素是理想的滋补食品，被人们公认为动物人参，其营养价值较高，具补益气血、强身健脑、降脂降压的作用，两物相合配用，则使益气养血、补肾强精、健脑强身的功效更著。对久病或体弱、贫血、心悸、失眠、头晕目眩、神经衰弱、血管硬化，以及妇、婴营养不良等病人均有补益作用。可作为滋补食疗品常食用。

## 银耳鸽蛋

### 一、原料：

- 1.主料，银耳 6 克，鸽蛋 12 个，核桃仁 15 克。
- 2.调料：白糖。

### 二、制法：

1.银耳在温水中泡 1 小时，洗净杂质，盛入碗内，加水上蒸笼蒸 1 小时多。将鸽蛋放在冷水锅里煮成嫩鸽蛋，捞入冷水中浸去壳，放入碗里。另取碗一只，放入荸荠粉，加清水调成粉浆。核桃仁用温水浸泡半小时，剥皮，沥于水分，用油炸酥，切碎成米粒状。

2.铝锅内加清水，滗入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加白糖、核桃仁，搅匀成核桃稀糊，盛入汤碗内。

3.将银耳放在核桃糊的周围，12 个鸽蛋再镶在银耳的周围即成。

按：此汤菜是以滋补强壮的银耳与补肾益气的鸽蛋，和甘温而润滋补肝肾、强健筋骨、助阳纳气的核桃仁相配，经烹制而成。其功在滋阴润肺、补肝益肾，并兼有助阳纳气、为阴阳双补、阔理性保健菜肴。对于人体气、血，阴、阳的的不足所引起的虚劳均有调补作用。凡羸瘦、干咳、久咳、虚喘、气怯、食少、腰酸乏力以及津液亏耗的肠燥、便秘均可使用。使用时应注意：凡素体阳盛或有内热者应慎用。

## 银耳鸭蛋羹

### 一、原料：

- 1.主料：鸭蛋 1 只，银耳 10 克。
- 2.调料：冰糖。

### 二、制法：

将银耳用温水泡发，去杂，洗净泥沙，放锅中加水煮，煮段时间。将鸭蛋打入碗中搅匀，倒入锅中煮沸，加入冰糖稍煮，盛入碗中即成。

按：银耳具有清肺生津、滋阴润肺的作用。鸭蛋性味甘凉，《医林纂要》称有“清肺、止热嗽”的作用，其营养成分较为丰富，能补虚益脏、滋阴清肺，与银耳相配食用，能治疗阴虚、肺燥等因所引起的干咳、痰少、咽干痛等病症。亦可作病后体虚、滋养食疗的菜肴使用。

使用注意：由于鸭蛋偏寒，凡脾阳不足，寒湿下痢、或食后腹中痞满者当慎用。

## 珍珠银耳

### 一、原料。

1.主料：泡好银耳 50 克，鸡里脊肉 100 克，猪肥肉膘 25 克，鸡蛋清 1 个，熟火腿 10 克，水烫油菜 20 克，冬笋 15 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、鸡汤。

### 二、制法：

1.将银耳择洗干净。把火腿肉、油菜、冬笋切成小片。

2.肥肉膘、鸡里脊肉切成片，用刀背砸成细泥，加鸡汤、鸡蛋清、味精、料酒、精盐，用筷子搅匀成稀粥状。纸卷成牛角形纸筒，将鸡泥装在筒里。在盘内抹上一层猪油，将纸筒内的鸡泥一个一个地挤成珍珠形放在盘内。

3.锅内放入鸡汤，烧开后将珍珠形的鸡泥拖入汤内，汤开时，再放入银耳、火腿、油菜、冬笋片氽一下，捞在汤碗内。锅内加精盐、料酒、味精，待汤开后撇净浮沫，加点明油盛在碗内即成。

按：此汤菜以滋阴补肾、强壮的高级山珍银耳，配温中补虚、益五脏的鸡肉、猪肉与清痰爽胃的竹笋，共组为补清具同的食疗佳肴。其特点为补而不腻，清不伤正。具有补中益气，滋阴养胃、开胃消痰的作用。常治疗脾胃虚弱，四肢乏力、食欲不振、产后、年老体弱、气血不足等症。

## 锻耳肺羹

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 15 克，新鲜猪肺 1 副。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱、姜、胡椒面、鸡清汤。

### 二、制法：

1.银耳用温水泡，待胀开后，洗净泥沙，去掉杂质。用开水余一次捞出，用清水泡后蒸熟备用。

2.把猪肺管套在自来水笼头上，冲尽肺叶中的血液，沥去水分。葱切段，姜拍破。

3.把猪肺投入开水锅年来透捞出，洗净血沫。

4.大砂锅内注入清水，放入葱、姜、料酒、猪肺，大火烧开后，移至小火煮烂。将猪肺捞入冷水内，剔下气管和筋络，撕去老皮，切成蚕豆大的小块，放入碗内，用冷水泡起。

5.把肺块捞入大汤碗内，注入鸡清汤，上蒸笼蒸透取出。烧开余下清汤，加上料酒、盐、胡椒面，把猪肺和银耳放入锅内，待汤烧开后放入味精即成。

按：本羹中用滋补润肺、补气强身、和血养容之品银耳，与补肺止咳，养血之血的猪肺为主料，经烹制而成。具有滋阴润燥、止嗽止血作用，是较好的滋补菜肴，尤其适用于体质虚弱、肺虚咳嗽、咳血、咯血等气阴两虚证候。常人经常食用，可起到补气、滋阴、保肺的功用。

## 银耳粥

### 一、原料：

- 1.主料：银耳 5 克，粳米 100 克。
- 2.调料：冰糖。

### 二、制法：

将银耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片，将粳米洗净。将银耳、粳米一起下锅，放入适量水，大火煮沸，改为小火煮约 30 分钟，加入冰糖，煮至成粥即可出锅。

按：银耳含蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素 B1、B2 等营养成分。具有强精补肾、补脑提神、美容健肤、延年益寿的功效。银耳酸性多糖能提高人体的免疫力，起扶正固本作用，配以补中益气、健脾和胃、除烦渴的粳米，煮成银耳粥有补中益气、健脾胃、美容健肤、延年益寿的作用，对肺热胃炎、大便秘结、老人慢性支气管炎等病症有一定疗效，还有一定抗癌作用。

## 27. 金耳

金耳为真菌植物门真菌黄耳（黄金银耳）*Tremellalesenterica*RetzexFr.的子实体。产于福建、四川、云南、西藏等地。子实体不规则形，似脑状，全体金黄色，宽2—7厘米，高2—3厘米，胶质。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素、胶质等营养成分。

金耳性味甘、温微寒。具化痰止咳、定喘、平肝阳的功效。用于治肺热、痰多、感冒咳嗽、气喘、高血压。



## 金耳羹

### 一、原料：

- 1.主料：金耳 25 克。
- 2.调料：冰糖。

### 二、制法：

将金耳用温水泡发，去杂，洗净，放在锅中加水煮，煮段时间，加入冰糖煮至金耳熟透，盛入碗中即成。

说明：此品水发膨胀的重量倍数为干品的 20 ~ 25 倍。制作时应将发好的金耳，用文火煮 6—8 小时，成稠糊状，趁热食用。按：金耳又称黄金银耳。其性温而带寒，味甘。具有清热滋润、化痰止咳、调气定喘、平肝阳等功效。此品特点既能滋补，又能清泄。常作为肝肾阴虚、肝阳偏亢的高血压病、肺热伤阴、咳嗽痰多或气喘等病症的保健食疗之品。

## 金耳百合羹

### 一、原料：

- 1.主料：金耳 25 克，百合 50 克。
- 2.调料：白糖。

### 二、制法：

- 1.将金耳用温水泡发，去杂洗净撕片。百合用温水泡发洗净。
- 2.锅内放入适量水，加入百合煮至将熟，加入金耳、白糖，煮至百合、金耳熟透，出锅装碗。

按：金耳具有滋阴润肺、平肝阳的功效。百合具有润肺止咳、清心安神的功效。二者组成此羹，具有化痰止咳的功效。可治肺结核、久咳、痰多、感冒咳嗽、气喘、病后虚烦、惊悸等症。

## 28. 鸡油菌

鸡油菌为真菌植物门真菌鸡油菌 *Cantnarelius cibarius* Fr. 的子实体。子实体肉质，喇叭形，杏黄色至蛋黄色，菌盖宽 3—9 厘米，最出扁平，后下凹。菌肉蛋黄色，味美。

鸡油菌含有丰富的胡萝卜素、维生素 C、蛋白质、钙、磷、铁等营养成分。性味甘、寒。具有清目、利肺、益肠胃的功效。常食此菌可预防视力下降、眼炎、皮肤干燥等病。

## 素烧鸡油菌

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡油菌 500 克。
- 2.调料：精盐、葱花、猪油。

### 二、制法：

将鸡油菌去杂洗净切厚片，油锅烧热，放入葱花偏香，投入鸡油菌煽炒几下，加入精盐烧至入味，起锅装盘即成。

按：鸡油菌含丰富的维生素、蛋白质等营养成分。具有清目、利肺、益肠胃的功效。素烧鸡油菌可作为视力下降、皮肤干燥、身体虚弱、咳嗽等症患者食疗等食用。因含有丰富胡萝卜素和维生素 C，有促进增强免疫功效的作用，常食可增强防病抗病能力，强健身体。

## 鸡油菌炖鸡

### 一、原料：

- 1.主料：母鸡 1 只（约 1500 克），鸡油菌 50 克，笋片 15 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜片、熟猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸡杀后退去毛，掏出内脏，用水洗净，斩成块。鸡油菌用温水泡发，去杂洗净，用手撕开挤净水。

2.锅内放少量猪油，烧热后用葱、姜炆锅放入鸡块煸炒半熟，加入鸡汤、精盐、料酒，武火烧沸后，改为文火炖至鸡块熟透，拣出葱姜，用味精调味出锅即成。

按：此菜肴以温中益气、补血填精、强身健体的母鸡、鸡油菌，经烹制而成。其中鸡油菌性味甘、寒，内含有丰富的胡萝卜素、钙、铁、磷、维生素 A、C、蛋白质等物质，具有补脾益胃，清肝明目作用，可治疗体质虚弱等气血亏耗、肝肾不足而引起的视力失常，眼炎、夜盲等病症。

## 鸡油菌炖肉

### 一、原料：

1.主料：瘦猪肉 500 克，鸡油菌 50 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、猪油、姜片、葱段、胡椒粉、肉汤。

### 二、制法：

1.肉洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出洗净，斩块。鸡油菌用温水泡发，去杂洗净用刀切成片。

2.锅烧热加猪油，放入猪油煸炒片刻，烹入料酒，加入精盐、姜片、葱段、肉汤，武火烧沸。撇去泡沫，加入鸡油菌，烧沸后，改为文火炖至肉熟透。拣去葱、姜用味精、胡椒粉调味即成。

按：此菜肴用猪肉补肾养肝、滋阴润燥配滋补营养丰富的著名食用菌、鸡油菌经烹制而成，其功效重在补肾益精、滋肝养血。凡肾虚精亏、病后体虚，或视力失常、夜盲，或阴津不足、皮肤干燥等病症，均可作食疗菜谱应用。

## 鸡油茵炒猪肝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鸡油茵 250 克，熟猪肝 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、猪油。

### 二、制法：

- 1.将鸡油茵去杂洗净切厚片。猪肝切片。
- 2.油锅烧热，放入葱姜偏香，投入猪肝偏炒，加入料酒、酱油炒几下，加入鸡油茵、精盐和少量清水，炒至鸡油茵入味，点入味精推匀，出锅装盘。

按：猪肝含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、镁、维生素 A、B1、B2、B6、C、E、多种酶、磷脂等。具有滋阴养血、补肝明目的功效。用于治疗肝阴血不足所致的夜盲、视力下降、眼炎、贫血、皮肤干燥等病症。

## 28. 猴头菌

猴头为真菌植物门真菌猴头菌 *Hericium crinaceus* ( Bull. ex Fr. ) Pers. 的子实体，是名贵的食用菌，人们早就把猴头菌、熊掌、海参、燕窝并列为“四大名菜”。性平、味甘，具有助消化、利五脏的功效。用于治消化不良、胃溃疡、胃窦炎、胃痛、胃胀及神经衰弱等病症。猴头菌每百克干品含蛋白质 26.3 克，脂肪 4.2 克，磷 856 毫克，还含有碳水化合物、钙、铁、胡萝卜素、维生素 B1、B2 等成分。蛋白质中含有多种氨基酸，其中人体八种必需氨基酸齐全。最近研究查明，猴头含有多肽、多糖和脂肪族酰胺等多种抗癌物质，有很好的增强人体免疫功能的作用，对消化道肿瘤有很好的疗效，并有利于手术后伤口愈合。



## 三鲜扒猴头蘑

### 一、原料：

1.主料：水发猴头蘑 300 克，鲜冬笋 50 克，水发口蘑 50 克，水发银耳 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱、姜、湿淀粉、麻油、熟鸡油、鸡清汤。

### 二、制法：

1.将水发猴头蘑用凉水洗净，然后切成长 5 厘米大薄片。锅烧热倒入鸡清汤，待汤沸后下入猴头蘑焯透后捞出，整齐码在扣碗中，加鸡汤、料酒、精盐、味精、白糖，上笼蒸熟烂后取出，把汤滗在调料碗中，再将猴头蘑翻扣盘中；

2.将冬笋、口蘑、银耳分别洗净，然后用沸水焯一下捞出。鲜竹笋用刀改成 5 厘米抹刀片。锅放旺火烧热，倒入鸡清汤，待汤开后下入鲜冬笋片、口蘑、银耳，加入料酒、精盐、味精、白糖，煨火靠入味后，用漏勺捞出，再分别码在猴头蘑两边。葱、姜均拍松待用。

3.炒勺上旺火烧热，倒入麻油，待油热后放入葱姜煸至金黄色时烹入调料和碗里蒸汤，待汤开后捞出葱姜块，再调好口味，用湿淀粉勾稀芡，淋熟鸡油，起勺把汤汁浇在猴头蘑、鲜冬笋、口蘑、银耳上即可。

按：此菜肴用猴头、冬笋、口蘑、银耳为主料经烹制而成。这些食物均为鲜美之品相配成肴。菜中猴头肉嫩味鲜，内含有较高的碳水化合物、蛋白质、多种微量元素和维生素以及 16 种人体所需的氨基酸等物质。其性味甘平，具有助消化、利五脏、滋补强壮健体的功效。猴头还含有多肽、多糖、脂肪族酰胺类抗癌物质。配以补中益胃、清热化痰、滋补强壮、抗癌的冬笋、口蘑、银耳其功效更著。常可治疗脾胃虚弱、食少、消化不良、胃溃疡、胃窦炎、神经衰弱、咳嗽多痰，或体质虚弱所致的各种虚症，并且还可作为各种癌症，尤其是消化道癌症的营养食疗菜肴应用。此菜在治疗中动效较为显著。

## 紫菜猴头汤

### 一、原料：

1.主料：水发猴头 100 克，紫菜 20 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋清 1 只，荸荠片 25 克，水发香菇 25 克，火腿片 25 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、淀粉、鸡清汤、猪油。

### 二、制法：

1.将猴头切成薄片，放开水锅中焯透捞出沥水。将猪肉剁成肉泥放入碗中，加蛋清、淀粉、精盐、味精、料酒、猪油和少许鸡汤搅成糊状。

2.取盘一个抹上猪油，将紫菜用水洗净揉碎，将猴头片用挾子夹住，在蛋糊中蘸匀，粘上紫菜放在盘内，上笼蒸己分钟取出。将锅置火上，加入清汤，放入荸荠片、香菇片、火腿片、料酒、酱油、胡椒粉，汤沸后加入味精，撇去浮沫，盛入汤碗内，将蒸好的猴头片放汤内（漂起最好）即成。

按：此菜用味美肉嫩、营养丰富的山珍之品猴头配紫菜。猪肉经烹制而成。猴头有滋补抗癌作用，配以清热利水、化痰软坚的紫菜和补中益气、滋阴润燥的猪肉，其滋补作用增强，并起到滋补无恋邪、攻邪不伤正的功。常可作为体虚、气血津液不足，或癌症日久、气阴两虚以及痰核、瘰疬等病症的营养保健菜肴食用。

## 黄芪猴头汤

### 一、原料：

- 1.主料：猴头蘑 150 克，黄芪 30 克，鸡肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、姜、葱、猪油。

### 二、制法：

1.猴头蘑冲洗后放入盆内用温水发胀，洗净切成薄片，发猴头的水用纱布过滤待用。

2.鸡肉洗净后剁成块，黄芪用湿毛巾揩净后切成薄片。葱、姜切碎。

3.锅烧热下猪油，投入黄芪、葱、姜、鸡块共煸炒后，放入盐、料酒、发猴头的水和少量清汤，用武火烧沸后改大文火炖约：小时，然后下猴头片再煮段时间至入味，撒入胡椒粉。

4.先将鸡块放在碗内，再捞猴头片盖在上面。汤加盐调好味盛入碗中即成。

按：猴头为宴席珍馐，亦是高级滋补之品，具有助消化、利五脏、抗癌的作用。配以补中益气、养血生津的黄芪与鸡肉，其功效增大。常用于气血虚弱、消化不良、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡、消渴症等疾病，尤其是对胃癌有明显的疗效。可作为食疗菜肴长期食用。

## 红烧猴头蘑

### 一、原料：

- 1.主料，水发猴头蘑 200 克，猪肉 100 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、淀粉、花椒水、葱、姜、猪油。

### 二、制法：

1.将猴头用温水泡发，洗净泥沙，切成厚片，放入沸水锅中焯透。将猪肉切成片放入沸水锅中焯一下捞出洗净。

2.将猴头片放盆里，加入肉片、葱段、姜片，添汤适量，上笼蒸 30 分钟取出，去掉葱、姜，猪肉取出做别用。

3.锅加油烧至六成热时将猴头片下入油中氽一下倒在漏勺中控油待用。原锅留少许底油，用葱姜末炆锅，放入猴头片，加酱油、精盐、花椒水、白糖翻炒，添适量汤，点味精调料，用湿淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

按：此菜为山珍猴头与猪肉经烹制而成。猴头质嫩肉美、营养丰富是高级天然滋补品，有助消化、利五脏、滋阴液、补气血的功效，并含有多糖、多肽类物质，具有抗癌的作用。配以补肾养血、滋阴润燥的猪肉，其功在滋补强身。常用于气血虚弱、精血亏耗、津液不足以及消化不良。神经衰弱等病症。尤其对胃癌有明显的治疗作用，可作为食疗菜肴长期食用。

## 猴头炖鸡

### 一、原料：

1.主料：鸡 1500 克，水发猴头 150 克，冬笋 25 克，烫油菜 25 克，熟火腿 15 克。

2.调料：精盐、料酒、味精、葱段、姜块、花椒水、八角茴香、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸡宰杀，去毛，去内脏，用水洗净，剥去头、爪，再剥成 3 厘米块。猴头用温水泡发，用清水洗净，挤水撕成片。将火腿、冬笋切成长方片；油菜切段；葱、香菜切段；姜切成块，用刀拍松。

2.锅内放少量猪油，烧热时用葱、姜炆锅，放入鸡肉块煸炒半熟，加清水、花椒水、料酒、八角茴香、精盐、猴头蘑、冬笋、火腿。汤开后用微火炖烂，放入油菜，挑出葱、姜、八角茴香，将鸡块捞在碗内，将锅内的汤烧开，撇去浮沫，放入味精浇在碗内的鸡块上，再放上香菜段即可。按：此菜以山珍天然高级滋补强壮、补气养血的猴头配温补填精的鸡肉。可治疗气血虚弱、阴精不足，或脾胃虚弱、食少乏力、体虚乳汁不多等症。对年老、病后体质虚弱者可作为补益食疗食用，亦可作为癌症病人辅助食疗。平常入服用可益力健身。

## 清汤芙蓉猴头

### 一、原料：

- 1.主料：水发猴头 250 克，鸡蛋清 6 只，豌豆苗 25 克。
- 2.调料：精盐、味精、湿淀粉、豆芽汤。

### 二、制法：

1.将猴头用清水多次洗净，顺毛切片，下沸水锅焯熟捞出，挤出水，扣碗内，加入蛋清、精盐、味精、湿淀粉搅成糊。将猴头逐片下锅滑制，水开捞出。

2.将蛋清搅匀，放入豆芽汤搅匀，上笼蒸透取出。

3.锅内添入豆芽汤，加入精盐、味精，汤沸后倒在大海碗内。把蒸好的芙蓉用勺盛入汤内，再把猴头片放入。撒上择洗干净的豌豆苗即可。

按：鸡蛋清具有润肺利咽、清热解毒的功效。与猴头、豌豆苗共组此菜，可作为消化不良、神经衰弱、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎、胃癌、食道癌等疾病患者辅助食疗菜肴。健康人食之能增强抗病防病能力。

### 30. 竹荪

竹荪为真菌植物门真菌长裙竹荪 *Dictyophora indusiata* Vent. 和短裙竹荪 *D. duplicata* (Bosc.) Fisch. 去掉头部的子实体，又名竹参、竹座，是世界著名的食用菌。每百克含蛋白质 20 克，脂肪 2.6 克，碳水化合物 38 克，含有丰富的多种氨基酸、维生素、无机盐等，具有滋补强壮、益气补脑、宁神健体的功效。竹荪还有减少体内脂肪的贮积作用。对高血压、高血脂、高胆固醇患者都有一定疗效。竹荪，还有延长保持菜肴鲜味不腐不馊的奇特功能。

## 双菇竹荪汤

### 一、原料：

1.主料：水发竹荪 50 克，水发香菇 50 克，蘑菇 50 克，绿菜叶 50 克，鲜西红柿 50 克。

2.调料：精盐、味精、姜末、麻油、生油、高汤。

### 二、制法：

1.竹荪修去两头，洗净切为长方块。蘑菇、香菇分别去杂洗净切片。西红柿洗净，去皮切片。绿菜叶洗净切片。2.炒锅下油烧至五成热，加入高汤、香菇、蘑菇、竹荪、西红柿烧沸后，再加精盐、味精、姜末、待汤汁沸后投入绿菜叶略烧一下，淋上麻油，出锅装入大汤碗即成。

按：竹荪在国际上享有盛誉，价格昂贵，我国人民称之为“山珍之王”，营养价值很高，含有多种氨基酸，特别是谷氨酸含量特别丰富，有降压、降胆固醇、止痛、补气、止咳的作用。配以香菇、蘑菇，常可作为高血压、冠心病、动脉硬化、高胆固醇、癌症以及体虚、气血不足等病患的营养保健菜肴食用。



## 紫竹莲池

### 一、原料：

- 1.主料：干竹荪 25 克，鲜莲子 50 克，嫩丝瓜 50 克，笋片 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、高汤。

### 二、制法：

1.竹荪先用冷水发好捞起，修去两头洗净，切成斜形块，放在冷水中浸泡。鲜莲子放入沸水锅焯一会，刷去莲衣捞起去芯洗净，用冷水浸泡。丝瓜刮去外皮去瓢，洗净后切成菱形小片。

2.将竹荪、莲子、笋片一起下沸水锅焯至熟透后，放入丝瓜片焯一下，全部捞出放入汤碗内。将高汤、精盐、味精放另一锅内，烧沸后盛入碗中即成。

按：此菜中竹荪被称为“菌中之皇后”、“山珍之上”，是滋补强壮、益气补脑、宁神健体之品，内含有较高的蛋白质、微量元素、多种氨基酸，特别是谷氨酸的含量丰富。不仅是一种营养丰富的食品，而且是上好的调味品。现代医学研究竹荪能减少体内脂肪的贮积作用，对高血压、高血脂、高胆固醇患者都具有一定的疗效。配以养心补脾、益肾涩精的莲子以及清热解毒、凉血、利水、化痰的竹荪、丝瓜。共组成滋补、清热、消痰、利水的健康菜肴。适用于体质虚弱、梢底不足、脾胃虚弱、食欲不振以及高血压、高胆固醇、肥胖病等病患者食用。

## 红焖竹荪

### 一、原料：

- 1.主料：水发竹荪 250 克，水发香菇 50 克，笋片 50 克，火腿片 10 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、麻油、湿淀粉、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将竹荪切去两头，洗净切段。水发香菇去杂洗净。
- 2.炒锅加猪油烧热，加入竹荪、香菇、笋片煸炒片刻，烹入料酒；加入酱油、味精、精盐、鸡汤煸炒，再加鸡汤烧沸，改为小火焖烧至竹荪熟而入味，用湿淀粉勾芡，淋上麻油推匀，出锅装盘，放上火腿片即成。

按：此菜是以世界著名珍贵食用菌竹荪配香菇、笋片等烹制而成。竹荪具有补气益肾、止痛、止咳、防腐、解毒的功效。香菇具有补气强身、益胃助消化、抗癌、降压的作用。竹笋能清热和中。几物相配滋补强身、降压、降脂、降胆固醇、抗癌的作用增强。适用于体虚、高血压、高血脂、癌症以及肥胖症患者食用。

## 酿竹荪汤

### 一、原料：

1.主料：水发竹荪 30 克，鸡脯肉 150 克，猪肥肉 15 克，熟火腿 15 克，茺荑 15 克，鸡蛋清 2 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、淀粉、面粉、葱段、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

1.将竹荪去两头洗净切段，用凉水泡好。将葱姜放碗内用料酒泡好备用。茺荑去杂洗净，与火腿都切细末。

2.将鸡脯肉、猪肉洗净，剁成肉泥放入碗内，加入蛋清，倒入泡好的葱姜酒，加入湿淀粉、精盐搅至上劲为止。

3.将泡好的竹荪下沸水锅稍焯一下，捞出沥干水，平铺在盘内，上撒面粉，把拌好的鸡泥抹在竹荪上点缀上火腿和茺荑末，上笼蒸熟取出。

4.炒锅加入鸡汤、料酒、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，倒仁一个大汤盘内。将蒸好的竹荪取出，用刀改成象限块，拖入大汤盘内使之浮于汤面即成。

按：此菜用补气滋养、减脂、降压的山珍竹荪配甘温、补中益气、补精添髓的鸡肉。其功在滋补、降压、减脂。适用于体虚、年老、病后、气血津液亏损所致的虚劳症、高血压、高血脂、癌症的病患者食用。

## 竹荪芙蓉蛋汤

### 一、原料：

- 1.主料：鸡蛋 5 只，水发竹荪 30 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、麻油、素清汤。

### 二、制法：

- 1.将竹荪去两头洗净，剖开切成段，下沸水锅内焯透，捞出待用。
- 2.磕破鸡蛋用蛋清放入大碗内，先用筷子搅匀加入清汤、精盐、味精、料酒再搅至上劲，上笼蒸 20 分钟取出。
- 3.烧沸清汤，下入竹荪、精盐、味精、胡椒粉调好口味，倒入大汤碗内即可。

按：此汤菜以补气养血、滋阴、安五脏的鸡蛋配补气滋养、降压、降脂的竹荪，经烹制而成的滋补营养菜肴。适用于体虚、气血不足、精血亏虚所致的虚症病患者食用，食阻、痰积、中满者慎用。

## 竹荪鸽蛋汤

### 一、原料：

- 1.主料：鸽蛋 10 只，水发竹荪 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、胡椒粉、麻油、素清汤。

### 二、制法：

1.将竹荪去两头，洗净剖开切段，下沸水锅焯透捞出。将鸽蛋磕入稍盛些清水的碗内，用勺将锅中沸水推转，把鸽蛋倾入锅内，用小火煮熟，捞出放大碗内。

2.锅中加入清汤、精盐、味精、胡椒粉、竹荪，烧至竹荪入味后，淋上麻油，浇入大碗鸽蛋上即成。

按，此汤菜以滋补健身、抗癌、降压的竹荪配补脾益肾的鸽蛋经烹制而成的。适用于气血、精阴亏损所致的虚劳羸瘦、腰酸乏力、气怯食少、头晕目眩、心悸失眠等病症患者食用。

## 竹荪三鲜汤

### 一、原料：

- 1.主料：水发竹荪 150 克，水发海参 50 克，熟猪肚 50 克青菜芯 4 棵。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

1.将竹荪去两头，洗净切段。海参去杂洗净切菱形薄片，猪肚切成薄片。菜心洗净切两片。

2.锅内注入鸡汤，烧沸加入海参、肚片、料酒、精盐、白糖、葱、姜，烧沸后撇去浮沫，加入竹荪、青菜心，再沸：拣去葱、姜，点入味精，出锅即成。

按：海参具有补益强壮、强肾填精、滋阴润燥的功效。

猪肚具补脾胃的功效。与竹荪、青菜组成此汤，具有滋补强壮的功效。可作为精血虚者、便秘、消渴、阳痿、小便频数等病症的营养菜肴。健康人食之可强身健脑、减肥健美。

## 竹荪蹄筋汤

### 一、原料：

- 1.主料：水发竹荪 150 克，油发蹄筋 5 条，熟鸡脯 50 克，青菜心 5 棵。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、猪油、鸡汤。

### 二、制法，

1.将竹荪去两头洗净纵切开。蹄筋用热水浸泡，洗净切段。鸡肉切片，菜心洗净纵切开。

2.锅内注入鸡汤烧沸，放入蹄筋、鸡肉、精盐、料酒烧沸，再加入竹荪、菜心烧沸入味，点入味精，淋猪油，出锅即成。

按：蹄筋具有补肝强筋的功效。鸡肉具有补益脾胃、补肾填精的功效。与竹荪相配成此菜，具有滋补强壮的功效。可作为高血压、高血脂、高胆固醇、筋酸无力、筋损伤、小便频数等病症患者的食疗菜谱。健康人食之添髓补精、强身体。

### 31. 树舌

树舌为真菌植物门真菌树舌(赤色老菌、篇芝)Gano—dcrmaaplanatum (Pers.exGvay)的子实体。性味苦、平。有抗癌作用。



## 树舌炖猪心

### 一、原料：

- 1.主料，树舌 50 克，猪心 300 克，笋片 15 克。
- 2.调料、料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

### 二、制法：

1.将树舌用水泡发。去杂用清水多次洗净，用刀切成厚片，将猪心洗净，用刀切成厚片。

2.炒锅加猪油烧热，加葱、姜煸炒成金黄色，加入猪心煸炒片刻，注入肉汤，加入树舌、料酒、精盐，用武火烧沸，改为文火炖，加入笋片，炖至猪心熟透，拣去葱、姜，用味精调味出锅即成。

按：此菜肴以猪心配树舌为主料。猪心性味甘咸而平，具有补阴血、益心气、安神志的作用。树舌据方药书记载有补益、抗癌的作用。常可作为心气血两虚所致的惊悸、怔忡、不眠、心神不安以及癌症、体虚等症的辅助食疗品食用。

## 树舌炖猪肺

### 一、原料：

- 1.主料：树舌 50 克，猪肺 500 克，笋片 15 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪肉、肉汤。

### 二、制法：

1.将树舌用温水泡发，去杂洗净，用刀切成厚片。将猪肺切成块，用清水多次反复洗去血水，放入沸水锅焯段时间捞出洗净。

2.炒锅加猪油烧七成热，加入葱、姜煸炒有香味，烹入料酒，加入猪肺偏炒一会，注入肉汤，加入树舌、精盐，用武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖至猪肺熟透，加入笋片，拣去葱、姜，用味精调味出锅即成。

按：此菜中猪肺具有补肺止咳的功效，配以补益、抗癌树舌和清热化痰的笋片。常可作为肺虚咳嗽，或肺气阴两虚、干咳、咯血等症以及肺癌体虚、咳嗽不止，或肺结核等病症的辅助食疗菜肴。

## 32. 羊肚菌

羊肚菌为真菌植物门真菌羊肚菌 *Morchella esculenta* (L.) Pers. 尖顶羊肚菌 *M. conicipers*. 的子实体。

羊肚菌每百克干品含蛋白质 24.5 克，脂肪 2.6 克，碳水化合物 39.7 克，还含有多种维生素和矿物质。

## 鸡翅羊肚菌

### 一、原料：

- 1.主料，干羊肚菌 100 克，鸡翅 5 对。
- 2.调料、葱、姜、酱油、五香粉、精盐、料酒、味精、鸡汤、湿淀粉、熟猪油。

### 二、制法：

- 1.干羊肚菌先用清水泡发，然后洗净，放入水中焯一会，捞起沥去水份。
- 2.鸡翅清洗后，折为两段放入碗内，放入精盐、酱油、五香粉、料酒和清水少许，拌匀，腌半小时。
- 3.炒锅内注入熟猪油，置武火上烧至五成热时，放入鸡翅炸呈金黄色，捞入小锅内。再放入羊肚菌、精盐、葱、姜块（拍松）、鸡汤在武火上烧开，移至文火上煨约一小时。待鸡翅熟透，捞出摆在盘子周围，羊肚菌摆在中心。
- 4.将煨羊肚菌的汁水倒入炒锅内置武火上，放入酱油、味精等用湿淀粉勾芡。淋在羊肚菌上即成。

按：羊肚菌又称羊肚菜，为我国药用真菌之一。其性味甘、平，具有补益脾胃，化痰理气的作用。配以温中益气、兼有理气化痰、强筋续骨的鸡翅。适用于虚损劳积、脾虚滑泻、气虚痰多、风湿日久、体虚、筋脉疼痛或外伤骨折等病症。

## 羊肚菌烧肉

### 一、原料：

- 1.主料：干羊肚菌 100 克，带皮五花肉 200 克，豌豆苗 50
- 2.调料：鸡蛋清、蜂蜜、酱油、精盐、料酒、鸡汤、味精、胡椒粉、熟猪油、麻油、淀粉。

### 二、制法：

- 1.干羊肚菌用凉水泡发，然后洗净。将带皮五花肉切片，为 5 厘米厚、4 厘米长。豌豆苗拣洗干净。
- 2.花肉放入碗内，加入酱油、料酒、蜂蜜拌匀腌 20 分钟，然后搥去蛋清，撒上干淀粉拌匀。
- 3.炒锅内注入熟猪油，待油烧至五成热时，放入五花肉，用手勺推动炸成金黄色，捞起在漏勺内沥。炒锅内留油，将羊肚菌挤去水分放入偏炒，再放入精盐、酱油烧一会儿，注入鸡汤煮开，倒入五花肉移至文火上烧火靠 20 分钟。汁水收至二成时将湿淀粉用少许水调开，点入味精、胡椒粉、下锅勾芡，颠锅几下，放入豌豆苗，起锅淋上麻油即成。

按：此菜以羊肚菌配猪肉为原料经烹制而成。菜中羊肚菌有补益、理气、化痰的作用。猪肉性味甘咸而平。具有补肾养血、滋阴润燥的作用，二物调配使用，功在补益。此外，猪肉古有多食后易生痰动风之说，今用羊肚菌配猪肉，因羊肚菌有理气化痰的作用，可制猪肉生痰动风之弊。适用：于肾虚精亏，病后体弱、产后血虚等病症。使用时应注意：外感风邪者不宜使用。

### 33. 灵芝

灵芝为真菌植物门真菌紫芝 *Ganoderma japonicum*(Fr.)Lloyd 或赤芝 *G. Lucidum*(Leyss.exFr.)Karst.的子实体。性平，味甘。具有益气血、补精髓、养心安神、止咳平喘的功效，用于治疗虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良等病症。

灵芝含多糖、多种氨基酸、多种生物碱、麦角甾醇、香豆精、甘露醇、维生素等多种成分。灵芝是矿物质大宝库，含有钾、磷、镁、钙、钠、铁、铜、锰等。药理研究证明，灵芝有提高免疫功能的作用，它能升高白细胞，提高T细胞比值，增强巨噬细胞吞噬能力。对人体有减少疾病的发生、增强抗病能力的作用。灵芝补益强壮，益寿延年，因此，《本草纲目》载“久食，轻身不老”。在《神农本草经》中被视为上品，“补中，增智慧，不忘，久食轻身不老，延年神仙。”现今我国香港、台湾掀起健康食品灵芝热。灵芝在日本已成为药用真菌中的“热门”。灵芝有美容作用，它可以有效地净血，消除血液中的胆固醇、脂肪、血栓及其他不纯物质，供给各器官充分营养物质和氧气，使细胞迅速再生，保持青春活力。灵芝可以改善皮肤粗糙，滋润美化皮肤。

## 灵芝河蚌

### 一、原料：

- 1.主料，灵芝 25 克，河蚌肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、酱油、葱段、姜片、生油。

### 二、制法：

1.将河蚌肉洗净。将灵芝洗净，放入砂锅中加水煎煮约 1 小时，取煎汁备用。

2.炒锅加油烧热，加入蚌肉偏炒一下，加入灵芝煎汁、料酒、精盐、酱油、胡椒粉、葱、姜和适量水。武火烧沸后，改为文火炖烧至蚌肉熟而入味，即可出锅食用。按：《神农本草经》记灵芝“主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色。”《随息居饮食谱》记河蚌肉“明目定狂”。《日华子本草》说它“明目，止消渴，除烦”。二者组成此菜有一定健脑作用。可作为肝炎、冠心病、神经衰弱、失眠等病症的食疗菜肴。灵芝能增强人体免疫功能，常食此菜，提高人体抗病防病能力，益智健美，益寿延年。

## 灵芝炖乌龟

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 30 克，乌龟 1 只，红枣 10 枚。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱段、姜片、素油。

### 二、制法：

1.将乌龟放锅内，放入清水，压紧锅盖，煮沸乌龟烫死捞出，去头、内脏、龟板，洗净后切块。

2.锅内放入少许油烧热，投入龟肉块略炒，加入灵芝、红枣、葱、姜、料酒、精盐及适量水，武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖烧，炖烧至龟肉熟烂，拣出葱姜，撒入胡椒粉，推匀出锅。

按：灵芝具有益气血、补精髓，养心安神、止咳平喘的功效，《神农本草经》载“补中，增智慧，不忘，久食轻身不老，延年神仙”，龟肉具有滋补阴血、补益肝肾的功效，红枣具有补益脾胃、滋养阴血的功效。三者组成此菜具有补脾胃、益气血等功效。用于治虚劳、咳嗽、肺结核、气喘、失眠。神经衰弱、贫血、小便频数等病患者营养菜肴。健康人食之，增强抗病能力，益智幢脑、延年益寿。



## 灵芝甲鱼

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 10 克，鳖 1 只（重约 1000 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将活鳖宰杀去头，下沸水锅焯至表皮发白起皱，捞出刮去表皮，去掉爪、尾、鳖甲、内脏，洗净后剁块，摆入碗内。将灵芝切成小块。
- 2.将灵芝、料酒、精盐、葱、姜、鸡汤、味精，放入盛鳖肉块的碗内，放笼内蒸 2—3 小时，出笼即成。

按：灵芝具有益气血、补精髓、养心安神、止咳平喘的功效。鳖肉滋阴凉血。二者相配成灵芝甲鱼，具有滋阴补肺、止咳的功效。适用于脾肺虚弱、体虚、咳嗽、心悸、失眠、神经衰弱等症。常食此菜，强壮身体，减少疾病，延年益寿。

## 灵芝炖乳鸽

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 5 克，乳鸽 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将灵芝洗净切片，将乳鸽浸入水中淹死放血，除去毛、内脏，洗净，下沸水锅内焯去血水，捞出。

2.将乳鸽、灵芝、料酒、精盐、味精、葱、姜放入炖盅内，加入适量水，上笼蒸炖 1 小时，出笼拣去葱姜即成。

按：灵芝益气血、补精髓。乳鸽益气滋肾，祛风解毒。二者组成补中益气的灵芝炖乳鸽。适用于中气虚弱、疲倦乏力、表虚自汗、白细胞减少等症。常食之，强壮身体，减少疾病，延缓衰老。

## 清蒸灵芝鹌鹑

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 5 克，鹌鹑 2 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、花椒。

### 二、制法：

将鹌鹑淹死，去毛、内脏，洗净，放入炖盅内，加水适量，放入灵芝片、精盐、味精、葱、姜、花椒。将炖盅放入锅内，隔水炖熟即成。

按：灵芝补肺益肾，促脾安神。鹌鹑补五脏，清痢湿热。二者组成此菜具补五脏、补肺止咳的功效。适用于身体虚弱、脏腑功能减退、久咳不止等症。亦可作为白细胞减少症食疗菜。常食之，强壮身体，益寿延年。

## 灵芝鸭

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 10 克，肉桂 5 克，鸭子 1 只。
- 2.调料：料酒、味精、冰糖、葱段、姜片、麻油、卤汁。

### 二、制法：

1.将灵芝、肉桂洗净。将鸭子宰杀，去毛、内脏，洗净，下沸水锅焯去血水，捞出。

2.将光鸭放入锅内，加入适量清水，加入灵芝片、肉桂、葱、姜，煮至鸭子熟，捞起放入卤汁锅内，卤至入味，捞出揩净浮沫。

3.取适量卤汁放入锅内，加料酒、味精、冰糖屑拌匀，调好色，放入鸭子，在文火边烧边浇卤汁，直至鸭身粘满卤汁，色红亮时捞出，均匀地涂上麻油即成。

按：此菜由补肺益肾、止咳平喘的灵芝配以滋阴补虚、利尿消肿的鸭肉以及补元阳、暖脾胃的肉桂组成。功在滋阴补肺、益肾止咳。适用于肺虚咳嗽、支气管炎、哮喘等症。常食此菜，滋壮身体，人可益寿。

## 灵芝鸡

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 15 克，嫩公鸡 1 只。
- 2.调料：精盐、味精、白糖、姜片、葱段、花椒、麻油、卤汁、素油。

### 二、制法：

- 1.将灵芝去杂洗净切片。将鸡宰杀，去毛、爪尖、内脏，洗净。
- 2.锅内注入清水适量，下入灵芝一半，加入精盐、姜、葱、花椒，放入鸡煮熟捞起，放入卤汁锅内，用文火煮至鸡熟入味，捞出揩净浮沫。另一锅加入少量卤汁，加入冰糖、味精、精盐烧成浓汁，调味涂在鸡面上。
- 3.油锅烧热后，离火降至八成热时，将一半灵芝炸酥捞出。将鸡倒提，用锅内油反复多次淋在鸡身上，直至颜色红亮时，再抹麻油，装盘，将灵芝撒在鸡面上即成。

按：灵芝补肺益肾，促脾安神。鸡肉温中益气，补髓添髓，灵芝鸡具补虚温中、滋补心肺的功效。适用于病后体虚、产妇气血亏损、乳少等症。亦可作为白细胞减少症患者食疗菜。常食之能益智健脑，强健身体，减少疾病，人可益寿。

## 灵芝双鞭

### 一、原料：

1.主料：灵芝 10 克，枸杞 10 克，肉苁蓉 5 克，牛鞭 100 克，狗鞭 10 克，鸡肉 500 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、花椒、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

1.将灵芝、肉苁蓉洗净切片。将枸杞子去杂洗净，将牛鞭用温水泡胀，去净表皮，顺尿道对剖两块，用清水洗净，下沸水锅焯段时间捞出。将狗鞭用油砂炒酥，用温水浸泡约 30 分钟，洗净。

2.将牛鞭、狗鞭放入砂锅内，加清水烧沸，撇去浮沫，放入料酒、姜片、花椒、精盐、味精、鸡汤，再放入洗净的鸡肉。武火烧沸，改为文火炖烧至六成熟时，用洁布滤出花椒、姜片。再置火上，放入装有灵芝、枸杞子、肉苁蓉的纱布袋，继续炖烧至牛鞭、狗鞭、鸡肉熟烂。

3.将牛鞭切条，狗鞭切段，鸡肉切块，放碗内，浇上调好味的炖汁即成。

按：灵芝补肺益肾，补精髓。枸杞子补肝肾。肉苁蓉、牛鞭、狗鞭补肾壮阳。鸡肉补髓添髓。几物共组此菜具暖肾壮阳的功效。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、阳痿、神经衰弱、失眠等病症，灵芝、肉苁蓉均能增强人体免疫功能。常食此菜，提高人体抗病防病能力，延年抗衰老。阳盛火旺者不宜食用。

## 灵芝黄芪炖肉

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 15 克，黄芪 20 克，猪瘦肉 400 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

### 二、制法：

1.将猪肉洗净，放沸水锅中焯一下，捞出洗净血水切片待用，灵芝洗净切片。黄芪用于净的湿布抹净，切段。

2.锅中放猪油烧热，放入肉片偏炒至水干，烹入料酒，加入姜、葱、精盐、肉汤、武火烧沸，加入灵芝、黄芪改为文火炖至肉熟透，黄芪熟透，出锅即成。

按：此菜肴以猪肉为主料，配以名贵的灵芝、黄芪经烹制而成。猪肉于成平，内含有多种营养物质。具有滋阴润燥、补身健体的作用，配以高级滋阴润燥、养血补气、安神定志的灵芝、黄芪，其滋补健身的功效增强，常可作为久病体虚、年老脾胃虚弱、气血津液不足，或肺虚燥咳、消渴羸瘦，或心气血虚弱所致的惊悸怔忡、失眠、健忘等病症的保健食疗菜肴食用。常食之可增强体质、增强气力。使用注意点：痰湿内盛者，或实邪内恋者不可食用。

## 灵芝炖猪蹄

### 一、原料：

- 1.主料、灵芝 10 克，猪蹄 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油、肉汤。

### 二、制法：

- 1.将猪蹄去净毛洗净，放入沸水锅焯段时间，捞出洗净。灵芝洗净切片。
- 2.锅放入猪油，烧热加葱姜煸香，放入猪蹄、肉汤、料酒、味精、精盐、灵芝武火烧沸，文火炖至猪蹄熟烂调味，出锅即成。

按：此菜肴用滋补强壮、补肺益肾、健脾安神的灵芝配健脾胃、生津益血的猪蹄经烹制而成的健中安神的保健菜肴。常可作为气血不足，或阴血亏虚所致的虚劳怔忡、不思饮食、或失眠健忘、神经衰弱等病症的食疗菜肴食用。使用应注意到脾胃虚寒、便溏者不宜食用。



## 灵芝蹄筋汤

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 15 克，黄精 15 克，黄芪 18 克，猪（或牛）蹄筋 100 克。
- 2.调料：精盐、料酒、葱、姜、胡椒粉、肉汤。

### 二、制法。

1.灵芝、黄精、黄芪分别洗净，用水润透切片，用纱布袋装好扎口。姜、葱切段拍松。

2.蹄筋放钵中加水适量，上笼蒸约 3 小时，待蹄筋酥软时取出，再用冷水浸漂 2 小时，剥去外层筋膜，洗净切成长条。

3.将蹄筋、药袋、葱、姜、精盐、料酒同入锅中，注入汤炖到蹄筋熟烂，拣出药袋、姜、葱。用精盐、胡椒粉调味即成。

按：灵芝性味甘平。《中国药植图鉴》载灵芝：‘治神经衰弱、失眠、消化不良等慢性疾病’。中医认为灵芝有治虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良的作用。灵芝配蹄筋做汤，可治疗慢性气管炎、支气管哮喘、白细胞减少症，对冠心病、急性传染性肝炎也有一定作用。

## 灵芝猪心

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 15 克，猪心 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、花椒、麻油、卤汁。

### 二、制法：

- 1.将灵芝去杂洗净，煎煮滤取药汁。将猪心破开洗净血水，与灵芝药汁、葱、姜、花椒同置锅内，煮至六成熟捞起。
- 2.将猪心放卤汁锅内，用文火煮熟捞起，揩净浮沫。取卤汁，加入精盐、味精、料酒、麻油，加热收成浓汁，均匀地涂在猪心里外即成。

按：灵芝益气血、养心安神。猪心补血、养心安神。二者组成此菜具有补气血、养心安神的功效。适用于病体虚弱、心血不足、心烦不眠、惊悸、冠心病等症，亦可作为白细胞减少症患者的食疗菜使用。常食此菜，树人体正气，泽肤健美，益智健脑，延年益寿。

## 灵芝猪舌

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 10 克，猪舌 1000 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、花椒、胡椒粉、卤汁。

### 二、制法：

将灵芝洗净切片，加水煮成汁，放锅中，加入卤汁，放入洗净的猪舌，加入料酒、精盐、葱、姜、花椒、胡椒粉，武火烧沸，改为文火煮熟透入味，捞出切薄片装盘即成。

按：灵芝猪舌具有补心安神、益脾胃的功效，适用于食欲不振、体弱、失眠、心悸等症，常食之，健体少病，使人长寿。

## 灵芝粉蒸肉丸

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 10 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱末、姜末。

### 二、制法：

1.将灵芝去杂研成粉末。将猪肉洗净剁成肉泥，放入碗中，加入灵芝粉、精盐、味精、酱油、葱末、姜末搅匀。

2.将肉泥做成大丸子放在盘中，上笼蒸熟，取出放入锅中加入适量水以及料酒、精盐、味精、酱油烧至入味，出锅装盘即成。

按：灵芝是紫芝和赤芝的总称，《神农本草经》记它能“主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色”。《中国药用植物图鉴》记载它“治神经衰弱、失眠、消化不良等慢性疾患。”猪肉有补肝益血、滋阴润燥、补肾液等功效。二者组此菜，有安神、益气、养阴的功效。民间常用以治疗神经衰弱、老人慢性支气管炎、慢性胃炎、消化不良等病症。

## 灵芝酒

### 一、原料：

灵芝 100 克，白酒 1000 克。

### 二、制法：

将灵芝洗净切片，放入盛酒的坛内，封盖，10 日后即可饮用。

按：灵芝酒有补益内脏、强身壮体之功。用于身体虚弱补养，治疗神经衰弱的失眠、健忘。适量常饮此酒，益智建脑、泽肤健美。

### 34. 茯苓

茯苓为真菌植物门真菌茯苓 *Poriacocos* (Schw) , wolf 的干燥菌核。性平，味甘淡。具有补脑强身、健脾和胃、利水渗湿、宁心安神的功效。

茯苓含蛋白质、脂肪、自醇、卵磷脂、组氨酸、胆碱、茯苓酸、茯苓多糖、腺嘌呤等成分。药理研究证明，茯苓有增强机体免疫功能的作用，茯苓多糖还有显著抑制癌肿细胞的作用；还有强心、利尿、抗菌等作用。

## 茯苓银耳鸽蛋

### 一、原料：

- 1.主料：茯苓 20 克，银耳 50 克，鸽蛋 20 只。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、湿淀粉、鸡汤、鸡油、猪油。

### 二、制法：

- 1.将茯苓研磨成细粉。银耳用温水泡发，去杂洗净。
- 2.鸽蛋洗净，放入冷水锅内煮熟捞出去壳。
- 3.锅烧热放油，加鸡汤、鸽蛋、银耳、料酒、精盐、味精、苓茯苓粉，煮至银耳熟烂，用湿淀粉勾稀芡，淋上鸡油即成。

按：此菜用补脑强身、健脾和胃、利水渗湿、宁心安神的茯苓配补肾强精、滋阴壮身的银耳与补肾益气的鸽蛋为主料，经烹制而成的滋补强壮的保健菜青。常可作为体虚气阴两亏，或产后虚弱、阴血不足，或体虚、心悸、眩晕、失眠、健忘以及水肿、小便不利，或虚劳羸瘦、腰酸乏力、气怯食少等病症的滋养辅助食疗菜肴食用。

食用时应注意到凡外感、痰热壅滞、阳盛内热者慎食。

## 茯苓粥

### 一、原料：

- 1.主料：白茯苓 20 克，粳米 100 克。
- 2.调料：白糖。

### 二、制法：

将白茯苓洗净，捣碎；将粳米洗净。同放入锅中，加入适量水，用大火煮沸，加入白糖，改用小火煮约 30 分钟，煮至成粥即可出锅。

按：茯苓含蛋白质、卵磷脂、胆碱、茯苓多糖等有效成分。茯苓多糖不仅能增强人体的免疫功能，提高机体的抗病能力，而且具有抗癌作用。茯苓具有补脑健身、健脾和胃、利水利渗、安神、美容颜的功效。与补中益气、健脾和胃的：粳米共煮成粥，是适合老人长期食用的理想药粥。



## 茯苓香菇饭

### 一、原料：

- 1.主料：粳米 1000 克，白茯苓 15 克，香菇 25 克，油豆腐 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油。

### 二、制法：

- 1.将茯苓研成末。将香菇用温水泡发，洗净切丝。将油豆腐切小丁。
  - 2.将米洗净放锅中，加入适量水、料酒、精盐、酱油，再放入香菇丝、油豆腐丁、茯苓粉，与米混合起来。用大火煮沸至水将收干，改为小火焖煮至饭熟即成。装碗前将饭轻拌匀。
- 按：茯苓，《神农本草经》记其“久服安魂养神，不饥延年。”《名医别录》称其能“益气力，保神气”。《神农本草经集注》记茯苓“通神而致灵，和魂而镞魄，利窍而养肌，厚肠而开心，调养而理卫，上品仙药也，善能断谷不饥”。香菇具有降压、降胆固醇、降血脂、抗癌的功效，预防动脉硬化、肝硬化，促进人体新陈代谢，提高人体免疫力。油豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效，三物与粳米共煮成饭，具有补脑健身、健脾和胃、补中益气等作用。对高血压、高血脂、传染性肝炎、多种癌症都有一定疗效。并能延年益寿、健美。

## 茯苓包子

### 一、原料：

- 1.主料，面粉 500 克，猪肉 250 克，茯苓 20 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、钒椒粉、姜末、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将茯苓用温水浸泡，切成 3 毫米厚的块，再从这些块中选色白结实者，改切成 3 毫米长、2 毫米宽的茯苓块备用。将其余茯苓块放入砂锅中，加水 1 杯，煎取浓汁约 1/4 杯，用纱布过滤备用。

2.将猪肉洗净，剁成肉泥，加料酒、精盐、味精、姜末、白糖、胡椒粉拌匀。加适量鸡汤和一半的茯苓煎汁，搅拌成稀糊状，滴上麻油即成茯苓包子肉馅。

3.将面粉用剩下的一半茯苓煎汁和水和成面团，揉匀搓长条，揪成面剂。擀成包子面皮，包馅在收口处放上茯苓 1 小块，嵌于包子正中，上笼蒸熟即成。

按：猪肉填肾精，健腰膝，滋胃液，润皮肤。与茯苓同制成的包子有很好的延年健美作用。

## 茯苓造化糕

### 一、原料：

1.主料：茯苓 10 克，莲子仁 10 克，山药 10 克，芡实 10 克，粳米 1000 克。

2.调料：白糖。

### 二、制法：

将茯苓、莲子仁、山药、芡实、粳米磨成细粉，加适量水和白糖，揉成面团，做成糕。上笼蒸 30 分钟，熟透即成。

按：茯苓补脑健身，健脾和胃，宁心安神。莲子仁养心安神，益肾健脾，涩肠。芡实固肾涩精，补脾止泻。山药健脾补肺、固肾益精。粳米补脾胃。儿物共制作成糕，具有健脾和胃、养心安神、固肾益精的功效，此糕可作为脾虚泄泻、消化不良、遗精、尿频、白带等病症患者食疗食品。

## 茯苓鸡肉馄饨

### 一、原料：

1.主料：馄饨皮 300 克，净鸡肉 200 克，茯苓末 20 克。2.调料：精盐、味精、酱油、葱末、姜末、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸡肉洗净，剁成肉泥，放入盆内，加入茯苓末、精盐、味精、酱油、葱末、姜末、麻油拌匀成馄饨馅。每张馄饨皮包适量馅成馄饨。

2.将馄饨放入沸水锅中煮熟后捞入大碗内，加入适量馄饨汤和鸡汤即成。

按：自古以来，茯苓就被人们视为滋补强壮、延年益寿良药。鸡肉具有温中、益气、补精、添髓等功效。二者配以调料成馅，包面皮成馄饨，适宜于中老年人虚早衰、胃呆“食少者食用。并有很好的健美作用。

## 茯苓酒

### 一、原料：

白茯苓 60 克，白酒 500 克。

### 二、制法：

将茯苓捣碎，用纱布包好，放入酒坛中，密封坛口，浸泡 10 天即可饮用。

按：白酒具有宣引药势、调和气血、疏筋和血、抵御寒湿的功效。白茯苓浸泡于白酒中成茯苓酒。就是利用酒宣引药势的特点增强茯苓的作用。是老年人长期饮用的理想药酒。治头风虚眩、暖腰膝、主五劳七伤。《养生药集》载“酒者，能益人，亦能损人。其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却冷也。若升量转久，饮之失度，体气使弱，精神侵昏。宜慎，无失节度”。

### 35. 凤尾菇

凤尾菇为真菌植物门真菌环柄侧耳 *Pleurotus sajorjaju* 的子实体。肉肥味美。

凤尾菇的营养十分丰富，干物质中含蛋白质高达 21.2%，并含有人体所必需的八种氨基酸，其含量占有氨基酸总量的 35% 以上。鲜凤尾菇每百克含维生素 C 高达 33 毫克，有助于提高人体免疫功能。还含有维生素 B1、B2、尼克酸、多种矿物质。另据最近研究证实；凤尾菇含有的一些生理活性物质，具有诱发干扰素的合成，提高人体免疫功能，具有防癌、抗癌的作用。凤尾菇含脂肪、淀粉很少，是糖尿病人和肥胖症患者的理想食品，还有降低胆固醇的作用。人们称为“健康食品”、“安全食品”。

## 清蒸凤尾菇

### 一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 500 克。
- 2.调料：精盐、味精、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

将凤尾菇去杂洗净，用手沿菌褶撕开，使菌柄向上，平放在汤盘内，加入精盐、味精、麻油、鸡汤，置笼内清蒸，蒸熟后取出即成。

按，凤尾菇是食用菌新秀，其内含有较高的蛋白质、氨基酸。维生素等物质，具有补中益气、减脂、降压、降低胆固醇、抗癌的作用。适用于肥胖病、高血压、高血脂、冠心病、癌症患者食用，有一定的食疗作用。

## 凤菇豆腐汤

### 一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 100 克，水豆腐 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、芫荽、猪油。

### 二、制法：

- 1.将凤尾菇洗净后撕成薄片。豆腐切成小块。芫荽少量去杂洗净切末。
- 2.炒锅中加猪油烧热，放入菇片煸炒片刻，加入清水、豆腐块、精盐、味精，煮至凤尾菇、豆腐块入味，点上味梢，撒上葱花、芫荽末，出锅装碗即成。

按：此汤菜以营养丰富、肉质肥厚，具有降压减脂、降低胆固醇、抗癌的保健食用菌新秀凤尾菇配补中益气、健脾养胃、宽中的豆腐。常食之对高血压病、冠心病、肥胖病、糖尿病、高血脂症、癌症均有特殊的治疗效果。



## 凤菇三宝羹

### 一、原料：

1.主料：鲜凤尾菇 200 克，水发鱼翅 100 克，爆发猪蹄筋 100 克，虾仁 50 克，白菜心 200 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、蒜瓣、酱油、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

1.将凤尾菇洗净，放在沸水锅中焯熟捞出，留汤备用。鱼翅去烂肉，洗净，下锅煮熟。

2.锅中加猪油烧热，投入蒜末及虾仁爆炒至香，加入菜心、酱油、精盐、料酒、鱼翅、蹄筋烧沸，小火焖烧段时间，加入凤尾菇及原汤，烧至凤尾菇、鱼翅、蹄筋入味，用湿淀粉勾稀芡，烧开后出锅即成。

按：此菜是以凤尾菇、鱼翅、蹄筋、虾仁高级名贵食品所组成。菜中凤尾菇具有补中益气、减脂、降压、抗癌的作用，鱼翅为海味珍品，有补肾填精、强筋壮骨的功效。蹄筋能补气养血、润燥壮筋，虾仁则有补肾补阳、益气的作用。几物相合起到滋补强壮、健身的特殊功效。可作为气血不足、食少乏力、羸瘦体弱，或情血亏损、筋骨不利、腰膝酸软以及癌症等病症的辅助食疗菜肴食用。

## 凤菇清炖鸡

### 一、原料。

- 1.主料：鲜凤尾菇 500 克，鸡 1 只（重约 1000 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、麻油、胡椒粉。

### 二、制法：

1.鸡宰好，去毛，去内脏，下沸水锅焯一下，捞出斩块，放入热油锅炸至皮金黄色。将凤尾菇去杂洗净撕片。

2.将鸡块、料酒、精盐、葱、姜、凤尾菇放入炖盅内，加入鸡汤，放入笼内蒸鸡肉熟，取出淋上麻油即成。

按：此菜以温中益气、补精填髓的滋补佳品鸡肉配以滋补强身的凤尾菇，其滋补作用增强。可作为气、血、精、阴虚亏所致的一切虚症的营养保健菜肴。老少皆宜，常食之能滋补强身。但痰热内蕴、外感发热均应忌食。

## 凤菇炒肉丝

### 一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 500 克，猪瘦肉 250 克。
- 2.调料，料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝、白糖。

### 二、制法：

- 1.将凤尾菇去杂洗净，切成条。将猪肉洗净切丝。
- 2.锅烧热放入肉丝煸炒至水干，加入酱油煸炒，再加入精盐、料酒、白糖、葱、姜和适量水，煸至肉丝熟。加入凤尾菇条炒至入味即可。

按：凤尾菇炒肉丝，猪瘦肉能补肾气，解热毒。凤尾菇含较丰富的维生素 C，有助于增强人体免疫功能。凤尾菇还含有一些生理物质，具有诱发干扰素的合成，增强人体免疫功能而防癌。常食之能树人体正气，防病抗病而身体健康。

## 凤尾菇烧肚片

### 一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 400 克，猪肚 400 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜末、肉汤。

### 二、制法。

1.将猪肚冲洗后翻转，用盐擦搓内膜，用温水洗过，放入沸水锅内焯一会，捞起刮去内膜，再放入沸水锅焯一会，捞出洗净，斜切成片。将凤尾菇去杂洗净撕片。

2.将猪肚放入锅中，加入肉汤烧沸，用小火炖烂，放入料酒、精盐、葱花、姜末、味精、凤尾菇，烧至凤尾菇、猪肚入味即成。

按：此菜以补气健身、降压、抗癌的凤尾菇配片温、补虚损、健脾胃的猪肚为主料经烹制而成，可作为虚劳羸瘦、食少乏力、气血不足，或高血压、癌症病患者的辅助食疗菜肴使用。

## 凤菇猪脑

### 一、原料：

- 1.主料：鲜凤尾菇 500 克，猪脑 1 个。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、麻油、肉汤。

### 二、制法：

1.将凤尾菇去杂洗净，放入沸水锅内焯透，捞出撕成片。将猪脑洗净，剥去脑膜，放在碗内。

2.锅中注入肉汤，放入猪脑、料酒、精盐、葱段、姜片、味精，中火烧沸，改为小火炖，加入凤尾菇，炖至猪脑熟透，凤尾菇入味，拣出葱姜，出锅装碗即成。

按：此菜以补中益气、减脂、降压、抗癌的风尾菇配益阴血、补髓、止眩晕、治头风的猪脑。可作为肝肾精血亏虚所致头昏、耳鸣、偏正头痛，或脑振荡后遗症之头昏、头痛，或年老肝肾亏虚的头晕、耳鸣等病症的辅助治疗食品食用。

## 36. 石耳

石耳为地衣植物门植物石耳 *Umbilicariassclenta* (Miyoshi) Minks 又名石菇、岩耳、石壁花等。石耳，因其形似耳，并生长在悬崖峭壁阴湿石缝中而得名。石耳含有高蛋白和多种微量元素，是营养价值较高的滋补食品，是一种稀有的名贵山珍。黄山的石耳被称“黄山三石”之一。

石耳性味甘平。具有清肺热、养胃阴、滋肾水、益气活血、补脑强心的功效。对肺热咳嗽、肺燥于咳、胃肠有热、便秘下血、头晕耳鸣、月经不调、冠心病、高血压等均有良好的食疗效果。对身体虚弱、病后体弱的滋补效果最佳。近代研究石耳有明显抗癌作用。民间用男子食之益精增髓，女子食后清宫易孕。

## 石耳羹

### 一、原料：

1.主料：石耳 15 克，净莲子 25 克，桂圆肉 15 克，红枣 15 枚。

### 二、制法：

1.将石耳泡发，去杂洗净撕小片。莲子泡发洗净。红枣洗净。

2.铝锅内放适量水，加入莲子、红枣烧沸，投入百耳、桂圆肉、白糖，烧至熟即成。

按：石耳具有清肺热、养胃阴、益气活血、补脑健心的功效。莲子具有养心安神、益肾健脾等功效。桂圆肉具气补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉的功效。红枣具有补脾和胃、益气生津、调和营卫等功效。几物组成此羹，具有补脾和胃、滋阴润燥功效。可作为肺热咳嗽、肠胃有热、身体虚弱、肾虚遗精、腹痛泄泻等病患者食疗菜肴。健康人食之，强健身体，益智健脑。

## 石耳豆腐汤

### 一、原料：

1.主料：水发石耳 50 克，豆腐 750 克，笋片 20 克，蘑菇 20 克，火腿肉片 10 克。

2.调料：精盐、味精、白糖、胡椒粉、鸡汤。

### 二、制法：

1.豆腐切成 5 厘米的长条块。石耳洗净，擦净毛，下沸水锅焯一下捞出，同笋片、蘑菇片、豆腐一同下锅焯一下，捞出入碗。

2.锅中放入鸡汤，加入味精、盐、胡椒粉、白糖，烧开后倒入碗内即成。

按：此汤菜以石耳配豆腐为主料，经烹制而成。性味甘、平。李时珍称之其作用“胜于木耳”，具有清热解毒，止血、利尿、降压减脂，并含有抗癌的物质。有较高的营养和治病作用。此汤配以清热解毒、补脾和中的豆腐，其功效加强。常可作为高血压，冠心病、高血脂症、动脉硬化症、水肿、癌症，以及因热所致的鼻衄、咯血、吐血等病症的辅助食疗蔬菜食用。



## 石耳炖鸽

### 一、原料。

- 1.主料：石耳 25 克，鸽子 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将鸽子闷死，去毛、内脏、脚爪，洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗净。将石耳用温水泡发，洗净撕小片。2.将鸽子放锅内，加入适量水煮至沸，加入料酒、精盐、葱、姜、味精，用文火炖至鸽肉熟，投入石耳，炖至鸽肉熟烂，出锅即成。

按：鸽肉具有补肝肾、益气血、添精髓、祛风解毒等功效，与石耳组成此菜，具有滋阴壮阳、补脑强心的功效，可作为短气、乏力、记忆力减退、肺热咳嗽、头晕耳鸣、病后体弱的滋补食品。健康人食之，益精增髓，益智健脑。

## 石耳炖鸡

### 一、原料：

1.主料：净鸡肉 100 克，石耳 20 克，鸡蛋清一只。2.调料：精盐、味精、料酒、胡椒粉、淀粉。

### 二、制法：

1.石耳用温水泡开，洗净，切成斜块。鸡肉剖花刀，用

2.坐锅，倒入清水烧开，把鸡肉放下搅散后，移到温火上炖四成熟后，再加入石耳，盖上锅盖，继续焖煮肉烂后，放入味精、精盐、胡椒粉即成。

按：石耳具有养阴止血功效，主治劳咳吐血，胸风下血、痔漏、脱肛。《日用本草》谓其能“清心、养胃、止血”。《纲目》谓其“明目益精”。以石耳配用益气补血之母鸡，则此汤菜能养阴止血、补虚益气。适用于虚弱劳咳之人食用。

### 37. 蚯蚓

蚯蚓为环节动物门动物环毛蚓 *Pheretima schillii* (Michaelsen) 的肌肉，又名地龙、曲蟥等。蚯蚓含有丰富的蛋白质、胆碱、脂肪，还含有地龙素、地龙解热素、胆甾醇、类脂化合物、多种维生素及矿物质。国外作为高蛋白的食物，多为糕点食品的添加成分。

蚯蚓有利尿通淋、清热解毒、活血通经、平喘、定惊、降压等功效。主治热结、尿闭、慢性肾炎、高热烦躁、抽搐、疹毒内攻、经闭、半身不遂、咳嗽喘急、高血压、小儿急慢惊风等病症。《科学的民间本草》载“有解热、利尿、舒展支气管作用，可治气喘等病。”

## 蚯蚓胡椒豆

### 一、原料：

- 1.主料：蚯蚓干 60 克，白胡椒 30 克，黄豆 500 克。
- 2.调料：精盐。

### 二、制法：

- 1.将蚯蚓干浸泡洗净。将黄豆去杂用清水浸泡洗净。
- 2.砂锅内加入适量清水，加入黄豆、胡椒煮至黄豆将熟，加入蚯蚓干、精盐，烧煮至黄豆煮烂即成，可分多次食

按：蚯蚓含有极丰富的蛋白质及蚯蚓解热碱、蚯蚓素等成分。具有清热、平肝、通络的功效。《日华子本草》载“治中风并痲疫”，胡椒具温中、下气、消炎解毒的功效。黄豆含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等被称为“植物肉”。《本草纲目》载“制诸风热，活血，解诸毒”。三者组成此食品，含有丰富的营养成分，具有祛风、镇静、止痉的功效。民间用作癫痫病辅助治疗食品。

## 蚯蚓煮鸽蛋

### 一、原料：

- 1.主料：活蚯蚓 100 克，鸽蛋 12 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、白糖、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将活蚯蚓剖开洗净，下沸水锅焯一下，鸽蛋下凉水锅煮熟，捞出去蛋壳。

- 2.锅内注入鸡汤，加入料酒、精盐、味精、葱、姜、白糖，再加入蚯蚓、鸽蛋，煮至蚯蚓熟而入味，即可出锅。

按：此菜是由蚯蚓和鸽蛋经烹制而成，又称为“千龙戏珠”。蚯蚓有利尿通淋、清热解毒、定惊等功效。可治慢性肾炎、高热烦躁、抽搐、小儿急慢惊风等症。鸽蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等营养成分，具有补益气血，解疮毒的功效。可治肾气不足的记忆力减退、腰膝酸软、疲乏无力、心悸及头晕等症，蚯蚓煮鸽蛋含有很丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种矿物质，具有补益气血、解毒定惊等功效。此菜可作为慢性肾炎、腰膝酸软、小儿惊风、心悸等症患者辅助食疗菜肴使用。健康者常食之，滋壮身体。

## 蚯蚓炖鸡

### 一、原料：

- 1.主料：活蚯蚓 150 克，光母鸡 1 只（约重 1000 克）。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、白糖、胡椒粉。

### 二、制法：

1.将活蚯蚓放盆 3 天，待蚯蚓排出污泥，剖开洗净，下沸水锅焯一下。将光鸡下沸水锅焯一下，捞出洗净。

2.锅内放入光鸡、蚯蚓、料酒、精盐、味精、葱、姜和适量清水，武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖至鸡肉熟烂，拣去葱、姜，撒入胡椒粉即成。

按：蚯蚓与温中、益气、补虚的母鸡肉配成此菜，具有补肾填精、活血通经等功效。含有丰富的营养成分，为人体提供丰富的蛋白质、脂肪以及多种矿物质。可作为虚劳羸瘦、消渴水肿、咳嗽喘急等病症患者的辅助食疗菜肴。

## 蚯蚓炒鸡蛋

### 一、原料：

1.主料：活蚯蚓 5 条，鸡蛋 3 只。

2.调料：料酒、精盐、葱花、姜末、素油。二、制法：

1.将活蚯蚓放盆内 3 天，使其排去体内泥污，剖开洗净切段，下沸水锅焯一下。将鸡蛋磕入碗内，搅拌均匀。2.锅年加油烧热，放入葱姜偏香，加入蚯蚓煸炒几下，烹入料酒焖一会，倒入鸡蛋煸炒，加入精盐，炒至蚯蚓、鸡蛋熟，出锅装盘即成。

按：此菜由蚯蚓与润肺利咽、清热解毒、滋阴润燥的鸡蛋制成，具有补虚利咽、滋阴润燥的功效，并且含有丰富的营养成分。可作为慢性肾炎、热毒肿痛、咳嗽喘急、虚劳吐血、小儿惊风等病患者的辅助食疗菜肴使用。

## 蚯蚓猪肉馄饨

### 一、原料：

- 1.主料：活蚯蚓 100 克，猪肉 150 克，馄饨皮 250 克。
- 2.调料：酱油、精盐、味精、葱花、姜末、肉汤、芫荽末。

### 二、制法：

1.将活蚯蚓剖开洗净，猪肉洗净，放在一起斩成肉茸，放碗内，加入精盐、味精、酱油、葱、姜及适量肉汤，搅拌成馅。包入馄饨皮成一个个肉馄饨。

2.锅中汤烧沸，下入馄饨，馄饨熟后分别盛入兑好肉汤、调料的碗内，撒上芫荽末即成。

按：蚯蚓猪肉馄饨主要由利尿通淋、平喘定惊的蚯蚓和滋阴润燥、补中益气的猪肉及厚肠益脾的面粉制成，具有利尿通淋、滋阴润燥、补益脾胃的功效，可为人体提供营养丰富的各种成分，又可作为阴虚干咳、体倦乏内、消渴水肿等病症患者的辅助食疗菜肴。



## 38. 蜗牛肉

蜗牛肉为软体动物门动物褐云玛瑙螺(非洲蜗牛) *Acba-ti11afulica* 和多种食用蜗牛的肉,蜗牛肉味道鲜美,是一种高蛋白低脂肪而胆固醇含量几乎为零的食物,营养丰富,每百克蜗牛肉于品含蛋白质 60.4 克,脂肪 3.8 克,以及多种维生素和矿物质。在欧洲市场上居四大名菜之首,是法国人最喜欢的食物。白玉蜗牛是褐云玛瑙螺变异品种,肉色变白,成分基本相同。

蜗牛肉具有清热解毒、消肿止痛、平喘理气的功效。可治疗疟疾,坏血病、哮喘病、尿频等疾病。

蜗牛肉饲养容易,成本低产量高,肉质嫩而鲜美,将会成为我国人们逐渐习惯的高蛋白低脂肪食品,很有发展前途。

## 爆炒蜗牛肉

### 一、原料：

1. 主料：净玛瑙螺肉 100 克。
2. 调料：精盐、味精、料酒、湿淀粉、葱花、蒜茸、素油。

### 二、制法：

1. 将螺肉去杂洗净，用矾水洗去粘液，洗净后切丝。
2. 油锅烧热，下葱花、蒜茸偏香，投入螺肉爆炒，烹入料酒，加入精盐，用湿淀粉勾芡，点入味精即成。

按：此菜高蛋白而低脂肪，还含有多种维生素和矿物质，具有清热解毒、消肿止痛、平喘理气的功效。可为人体提供极丰富的蛋白质，又可作为疟疾、坏血病、哮喘病，尿频等病患者的食疗菜肴。

## 香菇炒蜗牛

### 一、原料：

- 1.主料：净玛瑙螺肉 100 克，水发香菇 100 克，笋片 50
- 2.调料：精盐、味精、酱油、料酒、醋、胡椒粉、湿淀粉、蒜茸、姜丝、素油。

### 二、制法：

- 1.将螺肉甲矾水洗去粘液，切片用水洗净。水发香菇去杂洗净。
- 2.锅内放油烧热，加入蒜、姜煸香，投入螺肉煸炒，加入料酒、精盐、酱油、醋继续煸炒至螺肉熟，加入香菇、笋片再偏炒，用湿淀粉勾稀芡，撒入胡椒粉、味精推匀，出锅装盘即成。

按：香菇含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种矿物质和维生素，并含有抗癌成分，能提高人体免疫功能，防治心血管疾病，降血压和降胆固醇，防止胃肠道溃疡。与消肿止痛、平喘理气的蜗牛和消渴、利水、益气、消痰的笋片共组成此菜，具有补中益气、生津利水的功效。可作为脾胃气虚、浮肿、哮喘、消渴、癌症等病症患者的食疗菜肴。正常人食之，健康长寿少病。

## 烙烤蜗牛

### 一、原料：

- 1.主料：活玛瑙螺 12 只，茺荑、洋葱、西红柿若干。
- 2.调料：精盐、茴香、蒜茸、胡椒粉、奶油。

### 二、制法：

1.将活玛瑙螺先用盐水浸泡 10 分钟，并洗净外壳，放入沸水锅中煮 20 分钟，捞出用锥干将肉挑出，去掉年脏，用矾水洗去粘液（外国人吃只用盐水洗，保留粘液）。

2.将螺肉放入锅内，加入茴香、洋葱末、精盐和适量水煮沸，捞出涂上一层奶油，加蒜茸、精盐、胡椒粉等调味品拌匀，塞进洗净完整的螺壳内，送入烤箱内烤几分钟（或放木炭火上烤），装盘配上茺荑、西红柿上桌即成。

按：烙烤蜗牛为法国名菜，蜗牛与芳香健胃、驱风解毒的茺荑和降压、降脂的洋葱以及止渴生津、健胃消食的西红柿相配成菜。具有清热解毒、平喘理气、健胃消食的功效。不仅是高蛋白低脂肪的优质食品，而且还可以作为哮喘病、尿频、高血压、高血脂、冠心病等病患者的食疗菜肴。

## 蜗牛炖肉

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蜗牛肉 150 克（于者 70 克），猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱段、姜片、猪油、肉汤。

### 二、制法：

1.将蜗牛洗净，放入沸水锅中煮一下，捞出挑出肉，去内脏，放沸水锅中氽透捞出。

2.将猪肉洗净，放沸水锅中焯去血水，捞出洗净切片。3.烧热锅加入猪油，将葱、姜、肉放入锅中煸炒至水干。注入肉汤，加入蜗牛肉、料酒、盐、胡椒粉，炖至肉熟烂，去掉葱姜，即可装汤碗。

按：蜗牛性味成凉。有清热解毒消肿之功。能治风热惊癇、消渴、喉痹、疔腮、瘰疬、痈肿、痔疮、脱肛、蜈蚣咬伤等症。《玉揪药解》：“利水泄火，消肿败毒，去湿清热。”猪肉，能治热病伤津，消渴羸瘦等症。蜗牛炖肉有养阴清热、消肿解毒的功效。对瘰疬、消渴、痔疮等症都有一定疗效。大便溏泻者不宜多服用。

### 39. 蝎子

蝎子为节肢动物门动物东亚钳蝎 *Buthus martensii* Karsch 的干燥全体。多在谷雨前后捕捉优质活蝎油炸而成佳肴。蝎子含丰富的蛋白质、脂肪、胆甾醇、卵磷脂、牛黄酸、铵盐、蝎毒素，还含有多种维生素和矿物质。具有镇痉、熄风、攻毒的功效。主治惊<sup>风</sup>抽搐、中风、半身不遂、口眼歪斜、淋巴结核、疮疡肿毒等。

## 油炸蝎子

### 一、原料：

- 1.主料：活蝎子 250 克
- 2.调料：盐水、花生油。

### 二、制法：

1.将活蝎子放盐水中喝饱呛死，连盐水倒入锅内用文火煮 3—4 小时，煮至蝎身僵直，捞出沥水备用。

2.油锅烧至四成热，放入蝎子炸至表皮蓬松呈金黄色，捞出装盘即成。

按：油炸蝎子为山东名菜，味极鲜美，脆而不坚，香酥可口，有镇痉、熄风、攻毒的功效。可治疮毒、风湿等病。蝎子含有组织胺类物质蝎毒素，还有溶血性蛋白质，类似蜂毒的有毒成分，但经高温破坏，毒性减少。所以油炸蝎子毒性不大。

#### 40. 螳螂

螳螂为节肢动物门动物大刀螂 *Paratenoderasinen-sis*Saussure、小刀螂 *Statillamaculata*Thunb.等秋季产卵前的全虫。秋季螳螂含有丰富的蛋白质、卵磷脂、碳水化合物、多种维生素和矿物质。

螳螂性味甘咸、温。用来治惊病、咽喉肿痛、痔疮等。螳螂的卵鞘药材名“桑螵蛸”，性味甘咸、平。具有补肾、固精的功效。用于治遗精、白浊、小便频数、遗尿、赤白带下、利水便水道等症。



## 油炸螳螂

### 一、原料：

- 1.主料：活螳螂 150 克。
- 2.调料：盐水、花生油。

### 二、制法：

1.将活螳螂放在透空气的容器内停 2 天，使其排完粪便，内脏洗净，放锅内，加盐水文火煮至僵直，捞出沥水。2.油锅烧至五成热，投螳螂炸至金黄色捞出装盘即成。按：油炸螳螂可为人体提供丰富的蛋白质、卵磷脂、碳水化合物、矿物质等营养成分。《医林纂要》载“补心，缓肝，去风热，定惊疯。”民间用来治惊病、咽喉肿痛等病。

#### 41. 蚂蚱

蚂蚱为节肢动物门动物中华蚱猛（尖头蚂蚱）*Acridachinensis* Thunberg、飞蝗（蝗虫、蚂蚱）*Locustami-gratoria* (Linnaeus) 的新鲜成虫。

蚂蚱每百克鲜品含水分 66 克，蛋白质 25.5 克，脂肪 2 克，碳水化合物 1.4 克，尚含维生素 A、民 C 等，以及矿物质磷、钙、铁、铜、锰等。脂肪油由亚油酸、油酸组成。蚂蚱有止咳平喘、滋补强壮、止疼、解毒透疹等功效。主治百日咳、支气管炎、小儿惊风、咽喉肿痛、疹出不畅等病症。霜打蚂蚱，民间用治细菌性痢疾及肠炎等。

## 油炸蚂蚱

### 一、原料：

- 1.主料：活蚂蚱 150 克。
- 2.调料：盐水、花生油。

### 二、制法：

- 1.将活蚂蚱放盆里加盖（通气）停 2 天，蚂蚱排光粪便，下沸水锅烫死，捞出，去掉头、肢、翅、内脏，同盐水一起入锅，文火煮段时间捞出沥水。
- 2.油锅烧至四成热，投入蚂蚱，炸至金黄色捞出即成。

按：秋季的蚂蚱是高蛋白、低脂肪的食物，特别是雌虫有很多卵，含有丰富的卵磷脂。卵磷脂被消化后，可释放胆碱，对增进人的记忆大有裨益。蚂蚱有止咳平喘、滋补强壮等功效。对百日咳、支气管炎有较好的疗效。

## 炒蚂蚱

### 一、原料：

1.主料：活蚂蚱 150 克。

2.调料：盐、葱花、酱、花生油。二，制法：

1.将活蚂蚱排净粪便，下沸水锅烫死，捞出去头、肢、内脏、翅洗净。

2.锅内放油，烧热放葱花煸香，投入蚂蚱炒，加入盐、酱炒至蚂蚱熟，出锅即成。

按：炒蚂蚱可为人体提供丰富的营养价值高的蛋白质和其他营养成分。具有滋补强壮、止咳平喘、解毒止疼等功效，可作为百日咳、支气管炎、哮喘、小儿惊风、咽喉肿痛等病症患者的食疗食品。秋季霜打后的蚂蚱为治疗菌痢、肠炎。

## 42. 蝼蛄

蝼蛄为节肢动物门动物蝼蛄 *Gryllotalpa africana* Pa1. deBeauvois、大蝼蛄 *G.unispina* Saussure。蝼蛄含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素和多种矿物质。

蝼蛄性味咸寒。具有利水、通便的功效。治水肿、石淋、小便不利、疾病、痈肿恶疮。气虚体弱及孕妇均忌服。

## 炒蝼蛄

### 一、原料：

- 1.主料：活蝼蛄 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、素油。

### 二、制法：

- 1.将活的蝼蛄下沸水锅烫死，捞出去头、肢、内脏、翅，洗净待用。
- 2.油锅烧热，下葱花、姜末煸香，投入蝼蛄煸煸，烹入料酒，加入精盐、酱油，煸炒至蝼蛄熟而入味，即可出锅。按：蝼蛄含有丰富的营养价值又高的蛋白质，具有利水、通便的功效。《日华子本草》载“治恶疮、水肿、头面肿。”《玉揪药解》载“清利湿热，”可治疗水病肿满喘促、小便不通等病。

## 油炸蝼蛄

### 一、原料：

1.主料：活蝼蛄 150 克。

2.调料：盐水、素油。

### 二、制法：

1.将活蝼蛄放通气的容器内停 3 天，等其排光粪便，下沸水锅烫死，捞出，丢掉头、肢、翅、内脏洗净待用。2.油锅烧至四成热，下蝼蛄炸至金黄色捞出装盘即成。按：油炸蝼蛄香酥可口，可为人体提供丰富的蛋白质等多种营养成分。《本草纲目》载：“利大小便，通石淋，治瘰病，”可治疗水肿、石淋、大小便不利、瘰疬、痈肿恶疮等病症。

#### 45. 蟋蟀

蟋蟀为节肢动物门动物蟋蟀（蚰蚰、秋虫）*Gryllulus chinensis* Weber、油葫芦 *Gryllus festaceus* Walker、花生大蟋蟀（台湾大蟋蟀）*Brachytripes portentosa* (Lichtenstein) 的新鲜成虫。

蟋蟀含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质、蟋蟀素。有利水消肿、解毒退热的功效。主防水肿、小便不利等病症。药理试验证明蟋蟀能兴奋膀胱括约肌和缓解输尿管痉挛，并有显著解热作用。孕妇忌食。



## 油炸蟋蟀

### 一、原料：

- 1.主料：活蟋蟀 150 克。
- 2.调料：盐水，素油。

### 二、制法：

1.将活蟋蟀下沸水锅烫死，捞出去掉内脏、肢、翅，洗净后放入另一锅内，倒盐水煮段时间捞出。

2.油锅烧至四成热，放入蟋蟀炸至金黄色酥脆，捞出装盘即成。

按：蟋蟀含有丰富的蛋白质等多种营养成分，具有利水消肿、解毒退热的功效。治尿闭、水肿、膨胀。

## 红烧蟋蟀

### 一、原料：

1.主料：活蟋蟀 150 克。

2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、葱花、姜末、素油。

### 二、制法：

1.将活蟋蟀下沸水锅烫死，捞出去掉内脏、肢、翅，洗净。

2.油锅烧热，放入葱、姜煸香，投入蟋蟀煸几下，加入精盐、酱油、糖、味精和适量水，烧至蟋蟀熟而入味，即可出锅。

按，蟋蟀，《纲目拾遗》载“性通利，治小便闭。”《四川中药志》载“治阳痿。”红烧蟋蟀对老人尿闭、小儿遗尿、肾虚阳痿有一定的疗效。并可为人体提供丰富的蛋白质等营养成分。

#### 44. 蝉

蝉为节肢动物门动物蛛蝉 *Cryptotympana atrata* Fabricius 新鲜成虫,又名黑炸、知了、秋凉虫等。蝉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质。蝉有清热解毒、止惊、催乳等功效。主治肠炎、声音嘶哑、小儿惊痫夜啼、乳汁不足等病症。

知了猴为炸蝉的若虫,由土中钻出羽化成蝉,羽化时所脱落的皮壳称:‘蝉蜕’。若虫的营养成分和功效同蝉。

蝉蜕性甘咸、凉。具有散风热、宣肺、定痉等功效。用于治疗外感风热,咳嗽音哑、麻疹透发不畅、风疹瘙痒、小儿惊痫、目赤、翳障、疗疮肿毒、破伤风等病症。

## 油炸蝉

### 一、原料：

- 1.主料：活蝉 150 克。
- 2.调料：盐水、花生油。

### 二、制法：

1.将活蝉下沸水锅烫死，捞出去头、肢、内脏、翅，洗净。另一锅内放盐水，放入蝉煮段时间，捞出沥水。

2.油锅烧至四成热，投入蝉炸至金黄色酥脆，捞出装盘。

按：蝉含有丰富的蛋白质。碳水化合物等多种营养成分。具有清热解毒、止惊、催乳等功效。油炸蝉香酥可口，对肠炎、声音嘶哑有一定疗效。

## 桂花蝉

### 一、原料：

1.主料：秋蝉若干只。

2.调料：精盐。

### 二、制法：

将蝉洗净，放盐水锅内煮约 1 小时，捞出即为鲜货，经阳光曝晒即成干货，将硬翅、足爪去掉即可食用。

按：食用桂花蝉可为人体提供丰富的蛋白质等营养成分，对肠炎、声音嘶哑、小儿惊痛夜啼、妇人乳汁不足有一定的疗效。还用来补肾治遗尿，是广东家庭小吃食品。

## 油炸知了猴

### 一、原料：

- 1.主料：活蝉若虫 150 克。
- 2.调料：盐水、花生油。

### 二、制法：

- 1.将活蝉若虫下沸水锅烫死，捞出去掉肢洗净，放盐水锅煮段时间，捞出沥水。

- 2.油锅烧至四成热，放入蝉若虫炸至酥脆，捞出装盘即成。

按：知了猴与蝉的营养成分、功效相同，油炸后香酥可口，别有风味。有补肾、清热解毒的功效。用于治遗尿、肠炎、声音嘶哑等病症。

#### 45. 龙虱

龙虱为节肢动物门动物三星龙虱 *Cybister tripunctatus orientalis* Gschew, 新鲜成虫, 又名东方潜龙虱、水龟子、水鳖虫。龙虱含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等成分。

龙虱有滋补、活血、缩尿等功效。主治小儿疳积、老人夜溺频繁等病症。

## 炒龙虱

### 一、原料：

- 1.主料：活龙虱 100 克。
- 2.调料：盐。

### 二、制法：

- 1.将活龙虱下沸水锅烫死，捞出洗净。
- 2.锅中放龙虱，加食盐适量与龙虱同炒，炒至龙虱熟，出锅去翅、头、爪食之。

按：龙虱具有滋补、活血、缩尿等功效。《陆川本草》载“滋养强壮，治小儿遗尿。”炒龙虱不但作为风味小菜为人体提供营养成分，还可补肾，治疗遗尿、小儿疳积、老人夜溺频繁等病症。



## 煮龙虱

### 一、原料：

1.主料：龙虱 100 克。

2.调料：食盐。

### 二、制法：

将龙虱洗净，放锅内，加适量盐、水，煮沸约 1 小时，捞出即成鲜货。再经阳光曝晒即成干货，食用时，将硬壳剥去，从头部拆开拉出内脏即可食用。

按：煮龙虱是广东特产，供平日小吃，味道甘美，具有补肾、治疗遗尿的功效。

#### 46. 天牛幼虫

天牛幼虫为节肢动物门动物界天牛 *Anoplophora chinensis* (Forster)、桑天牛 *A. germari* (Hopp) 的幼虫, 又名桑蠹虫、铁炮虫等。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等成分。

天牛幼虫性味甘、平。具有活血、祛瘀、通经的功效。治劳伤瘀血、血滞经闭、腰脊疼痛、崩漏、带下。孕妇忌食。

## 炒天牛幼虫

### 一、原料：

1.主料：天牛幼虫 100 克。

2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、白糖、素油。

### 二、制法：

1.将天牛幼虫肚子挑穿，挤出年脏，洗净待用。

2.锅内放油烧至七成热，将葱、姜煸香，投入天牛幼虫煸炒，烹入料酒、酱油，加入精盐、白糖，煸炒至幼虫熟而入味，出锅装盘即成。

按：天牛幼虫含丰富的营养价值高的蛋白质，具有活血、法瘀、通经的功效。《日华子本草》载“治胸下坚满、障翳瘀膜、风疹。”《本草纲目》载“治小儿惊风、口疮、风疖、妇人崩中、漏下赤白、堕胎下血、产后下痢。”炒天牛幼虫是营养丰富有很好疗效的菜肴。



## 一、原料：

1.原料：天牛幼虫 150 克。

2.调料：精盐、素油。

## 二、制法：

1.将天牛幼虫肚子挑穿，挤出内脏，洗净，放精盐略腌。

2.锅内放少量油，烧至六成热，放入天牛幼虫炕至金黄色，出锅即成。

按：炕天牛幼虫可为人体提供丰富的营养成分，可用于治劳伤瘀血、血滞经闭、腰脊疼痛、崩漏、带下等病。

#### 47. 竹笋象鼻虫

竹笋象鼻虫为节肢动物门动物竹横锥大象 *Gyrtotrachelus buqueti* Guer、竹直锥大象 *C. longimanus* Fabricius 的成虫。主要分布在我国南方，为竹林的害虫之一。含有蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。

## 油炸竹笋象鼻虫

### 一、原料：

- 1.主料：竹笋象鼻虫 100 克。
- 2.调料：素油。

### 二、制法：

将象鼻虫去掉翅膀洗净，放入盐水中煮一会，捞出沥水。放入三成熟油锅中炸至金黄色酥脆，捞出装盘即成。

按：油炸象鼻虫可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分，对人体有一定的滋补作用。

## 椒盐竹蛆

### 一、原料：

- 1.主料：竹蛆 150 克。
- 2.调料：精盐、花椒盐、麻油、猪油。

### 二、制法：

1.将竹蛆肚子挑穿，挤出黑尿，放入沸水锅内焯 1 分钟，捞出洗净沥水，撒精盐腌 10 分钟。

2.锅置火上，注入猪油，待油烧至三成热，放入腌过的竹蛆炸至呈深黄色捞起，盛入盘内，撒上花椒盐，淋上麻油即成。

按：此菜色泽深黄，质地酥脆松软，味极为芳香。竹蛆富含蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。食之增加营养，并有一定的滋补作用。为云南南部的特产。



## 竹蛆

竹蛆为竹横锥大象、竹直锥大象的幼虫，生活在竹的根状茎中为害竹林。形体与蚕相似，白色粗壮。含有极丰富的蛋白质，还含有脂肪、矿物质等营养成分。

## 48. 蚕蛹

蚕蛹为节肢动物门动物家蚕 *Bombyxmori* L. 的新鲜蛹。蚕蛹每百克含粗蛋白 51.5 克，粗脂肪 29.35 克，糖分 2.18 克，灰分 5.18 克。蛋白质水解产物有精氨酸、赖氨酸、组氨酸、胱氨酸、色氨酸、酪氨酸、苏氨酸、蛋氨酸等。脂肪中含不饱和脂肪酸 75%，还含有胆甾醇、植物甾醇、维生素 A、B<sub>2</sub>、D、多种矿物质。

蚕蛹性味咸辛、平。具有补气养血、强腰壮肾、宣肺润肠的功效。经常食用对慢性肝炎、动脉血管硬化、肾炎、高血压、冠心病有一定疗效。药理试验证明蚕蛹有抗菌作用，并能降低胆固醇，研究报道，蚕蛹还含有激素等营养物质，可防老年病，有延年益寿的作用。

## 油炸蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蚕蛹 200 克。
- 2.调料：盐水，素油。

### 二、制法：

- 1.将蚕蛹洗净，放入盐水锅内煮段时间，捞出沥水。
- 2.油锅烧至四成热，放入蚕蛹炸至金黄色酥脆，捞出装盘。

按：蚕蛹含丰富的蛋白质、脂肪、少量卵磷脂、胆甾醇、植物甾醇、维生素、矿物质。脂肪中以不饱和脂肪酸为主，是高蛋白营养品。具有补气养血、强腰壮肾、宣肺润肠的功效。常食油炸蚕蛹既可为人体提供丰富的营养成分，又可消除疲劳，治疗多种心血管病、慢性肝炎、肾炎等病症。

## 炒蚕蛹

### 一、原料：

1.主料：鲜蚕蛹 250 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜末、素油。

### 二、制法：

将蚕蛹洗净。锅内放油烧热，放葱、姜煸香，放入蚕蛹煸几下，加入料酒、精盐、白糖，炒至蚕蛹熟而入味，点入味精，出锅即成。

按：蚕蛹，《日华子本草》载“治风及劳瘦。”《医林纂要》载“和脾胃，去风湿，长阳气”。炒蚕蛹既为人体提供丰富的营养成分，又具有和脾胃、消痞积的功效。民间用以治疗小儿疳积、消瘦、脾胃虚弱等症。还具有消除疲劳、提高性机能的作用。

## 银耳蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蚕蛹 100 克，水发银耳 50 克，蛋清 2 只，熟火腿末 20 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜末、素油、鸡汤、芫荽末。

### 二、制法：

将蚕蛹洗净，冰冻去皮，捣成泥状，放碗内。银耳去杂，洗净，撕小块，放入蚕蛹碗内，加入蛋清、料酒、精盐、味精、葱、姜、素油、鸡汤、拌匀，上笼蒸熟，出笼后撒上火腿末、芫荽末即成。

按：此菜是由润肺生津、滋阴养胃、益气和血、补脑强心的银耳与补气益血、强腰壮肾、宣肺润肠的蚕蛹相配而成，具有滋阴润肺、益气养血等功效。对肺热咳嗽、咯血、高血压、冠心病、动脉硬化、肾炎等病症有一定疗效。正常人食之，可延年益寿。

## 核桃炖蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：核桃肉 100 克，蚕蛹 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜丝、秦袖

### 二、制法：

- 1.将核桃肉泡发去膜皮，蚕蛹洗净去皮。
- 2.将核桃肉、蚕蛹放入碗内，加入料酒、精盐、味精、白糖，葱花，姜丝、素油，上笼蒸熟即可出笼上桌。

按：核桃含脂肪油、蛋白质、维生素 A、B、C、E、矿物质，具有温肺润肠、补气养血、敛气定喘、涩精固肾等功效。蚕蛹具补肾养肝的功效。二者组成此菜具有温肺润肠、补肾养肝等功效。民间多用于治疗老人夜多小便、腰膝酸软、阳痿滑精、小几俯积消瘦、成人肺结核消瘦、胃下垂等病症。正常人常食之，能黑须发，润皮肤，益智健脑，健美长寿。

## 清蒸蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蚕蛹 250 克，鸡蛋清 4 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、内糖、葱花、姜末、素油。

### 二、制法：

将鲜蚕蛹冷冻，乘其冻结时剥去外皮，放入小盆内，加入蛋清、料酒、精盐、白糖、葱、姜、素油和适量清水，搅匀，上笼蒸成蚕蛹羹。

按：鸡蛋清含丰富的高营养蛋白质，具有所有的必需氨基酸，还含碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分。具有润肺利咽、清热解毒的功效。与高蛋白营养食物蚕蛹相配成此菜，含有极丰富的蛋白质，具有补气养血、强腰壮肾等功效。蚕蛹还含有丰富的不饱和脂肪酸，此菜对动脉硬化、高血压、冠心病、慢性肝炎、肾炎等病有一定疗效。常食之能防老年病而延年。

## 蚕蛹炒韭菜

### 一、原料：

- 1.主料：蚕蛹 50 克，韭菜 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、姜丝、素油。

### 二、制法：

- 1.将蚕蛹洗净。韭菜择洗干净，切段。
- 2.油烧热，下姜丝偏香，放入蚕蛹煸炒几下，烹入料酒，加入精盐炒至蚕蛹熟而入味，出锅备用。
- 3.锅内加油烧热，投入韭菜偏炒，加入精盐、清水，炒至入味，倒入炒好的蚕蛹炒匀，点入味精，出锅装盘即成。

按：韭菜含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、钾、维生素 C、硫化物、甙类和苦味质，具有活血散瘀、温肾壮阳等功效。与蚕蛹相配成菜，具有补气养血、温肾壮阳、宣肺润肠等功效，对慢性便秘、阳痿遗精、长久咳喘、腰膝酸软、高血压、高血脂等病症有一定疗效。健康人常食之，能消除疲劳，抗衰老。



## 拨丝蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蚕蛹 250 克，蛋清 2 只。
- 2.调料：白糖、淀粉、素油。

### 二、制法：

将鲜蚕蛹蒸熟去皮，放在盛有蛋清、淀粉糊浆中挂浆，放油锅中炸至金黄色，捞出沥油，放入熬好的糖浆的锅中，翻拌挂匀糖浆，出锅乘热食用。

按：拨丝蚕蛹可为人体提供丰富的营养成分，常食之能防心血管方面疾病，强壮身体，延年益寿。

## 49. 柞蚕蛹

柞蚕蛹为节肢动物门动物柞蚕 *Antheraea pernyi* 的蛹。辽宁、山东、河南为我国柞蚕茧产区。缫丝后有大量的柞蚕蛹。含有丰富的营养成分，每百克柞蚕蛹含蛋白质 52 克，脂肪 3.1 克，碳水化合物 7.8 克，还含有多种维生素、多种矿物质、激素等成分，是高蛋白低脂肪食物。

柞蚕蛹性味咸辛、平。具有健身强神、强腰壮肾的功效。适于动脉硬化、肝硬化、冠心病、高血压等病症患者食用。还具有防治老年病的作用。山区群众常用盐煮柞蚕蛹为婴。幼儿增加营养。

## 油炸柞蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：柞蚕蛹 250 克。
- 2.调料：盐、素油。

### 二、制法：

将蚕蛹洗净，放入盐水锅内稍煮，捞出沥水，放五成热油锅中，炸至金黄色，捞出沥油装盘。

按：柞蚕蛹含有丰富的蛋白质，是高蛋白低脂肪食物，具有健身强腰壮肾的功效。油炸柞蚕蛹有消除疲劳、滋补身体的功效。对阳痿遗精、腰膝酸软等病症有一定疗效。

## 卤柞蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：鲜蚕蛹 300 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油。八角茴香、花椒、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.蚕蛹洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗净，放入盆内，加入料酒、味精拌匀。

2.锅内加适量水，加入料酒、精盐、味精、酱油、八角茴香、花椒、葱段、姜片，烧沸后成卤汁，投入柞蚕蛹，文火烧至蚕蛹熟而入味，出锅拣去葱、花椒、茴香，装盘上桌。

按：卤柞蚕蛹可为人体提供丰富的营养价值高的蛋白质，还有碳水化合物、多种维生素、多种矿物质、激素等营养成分。适于动脉硬化、肝硬化、冠心病、高血压、高胆固醇等病症患者食用，防治老年病，健康长寿。

## 三鲜炸蚕蛹

### 一、原料：

1.主料：鲜炸蚕蛹 300 克，水发海参 100 克，水发玉兰片 100 克，黄瓜 300 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、湿淀粉、猪油。

### 二、制法。

1.将蚕蛹洗净，放入沸水锅煮熟，捞出去外皮，内脏洗净。水发海参、玉兰片分别去杂洗净切条，分别放入沸水锅焯一下。黄瓜去瓢洗净切条。

2.油锅烧热，放入葱姜煸香，投入炸蚕蛹、海参、玉兰片煸炒几下，加入料酒、精盐、酱油煸炒，投入黄瓜条煸炒入味，用湿淀粉勾芡，点、味精推匀，出锅装盘。

按：水发海参每百克含蛋白质 14.9 克，钙 357 毫克，还有铁、维生素 B1、B2、尼克酸等。具有补肾壮阳、益气滋阴、通肠润燥、止血消炎的功效。

《本草从新》载“补肾益精，壮阳疗痿，”《本草纲目》载竹笋的功效为消渴，利水逆，益气，化热，消痰，爽胃。黄瓜具有清热解毒、利水的功效。几物与炸蚕蛹组成此菜，具有补肾壮阳、益气滋阴的功效。对肺结核咯血、肾虚阳痿、心血管病等病症有一定疗效。健康人常食之，可强壮身体，延缓衰老。

## 水晶炸蚕蛹

### 一、原料：

- 1.主料：蚕蛹 300 克，熟猪肉皮 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

### 二、制法：

1.将蚕蛹洗净，放沸水锅内焯熟，捞出晾凉，去蛹皮、内脏，放碗内加精盐、料酒腌渍一下，散放入小方盘内。

2.将熟猪皮用热水烫一下，趁热切细丝，放在大汤碗内，加葱姜和适量清水，上笼蒸化取出，用精盐、味精调味，用纱布过滤胶汁慢慢倒入盛蚕蛹方盘内，晾实切块装盘即成。

按：猪肉皮含较丰富的蛋白质、脂肪，并含动物胶质。具有通乳脉、滑肌肤的功效，与炸蚕蛹组成含有丰富蛋白质的菜肴。具有滋补强壮、通乳润肤的功效，常食之，身体健康，皮肤滋润健美。

## 50. 豆虫

豆虫为节肢动物门动物豆天蛾 *Clanisbillineata* Walker 的入土幼虫，又名豆蛆。豆虫含有丰富的蛋白质、碳水化合物等，具有滋补作用。豆虫秋末入土越冬，体色由绿变褐，体长近 10 厘米，内脏很少，除皮壳外，多为可食蛋白结构，是高蛋白低脂肪的食物。秋耕秋种时挖出，既消灭害虫，又增加了人们的高蛋白食物，一举两得。

## 豆虫丸子

### 一、原料：

- 1.主料：活豆虫 500 克，鸡蛋清 4 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱、姜、胡椒粉。

### 二、制法：

1.将活豆虫洗净，斩去头挤出肉，放入清水中漂洗去内脏，捞出沥水斩成泥状，放入碗中。加入精盐、葱花、姜丝、蛋清拌匀。

2.锅内加清水烧沸，将拌匀的豆虫馅用勺成丸子形下入锅内，煮熟后，加入料酒、精盐、白糖、葱段、姜片烧至入味，撒入胡椒粉、味精，出锅即成。

按：豆虫含有丰富的蛋白质，含有很少的脂肪。鸡蛋清含有丰富的营养价值高的蛋白质，还含有碳水化合物、矿物质、维生素等。二者组成此菜是典型的高蛋白低脂肪菜肴。具有润肺、利咽、清热解毒、补肾壮阳的功效。将害虫当食物吃掉是一举两得的好事。常食之能强壮身体，健康少病。



## 炒豆虫肉

### 一、原料：

1.主料：活豆虫 250 克，鸡蛋清 4 只，水发木耳 25 克，熟笋片 25 克，青菜心 25 克，胡萝卜片 25 克，青红菜椒 25 克。2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、白糖、葱花、姜汁、姜丝、猪油。

### 二、制法

1.将活豆虫洗净，斩头挤出肉，将肉放入清水中漂洗去内脏，捞出沥水，斩成肉泥，放入碗内，放入鸡蛋清拌匀，上笼蒸成糕，出笼晾凉切片。将木耳洗净撕小片，青红椒去蒂、籽，洗净切片。

2.油锅烧热，放入葱、姜煸香，加入豆虫肉糕片煸炒几下，加入料酒、精盐、姜汁、白糖煸炒至入味，加入木耳、笋片、青菜心、胡萝卜片、辣椒片，煸炒至入味，出锅装盘即成。

按：高蛋白低脂肪的豆虫、鸡蛋清配以含有丰富胡萝卜素。维生素 C、纤维素等营养成分的木耳、笋片、青菜、胡萝卜、辣椒组成此菜，营养成分全面，丰富的蛋白质可营养身体：丰富的维生素能增强人体免疫功能，提高人体的抗病、抗癌能力。常食此菜，定能强健身体，抗病防病，健美润肤。

## 豆虫爆鸡蛋

### 一、原料：

- 1.主料：活豆虫 250 克，鸡蛋 4 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、葱花、姜汁、猪油。

### 二、制法：

- 1.将活豆虫洗净，斩去头，挤出肉，将肉用清水漂洗去内脏，捞出沥水。
- 2.油锅烧热，加入葱花煸香，放入豆虫肉煸炒几下，烹入料酒、姜汁，加入精盐、白糖和适量水，炒至豆虫肉入味，倒入搅匀的鸡蛋汁煸炒，再加入适量精盐，炒至熟，放入味精、胡椒粉推匀，出锅装盘即成。

按：鸡蛋含有 14.7%的蛋白质，包括人体必需的八种氨基酸，与人体蛋白质组成相近，人体吸收率为 99.7%，而牛奶仅为 85%，牛肉为 69%，猪肉为 74%。鸡蛋脂肪含量 11.6%，主要集中在蛋黄里，含多量的卵磷脂，可释放出胆碱，有增强记忆力的作用。鸡蛋具有镇心、益气、安五脏、止惊的功效。与豆虫相配成此菜，具有滋补强壮、健脾胃、养肝肾的功效。适用于健忘、失眠、体质虚弱、腰膝酸软等病症。健康人食之，强壮身体，益智健脑。

## 51. 黄蜂幼虫

黄蜂幼虫为节肢动物门动物华黄蜂 *Polistes chincranus*-isSauss、长脚黄蜂 *P. yokchama*Red.的新鲜幼虫。又名黄蜂子。黄蜂幼虫含丰富的蛋白质、脂肪、还原糖、多种维生素和矿物质。

黄蜂幼虫有滋补强壮等功效。主治体虚面黄、腹痛等病症。

## 油炸黄蜂子

### 一、原料：

- 1.主料：黄蜂幼虫 100 克。
- 2.调料：素油。

### 二、制法：

将黄蜂幼虫洗净，放入四成热的油锅内，炸至金黄色，出锅装盘即成。

按：油炸黄蜂幼虫香酥味甜，为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、还原糖、多种矿物质等营养成分。食之能强健身体，减少疾病。

## 炒黄蜂子

### 一、原料：

1.主料：黄蜂幼虫 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

将黄蜂幼虫洗净。油锅烧热，放入葱、姜煸香，投入蜂幼虫煸炒几下，烹入料酒，加入精盐、白糖，炒至蜂幼虫熟而入味，点入味精，出锅装盘而成。

按：炒黄蜂幼虫具有滋补强壮的功效，对身体虚弱、腰膝无力、阳痿遗精等病症患者有一定疗效。健康人食之能强壮身体，减少疾病。

## 52. 土蜂幼虫

土蜂幼虫为节肢动物门动物土蜂 *Discolia vittifrons* 的幼虫。又称土蜂子。含有丰富的蛋白质，糖类、维生素类、矿物质，土蜂子性味甘、凉。治痈肿、丹毒、风疹。

## 油炸土蜂子

### 一、原料：

- 1.主料：土蜂幼虫 100 克。
- 2.调料：素油。

### 二、制法：

将土蜂幼虫洗净，油锅烧至四成热，放入土蜂幼虫炸至金黄色，捞出装盘即成。

按：油炸土蜂幼虫脆酥香甜，含丰富蛋白质、糖等营养成分，具有消肿、解毒、祛风的功效。对于治疗疮痈肿毒、风疹有一定疗效。

## 55. 蚂蚁

蚂蚁为节肢动物门昆虫纲蚁科昆虫的通称，种类繁多。蚂蚁每百克含有蛋白质 42 ~ 67 克，含 28 种游离氨基酸（包括人体必需的 8 种氨基酸），还含有维生素 B1、B2、B12、E、钙、铁、磷、铜、硒、锰、锌等。以锌的含量最丰富，每百克含锌 12—19.8 毫克。脂肪以不饱和脂肪酸为主，维生素 B1、B2 的含量比鱼、肉、禽、蛋高得多，每百克蛋白质产生 650—700 大卡的热量，而肉、蛋、鱼的每百克蛋白质只产生 130 大卡的热量。

蚂蚁治疗虚损性疾病，如类风湿关节炎、肺结核，慢性肝炎、贫血、病后脱发、性功能障碍、癌症等。还具有延缓衰老，健康少病的功效。



## 蚂蚁炖豆腐

### 一、原料：

- 1.主料：活蚂蚁 50 克，豆腐 250 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、蒜片、素油。

### 二、制法：

- 1.将蚂蚁下沸水锅烫死，捞出洗净。豆腐切块下沸水锅焯一下。
- 2.锅内放油烧热，下葱、蒜煸香，放入豆腐、蚂蚁、精盐、味精和适量水，炖至豆腐入味即成。

按：蚂蚁含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质。蚂蚁神奇的每百克产生的热量比肉、蛋、鱼产生的热量高 6—7 倍，每百克蚂蚁含锌 12—19 毫克，锌被称为“生命之花”，是人体许多酶的组成部分，对儿童的成长特别重要。蚂蚁具有强身健骨、增强人体免疫功能和性功能的功效。豆腐含极丰富的植物蛋白，被誉为“植物肉”，具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。蚂蚁炖豆腐可为人体提供很丰富的营养成分，对虚损性疾病有很好的疗效。常食之可延年益寿。

## 蚂蚁炒苦瓜

### 一、原料：

- 1.主料：蚂蚁 50 克，青苦瓜 200 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

1.将活蚂蚁下沸水烫死，漂洗干净捞出。将苦瓜去蒂、瓢，下沸水锅焯一下，捞出洗净切丝。

2.油锅烧热，下葱、姜煸香，放入蚂蚁煸炒几下，倒入苦瓜，加入精盐、味精，炒至入味即可出锅。

按：苦瓜每百克含铁 6.6 毫克，维生素 C84 毫克，还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、胡萝卜素、维生素 B 等营养成分。具有消暑涤热、明目、解毒的功效。与蚂蚁配成此菜，含有丰富的蛋白质、锌、铁、维生素等营养成分，具有滋补强壮的功效。对肺结核、贫血、性功能障碍有一定疗效。

## 蚂蚁炒鸡蛋

### 一、原料：

- 1.主料：蚂蚁 50 克，鸡蛋 4 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

- 1.将活蚂蚁下沸水锅烫死，漂洗干净捞出。
- 2.油锅烧热，下葱、姜煸香，放入蚂蚁煸炒，倒入搅拌均匀的鸡蛋，加入精盐、味精，炒至鸡蛋熟入味，出锅装盘即成。

按：蚂蚁炒鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素，具有滋补强壮、补虚养血的功效，可治疗风湿性关节炎、肺结核咯血、肝炎、贫血、阳痿等病症。健康人食之，强身少病，延年益寿。

## 蚂蚁猪肉丸子

### 一、原料：

- 1.主料：活蚂蚁 50 克，猪瘦肉 250 克，蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱、姜、白糖、淀粉、麻油。

### 二、制法：

1.将蚂蚁下沸水锅烫死，捞出洗净沥水。猪肉洗净，斩茸，放碗内，加入蚂蚁、蛋清、淀粉、精盐、味精、葱花、姜末、糖拌匀。用匙刮成丸子，下入沸水锅，浮水捞出。

2.将捞出的丸子放入大碗内，加入料酒、精盐、味精、葱段、姜片、白糖和适量汤，上笼蒸至入味即成。

## 54. 蜂幼虫

蜂幼虫为节肢动物门动物中华蜜蜂 *Apis cerana* Fabr. 意大利蜂 *A. mellifera* L. 的新鲜幼虫，又名蜂蜜子。蜂幼虫每百克含水分 78.64%，蛋白质 10.8 克，脂肪 4.63 克，还原糖 4 克，灰分 0.73 克，还含有多种维生素，A、B1、B2、C 等。

蜂幼虫性味甘、平。有滋补强壮、下乳、通经等功效。主治体虚面黄、腹痛、带下及小儿疳积等。雄蜂幼虫维生素 D 的含量超过鱼肝油的 10 倍以上，维生素 A 的含量仅次于鱼肝油，大大超过了牛肉和鸡蛋。

## 蜂蜜

蜂蜜为节肢动物门动物中华蜜蜂或意大利蜂等蜜蜂所酿的蜜。据分析，成熟的蜂蜜含 75%左右的葡萄糖、果糖、蔗糖，还含有蛋白质、麦芽糖、糊精、树胶、有机酸、活性酶、芳香物质、维生素 B1、B2、B6、D、K、E、P、尼克酸、铁、钾、钙、镁、铜、锰、磷等。

蜂蜜性味甘、平，具补中、润燥、止痛、解毒等功效。

实践证明，蜂蜜有助于胃和十二指肠的溃疡愈合，是贫血者及孕产妇的滋补良药，对高血压、冠心病、动脉硬化、肝病、糖尿病、肺病、眼病、痢疾、便秘等有很好的疗效。蜂蜜滋补强壮，加强正气，增强人体免疫功能，用于早衰、体弱补益，起到“久服强志轻身、延年”的作用。

## 蜂王浆

蜂王浆为节肢动物门动物中华蜜蜂、意大利蜜蜂等蜜蜂之工蜂咽腺分泌的乳白色胶状物和蜂蜜配制而成的液体，又名蜂乳、王浆，主要是用于饲养蜂王和蜜蜂幼虫。人们发现蜂王每日产卵量超过本身体重，但其寿命却达 4—5 年之久，而工蜂不产卵，寿命却仅有 1—2 月，原因就在于蜂王吃的是王浆。

据分析，蜂王浆中除含水分外，含有蛋白质 12—13%，脂类 5.46%，糖类（果糖、蔗糖、葡萄糖、核糖）8.5—16%，矿物质（铁、铜、钾、镁、锰、钙、磷、铁等）0.7—0.8%。蜂王浆的蛋白质主要是由清蛋白和球蛋白构成，其含量与人体血液中的清蛋白和球蛋白大体相同，故极易吸收。人体必需的八种氨基酸均有。对神经衰弱和健脑有很大作用。蜂王浆中含有丰富的磷酸化合物，对动脉硬化、冠心病、肝病等有一定辅助疗效。还含有维生素 P1，B2、B6、尼克酸、胆碱、生物素、叶酸、醋胆素、琥珀酸、蜂王浆酸等成分。能增强人体免疫功能，提高人体抗病能力，具有抗癌作用。并能润肤健美，增强记忆，延缓衰老。是很好的延年益寿食物。

## 油炸蜂幼虫

### 一、原料：

- 1.主料：蜂幼虫 150 克。
- 2.调料：素油。

### 二、制法：

将蜂幼虫洗净。油锅烧至四成热，下蜂幼虫炸至金黄色，捞出装盘。

按：蜜蜂幼虫含丰富的蛋白质、脂肪、还原糖等多种营养成分，具有滋补强壮的功效。油炸蜂幼虫对体虚羸瘦、小儿面黄肌瘦、妇女腹痛、带下等病症有很好的疗效。因还含丰富的维生素 A，有促进人体增强免疫功能的作用，常食之能提高人体防病抗病的能力，延年益寿。因此，蜂蜜是老幼病弱者补充营养，强健身体的佳品。



## 蜂蜜饮

### 一、原料：

蜂蜜 25 克

### 二、制法：

将蜂蜜放于杯内，冲入开水，搅匀服用。

按：蜂蜜含有很丰富的营养成分。《神农本草经》载“益气补中，止痛解毒，除百病，和百药，久服强志轻身，延年益寿”。蜂蜜含果糖 39%，葡萄糖 34%，这两种单糖均能直接供给热量，补充体液，营养全身，每日服饮蜂蜜饮，有助于胃及十二指肠溃疡愈合。因蜂蜜中含多量的矿物质，蜂蜜饮又是贫血、体弱的婴幼儿及孕产妇的滋补良药。蜂蜜饮还可防治心脏病、动脉硬化、肝脏疾病、神经衰弱等多种疾病。

## 蜂蜜花生米

### 一、原料：

- 1.主料：花生米 500 克，蜂蜜 15 克。
- 2.调料：白砂糖、淀粉、精盐、素油。

### 二、制法：

1.将花生米去杂洗净去皮。锅中放蜂蜜和适量水，放入花生米翻拌，直至花生米均匀裹上蜂蜜糖衣。慢慢撒入白砂糖与淀粉混合粉，翻拌至混合粉包附在花生米上。

2.油锅烧热，投入附有蜂蜜、糖、面粉的花生米，炸酥即捞出，冷却即成。

按：蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒的功效。花生米每百克含蛋白质 27.6 克，并具有八种必需氨基酸；含脂肪 45 克，其中不饱和脂酸占 80% 以上，具有降低胆固醇和润洁肌肤的作用；花生米还含有维生素 E 能保持青春和长寿，含有卵磷脂、脑磷脂，可有使人聪明强志，延缓脑功能衰退等作用。二者组成此菜，具有滋补身体、抗病防病、益智健脑泽肤健美、延年益寿的作用。

## 蜂蜜豆浆

### 一、原料：

豆浆 1 杯，蜂蜜适量，白糖。

### 二、制法：

将豆浆煮沸，加入蜂蜜、白糖适量，搅匀即可饮用。

按：豆浆含丰富的蛋白质、脂肪（多为不饱和脂肪酸）、矿物质等成分。蛋白质利用率可高达 80%，豆浆中含的大豆皂甙，具有抗菌作用，能抑制体内脂肪发生过氧化现象，防止动脉硬化，延缓衰老。蜂蜜对神经衰弱、高血压、冠心病、动脉硬化、便秘等病有一定疗效。蜂蜜豆浆有补虚润燥、清肺化痰的功效。很适宜于心血管系统病症的患者饮用，久饮能延年益寿。

## 蜂蜜蒸梨

### 一、原料：

1.主料：梨 200 克，蜂蜜 30 克。

2.调料：白糖

### 二、制法：

将梨洗净去皮、核，放入碗内，加入蜂蜜，上笼蒸熟取出，用白糖调味即成。

按：梨含有丰富的糖、维生素 C、苹果酸、钙、磷、铁、钾等营养成分，具有生津止渴、润肺清热、止咳化痰等功效。与蜂蜜同蒸，多用来治疗阴虚肺燥久咳咽干、手足心热、慢性气管类等病症，疗效很好。

## 蜂蜜萝卜汁

### 一、原料：

大萝卜个，蜂蜜 100 克。

### 二、制法：

将萝卜洗净，挖空中心，将蜂蜜倒入，将萝卜放大碗内，加水蒸熟，吃萝卜饮汁。

按：蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒等功效，对心血管系统疾病有一定的疗效。久服能延年益寿，萝卜含有丰富的维生素 C 等多种有效成分，具有消积滞、化痰热、下气、解毒等功效。民间多用于治疗阴虚肺燥久咳。咽干、慢性气管炎以及手足心热，效果很好。

## 蜂蜜麻油汤

### 一、原料：

蜂蜜 50 克，麻油 25 克。

### 二、制法：

1. 将麻油放在杯内，用筷子不断搅拌，搅拌起泡浓密时，边搅边徐徐倒入蜂蜜，搅拌均匀。

2. 铝锅内放 2 杯开水，徐徐注入蜂蜜麻油混合液，搅拌，使三物成混合液即成。

按：麻油即芝麻油，又称香油，含有丰富的不饱和脂肪酸，具有解毒、通便、生肌等功效。与蜂蜜相配成蜂蜜麻油汤，民间用以治疗老人或妇女产后便秘。

## 蜂蜜百合

### 一、原料：

百合 100 克，蜂蜜 20 克。

### 二、制法：

将百合去杂洗净，放碗内，加入蜂蜜，放锅内蒸 25 分钟，取出即成。

按：百合含有蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、多种生物碱等营养成分。既是佳蔬，又是良药。具有温肺止咳、养阴清热、清心安神、利大小便的功效。与蜂蜜相配制成蜂蜜百合，具有温肺止咳、补中润燥等功效，对肺结核、肺燥干咳、虚劳久咳、肺病吐血有一定疗效。

## 蜜煮鹌蛋

### 一、原料：

- 1.主料：鹤鹑蛋 6 只，蜂蜜 100 克。
- 2.调料：姜片。

### 二、制法。

将鹤鹑蛋洗净，放入锅中，加入适量水和蜂蜜、姜片，煮至蛋热即成。

按：鹤鹑蛋含蛋白质比鸡蛋高 30%，维生素 B1 高 20%，B2 高 33%，铁高 46.1%，卵磷脂高 5—6 倍，并含芦丁、芸香等成分，具有补益气血。强身健脑、降脂、降压等作用。其中所含的卵磷脂，在消化之后，释放出胆碱，增强乙酰胆碱在神经传导中的媒介作用，增强记忆。蜂蜜则含有葡萄糖、果糖、蛋白质、维生素 B1、B2、E、K、D、烟酸、铁、磷、钙等营养素，这些都是健美、聪明的重要物质基础，此外，蜂蜜是一种廉价、高效的清洁剂和治疗剂，可以促进溃疡和烧伤的治愈。由此可见，蜜煮鹌蛋不仅使人长寿、长智慧，而且对贫血、营养不良、神经衰弱、气管炎、结核病、高血压、心脏病、癌症等病症皆有一定疗效。



## 蜂蜜奶麻羹

### 一、原料：

蜂蜜 50 克，牛奶 200 毫升，芝麻 25 克。

### 二、制法：

1. 将芝麻去杂洗净，上锅炒香，出锅研末。

2. 将蜂蜜、牛奶同放铝锅内煮沸，调入芝麻，出锅即成。

按：牛奶含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等，具有补虚羸、益肺气、润皮肤、解热毒、润肠通便的功效。芝麻含有 60% 的脂肪油，多为不饱和脂肪酸，还含有维生素 E 等多种营养成分，具有滋肝肾、润肠胃、乌须发的功效。用于治疗老人及产妇便秘、消化道溃疡、肺燥干咳、虚劳久咳等病症。健康人常食此羹，滋补身体，防病抗病，润肤健美，延年益寿。

## 蜂王浆芹菜饮

### 一、原料：

蜂王浆 1 克，芹菜汁 100 毫升，适量蜂蜜。

### 二、制法：

先将蜂王浆放在杯内，用少量蜂蜜将其溶开（蜂王浆不易溶在水里，用蜂蜜易溶开），将溶开的蜂王浆倒入芹菜汁内，搅匀即可饮用。

按：蜂王浆含有丰富的营养成分，使蜂王的寿命增加几十倍。蜂王浆对神经衰弱和健脑有很大作用；对动脉硬化、冠心病、肝脏病等有一定辅助疗效。增加机体抵抗能力和促进生长。芹菜具平肝清热、祛风利湿的功效。配以适量久服强志轻身、延年益寿的蜂蜜，组成很好的滋润皮肤、增强记忆力、延缓衰老饮料，是老年人生理活动中起防治疾病作用的好食物。

## 王浆参芪饮

### 一、原料：

- 1.主料、蜂王浆 1 克，党参 15 克，黄芪 15 克。
- 2.调料：蜂蜜。

### 二、制法：

将党参、黄芪洗净，切片，放铝锅内，加水适量，煮沸 1 小时，滤出煎汁盛于杯中。将王浆溶于蜂蜜中，再注入煎汁中搅匀即成。

按：蜂王浆具有滋补、强壮、益肝、健脾的功效。用于治疗病后虚弱、小儿营养不良、老年体衰、传染病肝炎、高血压病。风湿性关节炎、十二指肠溃疡等病症。党参具有补中益气、补气养血等功效，用于治疗脾胃气虚所致的纳少、食欲不振、体倦乏力、食后腹胀、便溏、腹泻、消化机能减弱、白细胞减少等病症。黄芪具补气固表、益脏、养血等功效。三者组成此饮，具有滋补强壮、益肝养血的功效。用于病后虚弱、老年体衰、食欲不振、消化机能减弱、白细胞减少等病症。健康人常饮之，能增强人体免疫功能，提高人体防病抗病能力，延年益寿。

## 王浆蜂蜜饮

### 一、原料：

蜂王浆 1 克，蜂蜜 30 克。

### 二、制法：

将王浆溶于蜂蜜，再将开水冲入盛蜂蜜王浆的杯子里。搅匀即成。

按：王浆蜂蜜饮可壮身体、补五脏。用以治疗传染性肝炎、神经衰弱、风湿性关节炎、消化不良、贫血、体质虚弱等病症。健康人常饮之，提高人体抗病防病能力，延年益寿。

## 55. 青蛙肉

青蛙为两栖纲动物黑斑蛙 *Rana nigromaculata* Hal-lowell 金线蛙 *R. Plancyi* Lataste 的肉，又名田鸡肉。青蛙肉每百克鲜品含水分 76 克，蛋白质 14.8 克，脂肪 0.3 克，碳水化合物 7.6 克，钙 110 毫克，磷 159 毫克，铁 4.1 毫克，还含有多种维生素。

青蛙性味甘、凉。有利水、消肿、解毒、止嗽的功效。主防水肿、肢胀、喘息、麻疹、痔疮等。青蛙肉肉嫩味鲜美，可比鸡肉，故称之田鸡，但青蛙是益虫属保护动物，应予保护，不许随便捕杀。可发展养殖，以解决保护与食用的矛盾。

## 茉莉日鸡

### 一、原料：

- 1.主料：田鸡 1500 克。
- 2.调料：料酒、味精、酱油、麻油、蒜瓣、面粉、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.将田鸡剥皮，切下两腿（其余肉另用），斩去脚尖洗净，每只腿切为二段，腿肉放在碗中加料酒腌渍 5 分钟。蒜瓣切去头尾。

2.锅内放猪油烧到七成熟时，放入蒜瓣炸至呈金黄色，放入田鸡炸 1 分钟形似茉莉花时，滗去油，加上味精、高汤、料酒、酱油煮 3 分钟，捞起田鸡装在盘中。将汁倒在碗里。

3.锅内下猪油烧到三成熟时，放入面粉研至乳白，倒入碗中的田鸡汁煮沸，淋上麻油，起锅浇在田鸡上即成。

按：此菜含有丰富的蛋白质、碳水化合物、多种矿物质、多种维生素，味道鲜美。具有利水、消肿、解毒、止咳的功效。食之既为人体增加营养，又可治水肿、喘息、痔疮等病。

## 木耳余田鸡

### 一、原料：

- 1.主料：活青蛙 500 克，水发木耳 50 克，熟香肠 50 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、白醋、葱、姜、生油、麻油、肉汤。

### 二、制法：

1.将青蛙剥皮，去内脏洗净，剥去脚爪，十字形切成 4 块，放入碗内，加精盐、料酒拌腌，香肠切丁，木耳洗净，撕成小片。葱姜切末。

2.炒锅放油烧热，放入葱姜末炸锅，加入肉汤、香肠丁、青蛙块，再加料酒、精盐、白醋、味精烧开，出锅装入汤盘，淋麻油即成。

按：此菜以青蛙肉配木耳为主料，经烹制而成。青蛙性味甘、凉，含有丰富的人体所需的多种营养品，具有滋阴补虚、清热利水的功效。配以滋补强壮的山珍木耳，其滋补作用增强，常作为滋补肺肾的保健营养品食用。凡阴虚内燥，虚劳烦热，咳嗽痰血，食欲不振，噎膈反胃者均可作食疗菜肴食用。常人食之可滋补身体。

## 炒田鸡腿

### 一、原料：

- 1.主料：田鸡后腿 500 克，青红柿椒 200 克，冬笋 50 克，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、酱油、醋、葱、姜、蒜、湿淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将田鸡后腿剥去外皮，剁去爪尖，洗净剔去骨头，用刀切成大丁，放入碗内加入鸡蛋清、精盐、料酒、湿淀粉拌匀浆好。青红柿椒、冬笋均切成丁。葱、姜、蒜均切细末。
- 2.取小碗一个内放酱油、料酒、白糖、味精、精盐、鸡汤、湿淀粉兑好汁液。
- 3.锅烧热，倒入猪油烧至五成热时，下入浆好的田鸡腿肉丁、冬笋丁滑透倒入漏勺内沥油。锅底留油少许再烧热，下入葱姜蒜末略偏，再下入青红柿椒丁煸透，然后下入田鸡腿肉丁、冬笋丁，随着倒入兑好的汁液翻炒均匀后烹入醋，淋上麻油起锅装盘。

按：柿椒又称灯笼椒，是辣椒中不辣的菜椒，每百克含维生素 C 高者可达 198 毫克，居蔬菜之冠，还含有其他多种维生素、矿物质等营养成分。具有温中散寒、开胃消食等功效。几物与青蛙肉相合组成此菜，含有丰富的营养成分，具有利水消肿、开胃消食之功效。可作为水肿、臃胀、消化不良等病症患者菜肴。丰富的维生素 C 能促进增强人体免疫功能，提高防病抗病的能力。



## 鲜笋田鸡腿

### 一、原料：

1.主料：青蛙腿 300 克，鲜竹笋肉 400 克，鸡蛋 1 只。

2.调料：精盐、味精、葱花、姜丝、蒜茸、白糖、胡椒粉、淀粉、麻油、素油。

### 二、制法：

1.将鲜笋洗净切薄片。青蛙腿去皮斩脚尖，洗净沥水，放入盆内，加入鸡蛋、淀粉拌匀。2.油锅烧至五成热，放入青蛙腿肉炸透捞起。再放入鲜笋片炸至金黄色捞起。锅内留少量底油，放入葱、姜、蒜煸香，加入炸好笋片和适量水，加入精盐、味精、酱油、白糖烧沸，撒入胡椒粉，用湿淀粉勾芡，放入炸好的青蛙腿，淋入麻油推匀，起锅装盘。

按：竹笋具有清热消痰、利隔爽胃的功效，青蛙肉具有利尿消肿、补养胃气的功效。二物与鸡蛋共组成此菜，具有清热爽胃、利尿消肿的功效。可作为水肿、噎膈反胃、肺热咳嗽等病症患者的食疗菜肴。因竹笋含丰富的纤维素，可防治便秘和直肠癌，常食之有减肥健美作用。

## 冬瓜干贝炖田鸡

### 一、原料：

- 1.主料：青蛙 500 克，冬瓜 500 克，干贝 80 克。
- 2.调制：味精、精盐、陈皮、姜片。

### 二、制法：

1.将田鸡斩去头，去皮、内脏，洗净后放入沸水锅内焯一下，捞出洗去血污，斩块放入大炖盅内，加入陈皮和适量清水。

2.将干贝洗净，盛碗内，加少许水，上笼蒸 15 分钟，取出撕碎投入盛田鸡的大炖盅内，加入姜片上笼蒸 1 小时取出。冬笋去皮、瓢，修成荸荠形，放入盛田鸡的大炖盅内，加入精盐、味精，再上笼蒸半小时，取出即成。

按：《本草纲目》载“田鸡性味甘寒，无毒。功能为解热毒，利水气，消浮肿。”冬瓜具有清热解毒、利水消肿的功效。海珍品干贝具有养胃补虚的功效。三者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补虚养胃、利水消肿、除热、健脾的功效。可作为肾虚水肿、体虚浮肿、臃胀等病症患者食疗菜肴。

## 肝凤核蝉

### 一、原料：

1.主料：青蛙腿 200 克，嫩鸡肉 100 克，鸡肝 100 克，核桃肉 100 克，水发草菇 50 克，鸡蛋清 2 只。

2.调料：蚝油、味精、精盐、白糖、酱油、料酒、麻油、胡椒粉、姜片、葱段、淀粉、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.青蛙腿拆净骨后，与鸡肉、鸡肝分别批成薄片，将鸡肉片、青蛙肉同放碗内，加入蛋清、淀粉拌匀，鸡肝片加入湿淀粉拌匀待用。

2.核桃肉先用开水泡一下，剥去皮衣，下文火温油锅炸熟取出。另用小碗放入高汤、味精、盐、蚝油、胡椒粉、酱油、糖、麻油、淀粉，调成芡汁。

3.烧热锅放入猪油，待油烧至五、六成热时，将鸡肝片、青蛙肉、鸡肉片依次入锅，用勺划散泡熟后，一起倒入笊篱内沥油。原锅内投入草菇、姜片、葱段，略煸一下，再放入青蛙肉片、鸡肉片、鸡肝片，烹入料酒，倾入芡汤，颠翻几下，放入核桃肉炒匀，起锅装盘即成。

按：鸡肉具补脾胃、益血液、固肾填精的功效。鸡肝具有补肝养血、补肾气的功效。核桃肉具补肾纳气、滋阴润燥、补血添髓的功效。与青蛙肉组成此菜，含有极丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质。具有补肝肾、益气血、利水消肿等功效。可作为水肿膨胀、四肢无力、劳伤诸虚、腰膝酸软、肌肤干燥、阳萎遗精等病症患者辅助食疗菜肴。健康人食之，有益智健脑、健美长寿之作用。

## 肉片田鸡腿

### 一、原料：

- 1.主料：田鸡后腿 500 克，猪肉 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、酱油、醋、葱、姜、蒜、湿淀粉、猪油、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将田鸡后腿剥去外皮，剁去爪尖，冲洗干净用刀切成两段后加入酱油拌匀。肥瘦猪肉切成小片。葱、姜、蒜均拍松。

2.煸锅烧热，倒入猪油烧至六成热时下入田鸡腿略煸一下，起锅倒入漏勺中控净油，锅底留油少许重新上火烧热，下入葱、姜、蒜煸至有香味后，下入肉片加入酱油、料酒、白糖、精盐、醋、味精、鸡汤，沸后撇净浮沫，下入田鸡腿烧沸转文火焖透，再转武火收汁，用湿淀粉收浓汁淋麻油起锅盛入盘中即可上席。

按：猪肉具有滋阴润燥、补中益气的功效。可作为浮肿胀满、阴虚干咳、体虚乏力等症患者食疗菜肴。健康人食用更能强身少病。

## 56. 石鸡肉

石鸡肉为两栖纲动物棘胸蛙 *Ranaspinosa* 的肉，石鸡体形似青蛙但比青蛙大，身长达 12 厘米多，皮肤粗糙，无背侧褶。大者达 400 克。生活在山区溪流边。石鸡是黄山著名“三石”（石鸡、石耳、石鱼）之一。肉质细嫩味醇，含有丰富蛋白质、多种矿物质和维生素，脂肪含量很低。具有清火明目、滋补强身的功效。

## 香菇石鸡

### 一、原料：

- 1.主料：去皮石鸡腿 400 克，水发香菇 150 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、湿淀粉、鸡汤、猪油。

### 二、制法：

1.将石鸡腿入沸水锅焯一下，捞出洗净沥水，用姜汁、料酒、味精拌和腌渍入味，水发香菇去蒂洗净。

2.将石鸡腿整齐排列在碗中，放上香菇，加入熟猪油、葱段、姜片、鸡汤，上笼蒸 15 分钟，拣出香菇。

3.将蒸石鸡腿原汤滗入锅内，将石鸡腿翻扣在盘中；将番茄排围石鸡四周，锅中汤烧沸后用湿淀粉勾稀芡，淋入熟猪油，浇在盘中即成。

按：石鸡具有清火明目、滋补强身的功效。香菇具有益胃气、托痘疹、降压、抗癌的功效。香菇是素菜之王，山珍之首。二者组成此菜，具有滋补强壮的功效。可作为体虚乏力、胃疼、呕吐反胃、目赤、两目昏花等病患者食疗菜肴。健康人食用更能强身健体。

## 椒盐石蛙腿

### 一、原料：

- 1.主料：石蛙 1000 克，鸭蛋 1 只，西红柿片、茺荑叶若
- 2.调料：咖喱粉、生姜、鸭蛋、料酒、面粉、酱油，麻油、椒盐、猪油、味精。

### 二、制法：

1.石蛙洗净，分别切下后腿（其他肉另用），每腿各剖二刀，切为二段，放在碗里，加入生姜、咖喱粉、味精、料酒、酱油腌渍 10 分钟沥干。鸭蛋搥在碗中打散，加入面粉、猪油搅成蛋面糊，放入后蛙腿抓匀。

2.锅内下猪油烧到八成热时，把挂匀蛋面糊的石蛙腿下锅炸熟倒入漏勺沥干后装在盘上，淋入麻油，撒上椒盐，盘边饰配番茄片、茺荑即成。

按：此菜是由清火明目、滋补强身的石蛙和滋阴清肺的鸭蛋等组成。为人体提供丰富营养成分，可作为体弱羸瘦、四肢无力、眼睛昏花、目赤等病患者食疗菜肴。

## 翡翠石躄

### 一、原料：

- 1.主料：石躄腿 500 克，青蚕豆米 100 克，火腿 15 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、胡椒粉、蚕豆水粉、麻油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将石躄洗净切段，摆在碗内，放入精盐腌几分钟，火腿切片。鸡蛋清放入石躄碗内，加适量水均匀上浆。

2.锅内注入猪油，烧热时即放入石躄、青蚕豆米、火腿片、精盐煸炒，再用鸡汤兑蚕豆水粉、味精、胡椒粉调匀淋入锅内勾芡汁，浇上猪油炒汁，淋上麻油即成。

按：蚕豆米具有健脾利湿的功效。火腿具有健脾开胃、滋阴生津、益气血的功效。与石鸡相配成此菜，具有健脾利湿、清热解毒、滋阴明目的功效。可作为体虚羸瘦、水肿、两目昏花、目赤等病症患者食疗菜肴。



## 清蒸石鸡

### 一、原料：

- 1.主料：石鸡 750 克，水发木耳 25 克，熟火腿片 50 克，熟笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、姜片、蒜瓣、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将石鸡用刀从颈部开一小口，从刀口处下手剥去外皮，再去内脏，刹去头、爪，洗净，每只切成四块。将木耳洗净，撕小片。

2.将石鸡放入汤碗中，加入料酒、精盐、白糖、味精、姜片、蒜瓣、猪油、鸡汤、木耳、火腿片、笋片，汤碗上盖一个大盘，上笼蒸半小时取出即成。

按：木耳具有凉血、止血等功效。火腿具有健脾开胃、滋阴生津等功效。竹笋清热消痰、利隔爽胃。与石鸡共组成此菜，为人体提供丰富的营养成分，具有清热凉血、健脾开胃等功效。适合于身体虚弱、目赤、脾胃虚弱、肺热咳嗽等病症患者食用。健康人食用更能强身少病。

## 57. 林蛙肉

林蛙肉为两栖纲动物中国林蛙（哈士蟆、金鸡哈蟆）*Ranatorchilobates chensiensis* David、黑龙江林蛙 *R. amurensis* Boulenger 的肉。林蛙肉干品含蛋白质 43.2 克，脂肪 1.4 克，多种维生素和矿物质。具有滋补强壮作用。林蛙肉细嫩鲜美，东北也称之为田鸡肉，林蛙属保护动物，可结合生产哈士蟆油，取林蛙肉食之。

## 哈士蟆油

哈士蟆油为两栖纲动物中国林蛙、黑龙江林蛙雌蛙的干燥输卵管，又名田鸡油。哈士蟆油含蛋白质 43.2%，脂肪 1.4 克，碳水化合物 36.4 克，此外尚含有硫、磷等矿物质及维生素 A、B、C 和多种激素。哈士蟆油有补虚、强精、退热之功效。主治神经衰弱、体虚气弱、肺虚咳嗽、产后无乳以及一些消耗性疾病。

## 干炸田鸡

### 一、原料：

- 1.主料：林蛙 4 只，鸡蛋 1 只。
- 2.调料：精盐、味精、胡椒粉、花椒盐、淀粉、豆油。

### 二、制法：

1.将田鸡除去内脏，剥去小爪，切成四块。装盆内加胡椒面、精盐拌匀，腌喂 20 分钟。

2.将鸡蛋搥入碗内，加淀粉、水少许搅成糊。坐勺，加多量油烧至七成热时，将腌好的田鸡块沾匀面粉，挂均蛋糊，逐块放入油内。视表面稍炸硬时捞出磕散，待油温升高时放入田鸡块，炸至呈金红色时捞出。控净油，摆盘内，上桌另带花椒盐一碟。

按：干炸田鸡含有丰富的营养成分，具有滋补强壮的功效。可作为体弱、体倦、消瘦等病症的补养。

## 松茸田鸡

### 一、原料：

1.主料：鲜松茸菌 150 克，鲜林蛙 200 克，火腿片 20 克，水烫油菜 50 克。

2、调料：料酒、精盐、味精、葱丝、姜丝、花椒油、豆油、高汤。

### 二、制法：

1.将林蛙肉放沸水锅稍焯一下捞出。鲜松茸菌洗净，下沸水锅中焯一下捞出，撕去菌伞表皮切成块。油菜洗净。

2.炒锅内放豆油，烧热放入葱姜煸炒，加鸡汤、料酒、精盐、味精、林蛙肉、松茸菌，烧沸后改为小火炖烧至林蛙肉熟入味，加入火腿片，白菜心，淋上花椒油即可出锅。

按：林蛙肉具有滋补强壮的功效。配以补益强身、健脾益胃、理气化痰的松茸菌以及火腿、油菜，常可作为久病体虚、精血不足、阴血内燥、虚劳烦热、咳嗽痰血、食欲不振等病症的食疗菜肴。健康人食用更能增进食欲，强身少病。

## 香辣田鸡腿

### 一、原料：

- 1.主料：林蛙腿 200 克，花生米 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、酱油、白糖、干红辣椒、葱姜末、花椒水、淀粉、蛋清、素油、麻油。

### 二、制法：

1.将林蛙腿剥去小爪，洗净装碗内，加盐、味精拌匀腌渍片刻，放入蛋清、淀粉少许抓均挂糊。辣椒去籽、蒂，切成小片。用碗加入盐、酱油、味精、淀粉、花椒水、白糖兑成芡汁待用。

2.锅内加油烧至六成热时，将林蛙腿下锅滑散滑透，捞出。再将花生米放入油内炸熟捞出。原锅留底油，放入葱姜末煸香，放入辣椒片炸一下，再放入林蛙腿、花生米，倒入对好的芡汁推匀，淋麻油，出锅装盘即可。

按：花生米具有补脾健胃、润肺化痰的功效，与林蛙肉相配组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，具有滋补强壮、润肺止咳的功效。可作为体虚、无力、反胃、咳嗽痰少等病症的营养菜肴。健康人食之，强健身体，润肤健美，延年益寿。

## 清汤哈士蟆油

### 一、原料：

- 1.主料：干哈士蟆油 25 克，菠菜 100 克，海米 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、葱姜汁、鸡汤。

### 二、制法：

1.将干哈士蟆油用温水泡开，择出黑线洗净。用开水氽一下捞出，切成小丁。将菠菜洗净，切成 1 厘米长的段，放开水中略烫一下，捞出投凉，沥水待用。

2.坐锅，放鸡汤，放入哈士蟆油丁、海米、葱姜汁、精盐烧开，撇净浮沫，点味精，撒上菠菜装碗即成。

按：哈士蟆油每百克含蛋白质 43.2 克，碳水化合物 36.4 克，脂肪 1.4 克，还含有磷、多种激素。《金蛾山房药录》称之为“五弱神丹”（五弱指小儿立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟）。有促进儿童发育，增进成人精力，化精添髓之功，是体虚、神经衰弱的优良补品。菠菜含胡萝卜素、维生素 B、C、铁。海米含丰富的蛋白质、脂肪等。三者组成此菜有很好的健脑作用。还能补肾壮阳，益精。可治疗体虚、神经衰弱、精力不足、肾阳虚弱、遗精、阳痿等病症。使用应注意：外感寒热者，胃热者，便塘者慎用。

## 冰糖哈士蟆油

### 一、原料：

- 1.主料：干哈士蟆油 25 克，果脯 200 克。
- 2.调料：冰糖。

### 二、制法：

1.将干哈士蟆油用温水泡开，择去黑线，洗净。用开水氽一下捞出，切成小丁。将果脯洗净，切成小丁。

2.将冰糖化成水，放碗内，再放入哈士蟆油丁、果脯、葡萄干，上展蒸 30 分钟取出即可。

按：哈士蟆油与飞龙、熊掌、猴头合称为东北四大山珍。含有蛋白质、脂肪、糖、磷、维生素 A、B、C 及多种激素。有补肾益精、润肺养阴、化精添髓的功效。《金蛾山房药录》称为“五弱神丹”（五弱指小儿立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟）。五弱是古代对小儿发育不良的统称，其中语迟显然与智力有关。哈士蟆油含有的多种激素，能够促进儿童发育，增进成人精力。配以果脯、冰糖烹制成此菜肴，有“化精添髓”之功，是体虚、神经衰弱患者的优良食品。健康人食用精力更充沛。



## 水果哈士蟆油

### 一、原料：

1.主料：干哈士蟆油 25 克，苹果、香蕉、桔子、鸭梨、菠萝各 50 克，京糕 100 克。

2.调料：白糖、香精。

### 二、制法：

1.将哈士蟆油去净黑籽和杂质，用凉水泡软，另换水泡透。各种水果去皮、去核，切成 0.5 厘米厚的小片。

2.锅内放入清水，加白糖、哈士蟆油和各种水果片烧开，撇去浮沫，加入香精倒入汤碗内，撒上京糕片即成。

按：此汤菜中苹果、香蕉、桔子、鸭梨都为甘凉之品，内含较高的碳水化合物、多种维生素和微量元素等物质。具有清热化痰、润肺止痰、生津止渴、和脾开胃的作用。配以高级滋补强壮山珍之品哈士蟆油，使其原功效增强，并有清化三中，寓于强壮。此汤菜可治疗神经衰弱、肺胃阴虚、于咳无痰，或肺虚咳嗽、痰中带血，或肺肾阴虚等症。

## 人参哈士蟆油

### 一、原料：

1.主料：人参5克，哈士蟆油150克，肥肉膘30克，鸡蛋清1只，熟火腿15克，水发口蘑25克，水发海参15克，油菜心10克，笋片10克。

2.调料：料酒、味精、白糖、花椒水、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将人参用温水泡透时，用温水洗净捞出切小片。哈士蟆油用凉水泡软，去杂洗净。将鸡肉、肥肉膘洗净切片，放在一起用刀背砸成肉茸，放入碗内加鸡蛋清、哈士蟆油、鸡汤搅匀。将海参、笋片、火腿、油菜、口蘑都切成小片。

2.锅内放入清水，水将沸时抓起搅匀的肉泥徐徐下水氽熟，撇去浮沫，再放入人参、海参、笋片、火腿、油菜、口蘑、白糖、花椒水、料酒，汤烧时撇净浮沫，加入麻油、味精，盛在碗内即成。

按：人参大补元气，具有益血、生津、安神、增智的功效。《本草纲目》载有“治男妇一切虚证。”是治虚劳内伤第一要药。哈士蟆油有补肾益精的功效。二物配以鸡肉、猪肉等物组成此菜，相互增强和提高补虚的功效。凡诸虚百损皆有补益。尤其对元气不足、脾肺气虚、肾精亏虚、津少血亏、神衰不安等症有较好疗效。健康人食用精力充沛，强身少病。

## 芙蓉哈士蟆

### 一、原料：

1.主料：哈士蟆油 10 克，鸡蛋清 3 个，豌豆 10 克，熟火腿 5 克，冬笋 5 克，水发冬菇 5 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱、姜、花椒水、湿淀粉、清油、鸡汤。

### 二、制法：

1.把哈士蟆油洗净，放入碗内，加上清水泡软，挑净黑籽及杂质。把鸡蛋清打在碗内，加上少数精盐、味精、鸡汤，用筷子搅匀，放入笼内蒸熟时取出（成嫩豆腐脑状），再把火腿、冬笋切成小片。冬菇切成两半。葱、姜切成块，姜块用刀拍一下。

2.锅内放少量清油，烧热用葱、姜块炸锅，出香味时加上鸡汤开一会将葱、姜捞出，加上精盐、料酒、花椒水、哈士蟆油、火腿、冬笋、冬菇、豌豆，烧开撇去浮沫，加味精倒在芙蓉上，淋明油即成。

按：哈士蟆油具有补虚、强精、退热之功效。鸡蛋清具有润肺利咽、清热解毒的功效。二物与多种配菜组成此菜，具有清热、补虚、强精的功效。可作为体虚气弱、肺虚咳嗽、咽痛目赤、热毒肿痛等病症患者的营养食疗菜肴。健康人食用更能强身少病。

## 鹿茸哈士蟆油

### 一、原料：

1.主料：鹿茸 1 克，哈士蟆油 3 克，鸡里脊肉 150 克，猪肉膘 40 克，水烫油菜 10 克，水发玉兰片 5 克，熟火腿 10 克。鸡蛋清 1 个。

2.调料：料酒、精盐、味精、花椒水、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将哈士蟆油放在碗内加温水泡软，去净籽及黑线，用水洗净。把鸡里脊肉剔去白筋，把肥肉膘切成薄片，二者放在一起用刀背砸成细泥，放入鸡蛋清、鸡汤搅匀。加精盐、料酒、花椒水、味精搅匀，最后加入鹿茸、哈士蟆油拌匀、油菜、玉兰片、火腿、鲜蘑均切成小薄片。

2.锅内放入鸡汤，汤沸时用手抓起鹿茸、哈士蟆油、鸡泥徐徐下汤内成珍珠疙瘩状，再放入火腿、鲜蘑、油菜、玉兰片、精盐、花椒水、味精、料酒、汤再沸时撇净浮沫，加入麻油盛大碗内即成。

按：鹿茸具有壮阳补血、强筋益精的功效，与哈士蟆油等食物相配成此菜，具有补肾壮阳、益精养血的功效。适用于肾精亏虚、久病体虚、阳痿、滑精、腰膝酸冷、耳鸣眩晕等病患者食用。健康人食之能增强机体，促进人体新陈代谢，增强人体抗病，防病能力。外感热病、阴亏火旺者不宜食用。

## 58. 马鬃蛇肉

马鬃蛇为爬行纲动物变色树蜥 *Calotes versicolor* (Daudin) 的肉。主产于广东、广西、云南。马鬃蛇头略呈四棱锥形，躯干略侧扁，四肢发达，各有五指，末端具爪。背中线上，由颈至尾基部，有一列直立而侧扁的鬣鳞，颈背者特长，状如马鬃故称“马鬃蛇”。

马鬃蛇肉含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质。马鬃蛇肉具有驱风湿、滋补健身功效。治腰痛、腿痛、骨痛、小儿疳积等病。

## 人参炖马鬃蛇

### 一、原料：

- 1.主料：马鬃蛇 2 只，人参 10 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、猪油。

### 二、制法：

1.将马鬃蛇杀死，去皮、内脏、爪，下沸水锅焯一下，捞出洗净斩段。将人参切成薄片。

2.炖盅内放入马鬃蛇段、料酒、精盐、葱、姜及适量清水，再将人参片放入，放笼内蒸炖 1 小时，炖至马鬃蛇肉熟烂，取出。将炖汁倒入锅内，加入调料调好味，烧沸，浇在蛇肉上即成。

按：马鬃蛇具滋补健身的功效。人参具有大补元气、固脱生津、补肺健脾、安神定志等功效。二者相合滋补作用加强。可用来治疗劳伤虚损、食少倦怠、反胃呕吐、小便滑泄、惊悸、眩晕头痛、阳痿、尿频等病症。健康人食之有补益强壮、抗衰老的作用。

## 马鬃蛇肉炖猪肉

### 一、原料：

- 1.主料：马鬃蛇肉 100 克，猪瘦肉 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、猪油。

### 二、制法：

1.将马鬃蛇肉下沸水锅焯一下，捞出洗净切块。猪肉下沸水焯一下，捞出洗净切块。

2.锅内放油烧热，下葱、姜煸香，放入蛇肉和猪肉煸炒几下，烹入料酒，加入适量清水、精盐、白糖、味精，武火烧沸，改为文火炖至肉熟烂入味，出锅装盘即成。

按：马鬃蛇具有滋补健身、驱风湿的功效。猪肉具补中益气、滋阴润燥的功效。二者相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋补健身、滋阴润燥的功效。可作为体虚羸瘦、四肢无力、阴虚干咳、口渴等病症患者食疗菜肴。民间多以此菜治小儿疳积，效果较好。

## 马鬃蛇酒

### 一、原料：

鲜活变色蜥蜴 4 条，白酒（60°）500 克。

### 二、制法：

将变色蜥蜴冲洗净，放入盛酒的瓶内，密封瓶中，浸泡 1 月后可以饮用。

按：马鬃蛇肉具有驱风湿的功效，《本草纲目》载“老酒和血养气，暖胃辟寒”。马鬃蛇浸泡白酒中成药酒，借酒之势，驱风湿之功更强，可用于治疗腰痛、腿痛、骨痛。



## 59. 蛤蚧

蛤蚧为爬行纲动物蛤蚧（大壁虎、蝮蛇）GekkogeckoL.的去内脏全体。是壁虎科动物中大型种类，全长可达1/3米，头较大，头背棕灰色；躯干背面紫灰色，杂有砖红色及蓝灰色斑点。

蛤蚧性味咸、平。具有补肺益肾、定喘止嗽的功效。《本草衍义》载。“补肺虚劳饮”。《本草纲目》载“补肺气、益精血，定喘止嗽，疗肺痈消渴，助阳道。”

## 蛤蚧羊肺汤

### 一、原料：

- 1.主料：蛤蚧 6 克，羊肺 100 克。
- 2.调料：精盐、胡椒粉、羊汤。

### 二、制法：

1.将蛤蚧洗净，干燥研碎成粉。羊肺洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出清水洗净，切成块。

2.将羊肺入锅中，加入适量羊汤，烧沸后，改文火炖到羊肺熟，加入蛤蚧粉，炖一段时间。用盐、胡椒粉调味即成。按：蛤蚧具有补肺益肾、定喘止嗽的功效。羊肺每百克含蛋白质 20 克，脂肪 2.8 克，还含有多种维生素和矿物质，具有补肺气、调水道的功效。二物相合补肺功效更佳。可治疗肺痿咳嗽、咯血、消渴、小便不利、尿频等病症。

## 蛤蚧酒

### 一、原料：

蛤蚧 1 对，白酒 1000 克。

### 二、制法：

将蛤蚧去头、足、鳞，洗净，放入盛酒的容器内封好口，浸泡 7 日即可饮用，每次 1 小杯。

按：蛤蚧酒具有补肺益肾的功效。用于治疗肾阳虚的阳痿、咳喘，慢性支气管炎等病症。

## 60. 蛇肉

蛇馐驰名南国，广东人吃蛇最有名，有文字可考已有两千多年。汉朝刘安所著《淮南子》曾载：“越人得蚺蛇以为上肴”。蛇馐的取材多为“三蛇”、“五蛇”、蟒蛇、水律、乌梢蛇等。蛇肉鲜美可口，蛋白质含量高，营养成分极高，并有滋补和疗效的功效。中医古籍中和民间以蛇治病的记载甚多，例如过树榕蛇驱上部风，眼镜蛇可驱中部风，金环蛇能驱下部风，三蛇合用可通全身十二经络，加入白花锦蛇、三索锦蛇并用有驱风逐湿、通经活络的效能，可治风湿性关节炎、半身不遂、瘫痪等症。蟒蛇能治麻风、皮肤疥癣及疟疾。蛇馐佳肴烹调方法多样，菜型美观，配料精巧，驰名中外。

蛇胆具有止咳除痰、驱风健胃、明目益肝等功效。可以止咳化痰、消吾散寒，治神经衰弱、小儿惊风和高烧等症。蛇蜕又称“龙衣”，为蛇生活期中蜕下的皮，具有祛风明目、退翳、解毒杀虫的功效。可治诸疮肿痛、惊痛、咽喉肿痛、腰痛、乳房肿痛、痔漏、目翳、疥癣等病症。

## 蟒蛇

蟒蛇肉为爬行纲动物蟒蛇 *Python molurus bivittatus* Schlegel 的肉, 又称蚺蛇肉、南蛇肉。是我国产的最大的蛇, 全长一般 5—6 米, 重数十公斤, 我国南方有养殖。蛇肉性温味甘, 具有祛风、杀虫等功效。治风痹、瘫痪、痲风、疥癣等病症, 是我国南方主要食用的蛇肉之一。

## 滑鼠蛇

滑鼠蛇为爬行纲动物滑鼠蛇 *Ptyasmucosus* (Linna-eus) 的肉，又名水律。为著名食用蛇种，与灰鼠蛇、金环蛇、眼镜蛇、百花锦蛇或三索锦蛇合称“五蛇”，是“五蛇酒”的原料之一，味极鲜美，蛋白质含量高于牛肉，对疮疖及皮肤搔痒，有很好的疗效。

## 水蛇

水蛇为爬行纲动物水蛇 *Enhydris chinensis* (Gray) 的肉。水蛇肉含丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质。水蛇肉性味甘咸寒。蛇肉除湿止痒、治皮肤湿痒。《本草纲目》载“治消渴、烦热、毒痢。”《本草求真》载“明目”。

## 过树榕蛇

过树榕蛇为爬行纲动物过树榕蛇 *Ptyas korros* (Schlegel) 的肉，又称灰鼠蛇、黄梢蛇。含有蛋白质、脂肪、维生素 A、B1、B2、尼克酸、钙、磷、铁等。性味甘咸平。具有活血、通经络、强筋骨的功效。主治风湿瘫痪。中风伤湿、半身不遂、骨节疼痛。过树榕蛇、金环蛇、眼镜蛇合称“三蛇”，是南方著名食用蛇类，又是“三蛇酒”的原料。



## 眼镜蛇

眼镜蛇为爬行纲动物眼镜蛇（饭铲头、臃颈蛇）*Naja naja* (L.) 的肉。眼镜蛇是人们常听说的一种毒蛇。由于它被激怒时，可竖立前半身，这时颈部扩张膨扁，颈背的白色眼镜样斑纹显著而得此名。

眼镜蛇肉性味温、咸。具有祛风活血、通经络、强筋骨的功效。眼镜蛇肉每百克含蛋白质 61 克，脂肪 3 克，碳水化合物 30.6 克，钙 14 毫克，磷 54 毫克，铁 4.4 毫克，还有多种维生素等成分。蛋白质中有健脑的谷氨酸和消除疲劳的天冬氨酸，脂肪含数种不饱和脂肪酸有抗动脉衰老的作用。

## 金环蛇

金环蛇为爬行纲动物金环蛇（金脚带蛇）*Bungarus fasciatus* (Schneider) 的肉，是一种剧毒蛇，身躯较粗大，一般长1米以上，通身呈黑黄相间的少数（20余个）宽大环纹，此环纹围绕背腹面一周。性温味咸，具有治风湿麻痹、手足瘫痪、肿毒的作用。禁忌：血燥筋枯之痹症忌用。

## 百花锦蛇

百花锦蛇为爬行纲动物百花锦蛇 *Elaphe moellendorffi* (Boettger) 的肉，又名白花蛇。是著名食用蛇种“五蛇”之一，是“五蛇酒”原料之一。锦蛇肉粉含蛋白质 53.1 克，脂肪 1.5 克，碳水化合物 40.2 克，多种维生素，多种矿物质（钙 19 毫克，磷 570 毫克，铁 3.5 毫克）。

百花锦蛇肉具有搜风胜湿、通经活络、定惊、强腰膝的功效。治中风半身不遂、口眼歪斜、筋脉拘紧、湿痹不仁、骨节疼痛、麻风疥癣、小儿惊风等。

### 三索锦蛇

三索锦蛇为爬行纲动物三索锦蛇 *Elapheradiata* (Schlegel) 的肉。肉含丰富的蛋白质、碳水化合物、多种维生素、矿物质等成分，是食用蛇种“五蛇”之一，“五蛇酒”的原料之一。有祛风除湿、舒筋活络的功效。治风湿关节痛、神经衰弱、消化不良等。

## 黄脊游蛇

黄脊游蛇为爬行纲动物黄脊游蛇 *Coluberspinalia* (Peters) 的肉。含有蛋白质、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等成分。黄脊游蛇肉具祛风湿、止痛功效。治风湿性关节炎。肌体麻木不仁、肢体疼痛等症。

## 黑眉锦蛇

黑眉锦蛇肉为爬行纲动物黑眉锦蛇 *Elaphe taeniuraca* 的肉,又名黄颌蛇、菜花蛇、黄长虫等。习惯上又称为“家蛇”,全长2米左右,背面草绿色、黄褐色或棕灰色,躯干前段有梯形黑纹。民间习用的食用蛇种之一。蛇肉每百克含蛋白质20.2克,脂肪1.8克,蛋白质含量高于猪瘦肉、鸭肉、黄鳝肉。治臂腕作痛,祛风湿,舒筋活络。

## 蒸腊蛇肉片

### 一、原料：

- 1.主料：蛇肉 1000 克。
- 2.调料：料酒、精盐、白糖、酱油、硝。

### 二、制法：

1.将蛇宰杀，去皮洗净、拆下骨头，再将蛇肉切成片，放入盆内，加入料酒、精盐、白糖、酱油、硝，拌匀，腌制 4 小时后，取出摊在竹筛中，放在强阳光下曝晒，晚上再用文火烘烤，次日再晒，经 4 天后即可制成。

2.将蛇肉洗净，放盆内，入笼蒸 50 分钟，熟后取出即成。

按：蛇肉含丰富的蛋白质、脂肪等营养成分，具有祛风湿等功效。蒸腊蛇肉片可治风湿性关节炎、瘫痪、皮肤风毒、恶疮等病症。健康人食之，可强壮身体，延年益寿。

## 香菇扒蛇肉

### 一、原料：

1.主料：熟蛇肉 400 克，水发香菇 150 克。

2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、陈皮、姜片、湿淀粉、胡椒粉、猪油、蛇汤。

### 二、制法：

将蛇肉切厚片，下热油锅内煸几下，加入料酒、加盖焖一下，加入香菇、精盐、酱油、白糖，炒匀，再加入陈皮、姜片、蛇汤烧沸，用湿淀粉勾芡，撒入胡椒粉，摊匀出锅即成。

按：此菜是由驱风祛湿的蛇肉和抗癌降胆固醇的香菇组成，具有滋阴补肾、驱风祛湿的功效。常食有轻身耐老、延年益寿的作用。



## 清炖乌蛇

### 一、原料：

1.主料：乌蛇 1 条，水发香菇 50 克，笋片 50 克。2.调料：姜片、葱段、料酒、精盐、味精。

### 二、制法：

1.取乌蛇去皮、头尾和内脏，洗净，切成 3 厘米的段备用。将香菇去杂洗净。

2.取砂锅一个，将乌蛇肉放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，加入料酒、精盐、姜片、葱段、香菇、笋片后，再改用文火炖至熟透，加入味精，出锅装碗即成。按：乌梢蛇具有祛风祛湿、止痛、定惊的功效。适用于治疗风湿顽痹、肌肤不仁、骨关节结核、风疹疥癣、麻风、小儿麻痹等病症。健康人常食有轻身耐老、延年益寿的作用。

## 炒蛇片

### 一、原料：

1.主料：乌蛇 1 条。

2.调料：油、精盐、胡椒粉、料酒、姜片葱段。

### 二、制法：

1.将乌蛇去皮、头、尾和内脏洗净，切成薄片。2.菜油置锅内烧至七成热时，将蛇肉片倒入煸炒，八成熟时，加入盐、料酒、姜、葱，继续煸炒至熟即成。按：此菜具有祛风湿、通络的功效。适用于肌肤不仁、手足软弱、不能伸举、风湿性关节炎等症。常食可美容润肤、延年不老。

## 双菇炖南蛇

### 一、原料：

1.主料：南蛇肉 1000 克，水发香菇 50 克，蘑菇 50 克，猪瘦肉 100 克，火腿 50 克，鸭肉 100 克，笋片 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、姜汁、姜片、胡椒粉、陈皮、芫荽、鸡油、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.蛇段洗净后放入瓦锅内，加入姜块、陈皮、笋片、清水，煨 1 个小时取出，除净蛇骨，将蛇肉切成 4 厘米长的条块，放入炖盅内，加入姜汁、猪油、原汤，加盖密封，上笼蒸 2 个小时取出待用。

2.将猪肉、鸭肉下沸水锅焯一下捞出，和火腿分别切成条，放入大炖盅内待用。将蛇肉取出放入大炖盅内，加入高汤、蘑菇、香菇、原料、猪油、鸡油、味精、精盐、白糖、料酒、胡椒粉，加盖密封，上笼蒸 1 小时取出，撒上芫荽末即成。

按：此菜用祛风、通络、止痛、清热除烦、定惊的南蛇肉，配健脾、益气、治风、破血、化痰的香菇、蘑菇、笋片与补中益气、养血的猪肉、鸭肉等品组合而成。此菜重在补正祛邪，具有补气养血、祛风湿、强筋骨、活血通络、化痰止痛的功效。此外，双菇还具有抗癌的作用。常可作为风湿痹痛、中风后遗症、半身不遂、手足拘挛，或各种癌症的保健食疗菜肴使用。

## 北芪炖南蛇

### 一、原料：

1.主料：黄芪 50 克、蟒肉 200 克、猪瘦肉 100 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、姜、胡椒粉、鸡油、猪油。

### 二、制法：

1.将蟒肉洗净放入瓦锅内，加入清水和姜片炖 1 小时取出（原汁留用），除净蛇骨切成 6 厘米的条块，放入炖盅中，加入黄芪片、猪油、原汤上笼蒸 2 小时取出。

2.猪瘦肉洗净，下沸水锅内焯一下，捞出切条，放入另一炖盅内。将蛇肉取出也放此盅内。加入原汤、鸡汤、料酒、精盐，放入笼内蒸至肉熟烂，淋上猪油，撒上胡椒粉即成。

按：蟒肉含有丰富的蛋白质、脂肪，并含有多种氨基酸和维生素。具有清热除烦、祛风止痛、定惊的功效。《本草纲目》载“除手足风痛、杀三虫、去死肌、皮肤风毒”等作用。黄芪为名贵中药，具有补益强壮的功能，能改善心肺功能，保护肺脏、防止肝糖元减少，并有利尿作用。猪肉补中益气。三物组成此菜重在有补益、通络、祛风的功效。可治疗中风后遗症、手足麻木不和、经脉拘挛、风湿性关节炎、关节疼痛等症。

## 黄芪蛇肉

### 一、原料：

- 1.主料：黄芪 60 克，蛇肉 1000 克。
- 2.调料：姜片、葱段、精盐、料酒、胡椒面、猪油。

### 二、制法：

- 1.将蛇肉洗净切片。黄芪先用冷水洗去浮灰杂质，再用清水浸泡 1 小时。
- 2.锅烧热，倒入猪油，油热后放进蛇肉翻炒烹入料酒，然后将蛇肉倒入炒锅内，并将浸泡黄芪连水一齐倒入砂锅，加入姜片、葱段、精盐，用小火炖 1 小时，加入胡椒粉，拣去葱、姜即成。

按：黄芪具有补中益气、益卫固表、利水消肿、托毒等功效。与祛风除湿的蛇肉相配成此菜，具有祛风除湿、活血通络的功效。适用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎患者食用。亦可作为风湿性心脏病患者的食疗菜肴。健康人食之，

强壮身体，增强人体防病、抗病能力，容颜健美，抗衰老延年。

## 腐竹蛇肉汤

### 一、原料：

- 1.主料：腐竹 100 克，蛇肉 400 克。
- 2.调料：料酒、精盐、姜片、葱段、胡椒粉、辣椒粉、鸡汤。

### 二、调料：

1.将腐竹经水发后，切成段洗净，蛇肉切段放锅内，加清水、葱段、姜片、料酒烧沸将熟，捞出蛇肉。

2.油锅烧热，放入姜丝煸香，投入蛇肉煸炒几下，加入料酒、精盐煸炒，加入鸡汤烧至蛇肉熟烂，加入腐竹、胡椒粉、辣椒粉、烧沸即可出锅。

按：腐竹为豆腐浆煮沸后，浆面所凝结之薄膜，具有清肺热，止咳消痰，养胃解毒的功效。蛇肉具有祛风湿的功效。二者组成此菜具有驱风祛湿、滋阴补肺的功效。用于治疗风湿性关节炎、半身不遂、肺热咳嗽、痰多等症。常食用强身少病，健美长寿。

## 五丝炒蛇丝

### 一、原料：

1.主料：蛇肉丝 300 克，竹笋丝 250 克，青、红椒丝 50 克，韭黄 50 克，甘笋丝 50 克，水发香菇丝 30 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、姜片、葱段、蒜茸、柠檬叶丝、湿淀粉、素油、高汤。

### 二、制法：

1.分别把竹笋丝和蛇肉丝放入沸水锅焯一下，捞出挤出水分。

2.油锅烧热，放入葱、姜、蛇肉丝煸炒，烹入料酒、高汤，加入精盐、味精，将蛇肉丝煨熟，装入碗内，去掉汤、姜、葱。

3.油锅烧热，放入蛇肉丝、姜丝、蒜茸、辣椒煸炒，烹入料酒，加入精盐、味精、酱油、胡椒粉烧沸，加入香菇丝、韭黄用湿淀粉勾稀芡，淋入麻油，起锅装盘，撒上柠檬叶。

按：蛇肉祛风除湿，竹笋利隔下气、健胃消食，辣椒温中散寒、开胃消食，韭黄温中行气、散血解毒，香菇抗癌、降胆固醇，多种食物组成此菜，具有驱风祛湿、健胃消食等功效。用于治疗风湿性关节炎、半身不遂等症。常食可滋补强壮，泽肤美容，延年益寿。

## 百花酿蛇脯

### 一、原料：

1.主料：腌水律蛇肉 300 克，虾胶 350 克，蛋清 1 个。

2.调料：精盐、小苏打、淀粉、芫荽叶、猪油、花生油。

### 二、制法：

1.将蛇肉洗净切成 24 片，放碗内加入小苏打、精盐、淀粉、鸡蛋清拌匀，腌渍 1 小时，将蛇肉片粘上于淀粉。将虾胶分成 24 个小丸，分别酿在蛇肉片上，再放芫荽叶。2.平锅放油烧热，放入蛇肉片煎炸至金黄色装盘，上桌随上精盐沾着吃。

按：水律又名菜蛇，蛇肉鲜美可口，极富营养，具有滋补和驱风湿的功效。虾胶具有补肾壮阳的功效。二者组成此菜具有驱风湿、补肾壮阳的功效。对风湿性关节炎、半身不遂、手足软弱、肾虚阳痿、痈疽肿痛等病症有一定疗效。常食之可滋补强壮，延年不老。



## 蚬鸭花胶炖三蛇

### 一、原料：

1.主料：三蛇一副约 2500 克，花波丝 500 克，香菇丝 50 克，蚬鸭 1 只（约重 500 克），火腿丝 50 克，陈皮丝 5 克，柠檬叶丝 5 克，菊花 2 朵，薄脆 100 克。

2.调料：味精、精盐、料酒、猪油、酱油、胡椒粉、二汤、芫荽、姜汁。

### 二、制法：

1.将蛇宰杀剥去皮，去内脏（蛇胆留用），斩去头尾，洗净，盛入砂锅内，加入冷水适量，加盖烧沸后，改用文火炖 3 分钟取出，将蛇由头至尾轻轻拆下，用手撕成丝，蛇骨仍放回砂锅内，继续用文火炖 2 小时左右，然后角洁净布滤去蛇骨，原汤留在砂锅内待用。

2.蚬鸭杀后用热水烫透，焯净毛，剖腹挖去内脏，洗净血污，放入蛇汤砂锅内，加盖用文火炖熟后取出，将蚬鸭拆肉后，撕成细丝。随后烧热锅，放入猪油，烹入料酒，加入二汤，放入花胶丝，煨透后捞出，沥干后待用。

3.取炖盅一只，放入蛇肉丝、蚬鸭丝、花胶丝、冬菇丝、陈皮丝，加入蛇汤、酱油、精盐、胡椒粉、味精、加盖用纱纸封住盅上，上笼炖三个小时，取出，揭盖撒上火腿丝即成炖三蛇。然后将柠檬叶丝、芫荽、菊花、薄脆各装二小碟，随炖三蛇、蛇胆同时上席（蛇胆以酒冲饮）。

按：蚬鸭即野鸭，具有补中益气之功效。三蛇肉具有驱风祛湿的功效。二者与香菇、火腿等食物相配成此菜，具有滋补强壮、驱风湿的功效。对于风湿性关节炎，半身不遂、手足软弱等病症有一定疗效。常食之可延年益寿。

## 竹丝鸡烩五蛇

### 一、原料：

主料：五蛇一副，熟竹丝鸡腿肉 200 克，乌骨鸡丝 200 克，水发香菇 100 克，水发广肚 150 克，菊花 2 朵，薄脆 150 克。

调料：陈皮、香葱、姜丝、柠檬叶、生姜、蛋清、桂圆肉、竹蔗、原汁蛇汤、高汤，二汤、味精、酱油、白酒、精盐、料酒、淀粉、猪油、胡椒粉。

### 二、制法：

1. 将蛇宰杀后，剥去皮，斩去头，洗净，放入锅内，加入清水、生姜、陈皮、竹蔗、桂圆肉，加盖后文火烧 30 分钟后取下，将蛇肉由头至尾轻轻拆下，切成段，用手撕成细丝待用。蛇骨装入布袋仍放回砂锅内熬汤，同时放入竹丝鸡腿。再用文火煲 1 小时左右，将鸡、生姜、陈皮捞出，将竹丝鸡腿用手撕成细丝，姜和陈皮切成细丝，用洁白毛巾滤净汤，待烩蛇用。

2. 烧热锅，放入猪油烹入白酒。放入姜、葱，倾入蛇爆炒，倒入瓦钵内，除去姜、葱，加入蛇汤，上笼蒸 1 小时左右取出。

3. 生鸡丝放入碗内，加入蛋清、精盐、味精、淀粉拌匀，将广肚、香菇均切成细丝，广肚丝下沸水锅焯一下捞起。烧热锅，放入猪油，投入姜、葱煸香后，烹入料酒，加入二汤，放入广肚丝，待煮沸后，除去姜、葱，倒入笊篱内沥干水份。然后烧热锅，放入猪油烧至五成熟时，将生鸡丝下锅泡油后，倒入笊篱内，沥于油份待用。

4. 烧热锅，放入猪油，加入蛇汤、高汤，待烧沸后即用湿淀粉勾稀芡，再加入猪油推匀起锅，装入汤锅即为蛇羹。将菊花、柠檬叶丝、薄脆各装两小碟，随蛇羹同时上席即成。

按：此菜将乌骨鸡的滋补、鲍鱼的强肾、蛇肉的驱风湿、鱼肚的益精补髓、香菇的抗癌降胆固醇等功效融汇贯通，具有滋阴补肾，驱风祛湿的功效。可治疗风湿性关节炎、手足软弱、半身不遂等病症。常食能健美抗衰老。

## 蛇片拼鸡肝

### 一、原料：

- 1.主料：去骨蛇片 300 克，鸡肝 150 克，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：蒜茸、葱段、姜花、精盐、味精、胡椒粉、料酒、酱油、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

- 1.将蛇片用精盐拌匀腌 1 小时，再有清水将蛇片浸漂至白色、捞起去筋，切成 4 厘米长的段，吸去水分，加入蛋清、味精、精盐、淀粉、酱油拌匀腌渍。
- 2.将鸡肝卤熟，粘上蛋液，再撒上湿粉，下热油锅炸至金黄色，起锅后切片扣入碗内。
- 3.油锅烧热，放入蛇片煽炒，烹入料酒加入葱、蒜、姜同炒，炒至蛇肉熟烂，用湿淀粉勾芡，撒入胡椒粉拌匀，倒入鸡肝碗内，再覆盖在盘内即成。

按：蛇肉有祛风除湿等功效。鸡肝具有补肝养血、补肾明目的功效。二者组成此菜，具有祛风湿，补肝明目的功效。用于治疗风湿性关节炎、两目昏花、夜盲、阳痿等病症。常食用可滋补强壮、延年益寿。

## 三蛇龙虎会

### 一、原料：

1.主料：三蛇一副（约1500克）。果子狸肉500克，老母鸡（净）800克，水发北菇丝50克，水发木耳丝100克，水发鲍鱼丝100克，水泡姜丝30克，瘦猪肉800克，火腿100克，陈皮5克，生鸡丝100克，柠檬丝15克，薄脆100克，蛋清2只，菊花2朵，桂圆肉25克，甘蔗250克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、白酒、胡椒粉、姜、葱、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

1.将蛇宰杀后剥去蛇皮，斩去头尾洗净，放入砂锅内，后放甘蔗、桂圆肉、生姜、陈皮，加入清水，加盖后砂锅置炉上，用文火炖30分钟左右，捞出三蛇，从头到尾用手轻轻拆出蛇骨，将蛇肉切成5厘米的段，再撕成细丝。蛇骨装入布袋，仍放回原砂锅内，用文火再炖2小时捞出。陈皮、生姜切成细丝。除去桂圆肉、甘蔗，原汤以白洁毛巾滤净汤渣待用。

2.将豹狸肉洗净，切成四件，放入沸水锅中焯15分钟左右，捞出晾干。烧热锅放入猪油，烹入料酒，投入姜、葱、煸萎后，放入豹狸肉煸炒几分钟后倒入砂锅内，放入老母鸡、瘦猪肉、火腿，加入清水，加盖后置于炉上，再加入蛇汤，继续用文火煮2小时左右，取出老母鸡、豹狸肉，拆去骨头，将肉撕成5厘米长的细丝，瘦猪肉、火腿取出留作他用。原汤滤净待用。

3.烧热锅，放入猪油，烹入白酒，投入姜、葱，煸萎后将蛇肉丝下锅煸炒几分钟取起，除去葱、姜，盛入瓦钵内，加入蛇汤，上笼用文火蒸30分钟左右取出。木耳丝下沸水锅焯一下，捞出沥干本份，生鸡丝放入碗内，加入蛋清、盐、淀粉拌匀，下旺火温油锅内泡油后捞出沥去油待用。

4.烧热锅，放入猪油，烹入料酒，倾入原汤，放入蛇肉丝、鲍鱼丝、北菇丝、木耳丝、姜丝、陈皮丝、熟鸡丝、豹狸丝，最后放入泡熟鸡丝，随即加入味精、酱油、胡椒粉，待烧透后用水淀粉勾稀芡，再加入猪油推匀起锅，装入汤盆内成龙虎会。菊花洗净去葱和柠檬丝，生姜丝、薄脆分装二小碟，随龙虎会一起上席便成。

按：由过树榕蛇、乌肉蛇、金脚带蛇三种蛇肉主要作用祛风除湿。豹狸《千金·食治》载“补中益气”。《圣惠方》用它治“大肠风冷”。与三蛇配其他辅料、调料组成的广东名菜“三蛇龙虎会”健康人食用有活血、通经络、养颜强筋骨、消除疲劳、补中益气等作用。对病者有治疗患风湿瘫痪病，面部脚部浮肿、中风伤湿、半身不遂和骨节疼痛等病。对风湿病疗效尤其显著。常食有轻身耐老、延年益寿之功。

## 龙虎凤大烩

### 一、原料：

1.主料：熟五蛇肉丝 25 克，生鸡肉丝 100 克，熟果子狸丝 5 克，浸发鱼肚 75 克，煲发鲍鱼 75 克，鲜平菇 75 克，水发木耳 50 克，炸薄脆 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、姜汁酒、葱段、姜丝、陈皮丝、柠檬叶、菊花、湿淀粉，猪油、高汤、蛇汤。

### 二、制法：

1.薄脆分盛 2 小碟，再把 5 朵菊花洗净剪好瓣放在薄脆上，把柠檬叶切成丝放在菊花瓣上，将鸡肉、鱼肚、鲍鱼、平菇、木耳均切成细丝。

2.烧热锅，下猪油烧热，放入蛇丝略炒，烹料酒，加入蛇汤，用调料调好味，烧沸后，盛入瓦钵内，加入姜片、葱段、入笼炖 1 小时取出。

3.将木耳丝、鱼肚丝、鲍鱼丝用调料、高汤煨味。将鸡丝用蛋清、湿淀粉拌匀，下热油锅泡油至仅熟，捞出沥油。将锅下猪油，烹料酒，加入高汤、蛇汤，烧沸后，放入各种肉丝调好味，加胡椒粉、酱油、麻油，用湿淀粉勾芡，出锅装盆即成。

按：此菜由五蛇、鸡、果子狸、木耳、平菇、鱼肚、鲍鱼及多种调料组成，具有滋阴补肾、驱风祛湿的功效。将鸡的滋补，鲍鱼的强肾，蛇肉的驱风湿，鱼肚的益精补髓，木耳的通脉祛瘀，平菇的抗癌，果子狸的滋补等功效融合贯通，可治风湿性关节炎、半身不遂、瘫痪等症。常食能容颜健美，延年益寿。

## 菊花龙凤羹

### 一、原料：

1.主料：三蛇肉 200 克，猫肉 150 克，湿鱼白、鸡肉丝、鸭肉丝、冬菇丝、水发木耳丝各 15 克。

2.调料：姜、陈皮、柠檬叶、菱粉、菊花、薄脆、精盐料酒、猪油、麻油、原蛇汤。

### 二、制法：

1.将活蛇去头尾，剥皮去内脏洗净，将光蛇放入汤罐加水煮沸，煮熟取出，拆出蛇肉，猫肉也入汤罐煮熟取出拆肉。

2.用另锅放火上，下猪油烧化，将蛇肉、狸肉和葱、姜盐、酒入锅煨一下，熟后放回原汤罐烧沸，同时用麻油、水菱粉调和徐徐下罐勾薄芡成羹，再下包尾油，盛入碗内（碗底先垫好菊花瓣）趁热上席。另跟薄脆、柠檬叶即成（柠檬叶先经过消毒处理）。

按：三蛇肉具有驱风湿功效。猫肉用于风湿痹痛、痹疔、恶疮等症。二者与其他食物相配成此菜，具有驱风湿、滋补的功效，可用于治疗风湿性关节炎、半身不遂、皮肤风毒、恶疮等病症，常食用可润肤健美，延年不老。

## 百花锦蛇酒

### 一、原料：

活白花锦蛇一条，白酒（55°以上）若干。

### 二、制法：

将活蛇杀死，将蛇去皮、内脏，冲洗血迹斩段。按酒蛇比4：1，放入酒坛内封口，浸泡三月后即可饮用，每日2次，每次一小杯。

按，百花锦蛇具有搜风胜湿，通经活络，定惊强腰膝的功效。白酒具有宣引药势、调活气血、舒筋活血，抵御寒湿的功效。二者相合功效大增加，药借酒势作用更大。具有祛风湿强筋骨的功效，可治疗腕腹之痛、寒湿久痹、四肢酸痛、风湿性关节炎、瘫痪、腰酸背痛等病症。

## 三蛇酒

### 一、原料：

乌梢蛇 1500 克，大白花蛇 200 克，脆蛇 100 克，生地黄 500 克，冰糖 5000 克，白酒 100 公斤。

### 二、制法：

1. 将三种蛇剥去头，用酒洗润，切短节，干燥。生地黄洗净泥沙，切碎备用。

2. 冰糖置锅中，加入适量水，置火上加热溶化，待糖液变成黄色时，停止加热，趁热用一层纱布过滤去渣待用。

3. 将白酒装入适量的酒坛中，将泡制好的三种蛇段和生地黄到入酒中，加盖封严，浸泡 10~15 天，每天搅拌一次，到期后开坛过滤澄清，加入冰糖汁，充分拌匀，再滤一遍即成。

按：三蛇酒具有祛风湿，透筋骨，定惊等功效，适用于风湿、瘫痪、骨节疼痛、四肢麻木、半身不遂，须发脱落等症。



## 三蛇胆酒

### 一、原料：

眼镜蛇胆、金环蛇胆、灰鼠蛇胆各一付，白酒若干。

### 二、制法：

将胆囊先经少量白酒浸洗片刻消毒，放入盛有白酒的容器内，封口，浸泡7天后可饮用。

按：蛇胆具有祛风除湿，明目益肝的功效，三蛇酒具有祛风湿、舒筋活络的功效。可以止咳化痰、清暑散寒、治神经衰弱、风湿病等。

## 61. 油鸭肉

油鸭肉为鸟纲动物油鸭(水葫芦。王八鸭子) *Podiceps ruficollis poguei* 的肉。小鸕鶿是一种体形较小的水禽，其体长约 251—262 毫米，体重约 196—204 克。分布遍及全国。栖息于水草丛生的河坝、池塘、水库中。善潜水，两翅短，不能久飞。

油鸭肉有补中益气。收敛止痢之功效。主治痔疮、脱肛、遗尿等病症。

## 酱油鸭

### 一、原料：

- 1.主料：油鸭 5 只。
- 2.调料：酱油、盐、味清、白糖、葱段、姜块（拍松）花椒粒、八角茴香、桂皮、麻油。

### 二、制法：

1.将油鸭去净羽毛，剁去脚爪，去内脏洗净，放入沸水锅内焯一下，去净血污，捞出。

2.坐锅放入清水，加入酱油、盐、花椒粒、茴香、桂皮、葱段、姜块、白糖，油鸭烧沸，撇去浮沫，移文火上烧至熟烂，捞出花淑、茴香、葱段、姜块、桂皮，放入麻油、味精烧 5 分钟，取出油鸭装盘，浇上少许原酱汁即可。

按：油鸭内含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质，具有补中益气、收敛止痢的功效。《医林纂要》载“可去肺肾之邪”。《随息居饮食谱》载“补中开胃。”用于治疗痔疮、脱肛、遗尿等病症。

## 香菇油鸭

### 一、原料：

- 1.主料：油鸭 2 只，水发香菇 100 克。
- 2.调料：酱油、精盐、味精、胡椒粉、蚕豆水粉、猪油、麻油。

### 二、制法：

1.将小鸕<sup>麻</sup>鸭闷死，用开水烫透焅毛，去内脏、脚爪，洗净晾干水分。酱油、精盐盛在小碗内搅匀，擦抹在油鸭遍身内外，晾 10 分钟让其入味，然后摆入盆内，注入汤水，上笼蒸 3 小时，蒸至油鸭用筷子一扎即穿时取出晾冷，汁水留用。

2.锅内注入猪油，待油烧到八成熟时，把油鸭下入锅中炸 1 分钟，使皮紧缩捞起晾冷，切块。

3.锅内留余油，先将水发菇挤去水分，下锅煸炒，再把蒸油鸭的汁水倒入，放入油鸭块，加精盐、胡椒粉、味精，用中火收一收汁，把油鸭捞起码在盘内。用少许清水把蚕豆水粉调稀下锅勾芡，浇入猪油，把汁液起锅浇在油鸭块上，淋上麻油即成。

按：香菇具有益气、化痰、抗癌、降胆固醇等功效，油鸭肉具有补中益气、收敛止痢的功效。二者组成此菜具有补中益气的功效。对痔疮、脱肛等病有一定疗效。

## 62. 鵝鵝肉

鵝鵝肉为鸟纲动物斑嘴鵝鵝( 淘河、塘鵝 )*pelecanusphilippensis*Gmelin 的肉。斑嘴鵝鵝体长约 1500 毫米，体重约 5 公斤左右。有一个长大的嘴，嘴边有蓝黑色斑点。栖息于大湖和河叉中。肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质。

## 烧鹌鹑肉

### 一、原料：

- 1.主料：净鹌鹑肉 1000 克。
- 2.调料：料酒、酱油、味精、白酒、白糖、胡椒粉、五香粉、猪油。

### 二、制法：

- 1.将鹌鹑肉洗净斩块，放在盆里，用酱油、白酒腌渍 5 分钟。白糖、酱油、料酒、味精、胡椒粉、五香粉、麻油放在碗里调成卤汁待用。
- 2.锅内下猪油烧到七成熟时，将腌好的鹌鹑块下锅炸呈金黄色滗去油，倒入卤汁煨至汁粘，出锅装盘即成。

按：此菜具有滋补、祛风湿的功效。对风湿性腰腿痛、关节炎、手足软弱等病有一定疗效。还供给人体丰富的营养成分，强壮身体，健康少病。

## 溜鹌鹑肉

### 一、原料：

- 1.主料：鹌鹑脯肉 300 克，青椒片 100 克，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：绍酒、酱油、白糖、醋、葱末、姜末、蒜泥、干淀粉、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

- 1.将鹌鹑脯肉洗净沥去水，用刀轻轻拍几下，用精盐、鸡蛋清、干淀粉浆起，加麻油拌匀。
- 2.锅上火烧热，加入猪油，待油四成热时，放入鹌鹑肉，至变色时，倒入漏勺沥油。锅复上火，加入熟猪油，放入葱末、姜末、蒜泥煸香，再放入青椒煸炒，加料酒、酱油、糖，用湿淀粉勾芡，倒入鹌鹑脯加醋，麻油颠翻几下，起锅装盘即成。

按：鹌鹑肉具有滋补、祛风湿的功效。青辣椒具有湿中散寒、开胃消食的功效。二者组成此菜含有丰富的营养成分，可用于治疗风湿腰膝腿疼、寒滞腹痛等病症。常食之可强壮身体。

### 63. 鸬鹚肉

鸬鹚肉为鸟纲动物鸬鹚（水老鸦、鱼老鸦、鱼鹰）*Phalacrocorax carbo* (L'naeus) 的肉。鸬鹚体长约 800 毫米，体重 1870 克。常栖于河川、沟谷、池塘、水库及沼泽中，善潜水，能在水中以长而带钩的嘴捕鱼。常被人饲养用以捕鱼。

鸬鹚肉育鱼腥味，具利水之功效。主治腹水、哽噎等。



## 酱五香鸬鹚肉

### 一、原料：

- 1.主料：鸬鹚 1 只。
- 2.调料：酱油、盐、葱段、姜片、桂皮、甘草、丁香、八角茴香、小茴香、肉汤。

### 二、制法：

1.将鸬鹚宰杀，去毛、内脏、脚爪，洗净后放入沸水锅焯一下，洗去血污，放在通风处晾干表面水分，抹上一层酱油，放在盆内腌 1 小时。

2.将五香药料各适量装入纱布袋中，扎好口。坐锅，放肉汤适量，加药料袋、盐、酱油烧沸，撇去浮沫，即为酱汤。将鸬鹚放入酱汤内煮熟，捞出控净汤，趁热抹上香油即可。

按：酱五香鸬鹚肉具有利水的功效。《本草纲目》载鸬鹚肉“治大腹臌胀，利水道”。此菜对腹水、哽噎等病症有一定疗效。还为人体提供丰富的营养成分。

## 出骨扒鸬鹚

### 一、原料：

1.主料：鸬鹚 1 只，笋片 50 克，虾子 20 克。

2.调料：料酒、酱油、白糖、味精、葱姜片、桂皮、湿淀粉、麻油、猪油、素油。

### 二、制法：

1.将鸬鹚干掙去毛，用刀剖开脊背，挖去内脏洗净，放沸水锅内焯 5 分钟，取出洗净。

2.沙锅中放竹算垫底，放入鸬鹚，加入猪油、酱油、白糖、桂皮、料酒、葱姜片、清水，盖上锅盖烧沸，移文火焖至酥烂。将鸬鹚取出剔去骨。

3.锅内加素油，烧至七成熟时放入葱段炸至呈金黄色捞出，放碗中铺齐，放上笋片，再放入拆骨鸬鹚（皮朝下），头劈开，骨斩成块放在上面，舀入原汤，上笼蒸约半小时取出。将汤汁滗入原沙锅中，将鸬鹚翻扣入盘中。

4.将沙锅放在中火上，捞出葱姜、竹垫，烧沸加味精，用湿淀粉勾稀芡，起锅浇在鸬鹚上，再淋上麻油即成。

按：比菜由利水的鸬鹚肉配以清热消痰、消渴利水、利隔爽胃的笋片和补肾的虾子组成，具有利水的功效。对于肾炎、心脏病、肝脏病等浮肿腹水有一定疗效。

## 红焖鸬鹚

### 一、原料：

1.主料：鸬鹚 1 只，胡萝卜 100 克，菠菜梗 50 克。

2.调料：酱油、味精、白糖、淀粉、葱段、姜片、花椒、八角茴香、麻油、素油、

### 二、制法：

1.将鸬鹚去净毛，从脊背开一口，挖出内脏洗净，剁去脚爪。将胡萝卜洗净切块。将菠菜梗切段。

2.锅内加油烧热，放入葱、姜煸香，放入鸬鹚、酱油、糖、花椒、茴香、汤（适量）旺火烧沸，盖上盖，文火焖烧至酥烂，加入胡萝卜块、菠菜梗、味精、用湿淀粉勾稀芡，淋麻油，出锅装盘即可。

按：鸬鹚具利水功效。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素、维生素民、维生素PP、叶酸等营养成分，具有明目、健脾、化滞的功效。二者与其他食物调料相配成此菜，具有利水、明目、健脾的功效。对腹水、急性肾炎、夜盲等病症有一定疗效。

## 烧鸬鹚丸子

### 一、原料：

- 1.主料：净鸬鹚肉 500 克，笋片 50 克，青菜心 50 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜末、猪油。

### 二、制法：

1.将鸬鹚肉洗净斩茸，放碗内，加入精盐、味精、酱油、葱、姜，搥入鸡蛋拌匀。

2.将鸬鹚肉茸用手挤成丸子下入沸水锅，待丸子浮起烧一会捞出。另一锅内放猪油，烧热下葱姜煸香，舀入煮丸子的汤适量，放入丸子烧段时间，加入料酒、精盐、味精、笋片、青菜心，烧至入味即成。

按：《本草纲目》载竹笋“消渴、利水道、益气、化热、消痰、爽胃。”载鸬鹚肉“治大腹肢胀，利水道。”青菜具有解热除烦、通利肠胃的功效。鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎的功效。几物相合成此菜，具有利水、滋阴的功效。可用以治疗腹水，咳嗽痰多等病症。

## 64. 鹭肉

鹭肉为鸟纲动物苍鹭(灰鹭) *Ardeacinerea* Linne、池鹭(沙鹭) *A. bacchus* (Bonaparte)、大白鹭(白鹭丝) *Egretta alba* (Linnaeus) 白鹭(小鹭丝) *E. garzetta* (Linne)、牛背鹭(黄鹭) *Bubulcus ibis* (Linnaeus) 的肉。

鹭科动物体形纤瘦，羽毛通常柔而疏。苍鹭体长约 912—96) 毫米，体重 241—288 克，大白鹭体长约 855—947 毫米，体重约 870—983 克。牛背鹭体长约 475—512 毫米，体重约 312 克。肉和卵可供食用，羽毛可作装饰外销。

鹭肉性味成平。具有益气、解毒的功效。治虚瘦、疮肿。

## 炒鹭肉片

### 一、原料：

- 1.主料：鹭肉 400 克，青菜心 50 克，笋片 50 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：酱油、白糖、精盐、料酒、味精、醋、湿淀粉、干淀粉、麻油、猪油。

### 二、制法：

- 1.将鹭肉用刀批成柳叶片，放入清水中泡去血水，取出用洁布包起挤去水份，用精盐、鸡蛋清、干淀粉浆起，放入麻油拌匀。
- 2.锅上火烧热，舀入猪油，待油四成热时，放入鹭肉片划油，待肉片变色时，倒入漏勺沥油。
- 3.炒锅复上火，舀入猪油，放入笋片，青菜心煸炒，加料酒、糖、味精、酱油，用湿淀粉勾芡，再倒入鹭肉片，加醋、麻油，颠翻几下，起锅装盘即可。

按：此菜由益气、解毒的鹭肉，配以益气、利水、消瘦、爽胃的笋片和通利肠胃的青菜组成。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素等。具有益气、补虚损的功效，可以作为体倦、虚弱羸瘦、四肢无力等症的滋补用品。

## 炖鹭肉

### 一、原料：

- 1.主料：鹭肉 500 克，瘦猪肉 100 克，熟火腿 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、姜汁酒、葱段、姜片、素油、鸡汤。

### 二.制法：

1.，将鹭肉洗净切块，火腿切成小块，猪肉洗净切成 6 块。分别放入沸水锅焯一下捞出。

2.锅烧热加油及葱、姜，投入鹭肉爆炒，烹入姜汁酒，加开水煨一会捞起，沥去水，去掉葱、姜。3.将火腿、猪肉、鹭肉、姜、葱、盐、料酒、开水放入炖盅。入笼蒸 2 小时取出，去掉葱、姜即成。

按：鹭肉具有益气、解毒的功效。猪肉具有滋阴润燥、补中益气的功效。二者组成此菜具有滋阴益气的功效。用于乏力、体倦、虚瘦等病症。

## 65. 雁肉

雁肉为鸟纲动物鸿雁（大雁）*Ansercygnoides*（*Li-nnaeus*）、豆雁 *A. fabalis*（*Latham*）的肉。鸿雁体长约 800-921 毫米，重约 3500 克。豆雁体长约 723—729 毫米，重约 3100-3200 克。二种雁都是体大肉多，肉可食用。

雁肉性味甘平。具壮筋骨、祛风功效。治麻痹。



## 烧焖雁块

### 一、原料：

- 1.主料：净大雁 1 只。
- 2.调料：精盐、酱油、五香粉、味精、葱花、姜末、蒜片、素油、麻油。

### 二、制法：

- 1.将大雁去头，去掌，斩块，放凉水内泡 2 小时，捞出沥水。
- 2.油锅烧至八成热，将雁块逐块放入油中炸一下捞出。原锅留底油，用葱、姜炝锅，放入雁块，加五香粉、酱油煸炒，加水烧沸，撇去浮沫，加盐移文火上焖至肉烂、汤浓时点味精，淋麻油，出锅装汤盘即可。

按：雁肉含有丰富的营养成分，具有壮筋骨、祛风的功效。《千金·食治》载“长发鬢须眉，益气、耐暑。”此菜对气血不足、筋挛、麻痹等病症有一定疗效。

## 木耳雁肉汤

### 一、原料：

1.主料：雁 1 只，木耳 25 克。

2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱、姜、鸡清汤、鸡油、猪油。

### 二、制法：

1.将雁去毛，去内脏，斩去脚爪，洗净放入沸水锅中氽一会，捞出后斩块。烧热锅放入猪油、葱、姜煸香，放入雁肉块煸炒，捞出洗净。

2.锅中放雁肉，葱、姜、料酒、盐、胡椒粉，注入鸡汤，烧煮至肉熟烂，拣去葱、姜，放入木耳，烧开淋上鸡油即可装入汤盆。

按：本汤菜中大雁肉性味甘、平。具有补脾益肺、祛风舒筋的作用。《日华子本草》记有“治风麻痹、助气、壮筋骨。”《本草纲目》称它有“和脏腑”。《本草求源》说它有“治拘挛、偏枯”的功效。更配用滋补强壮、活血止痛的黑木耳，经烹制而成。不仅能补脾益肺，而且还具有壮筋通络的作用。常做为脾虚食少、腕闷纳呆、肢体倦怠或肺气虚咳喘以及麻痹症、四肢拘挛等病症。尤其对中风后遗症、半身不遂的患者可作为食疗菜肴长期食用。亦可作为防止血管硬化，高血压、冠心病的保健食品食用。

## 爆雁丝

### 一、原料

- 1.主料：雁脯肉 250 克，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：味精、料酒、酱油、精盐、胡椒粉、湿淀粉、葱白、素油、麻油。

### 二、制法：

- 1.雁脯肉切成丝，用清水浸泡半小时，漂去血腥，沥水盛碗，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉一起搅匀上浆。
- 2.锅内下油烧至七成热，放入雁肉丝扒散，爆炒 1 分钟，待八成熟时捞出。
- 3.原锅留余油烧热，放入葱白稍煸后，加鸡汤、酱油、味精、雁肉丝，煸炒几下，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，撒上胡椒粉，起锅盛盘即成。

按：雁肉具有壮筋骨、祛风的功效。鸡蛋清具有润肺利咽、清热解毒的功效。二者组成此菜，具有壮筋骨、滋阴的功效。适用体弱、手脚酸软、风湿性关节炎等病症患者食用。

## 山药玉竹雁肉汤

### 一、原料：

- 1.主料：雁 1 只，淮山药 30 克，玉竹 30 克。
- 2.调料：料酒、胡椒粉、精盐、葱段、姜片、鸡洁汤、鸡油、猪油。

### 二、制法：

1.将雁去毛、内脏，斩去脚爪、洗净，放入沸水锅中氽一会，捞出后斩块，烧热锅放入猪油、葱、姜煸香，放入雁肉块煸炒，捞出洗净。

2.淮山药，玉竹分别洗净。

3.锅中放雁肉块、葱、姜、料酒、胡椒粉、盐、淮山药、玉竹，注入鸡汤，烧煮至肉熟，拣出葱、姜、山药、玉竹，淋上鸡油即成。

按：此汤菜中，山药健脾除温、补气益肺、益精固涩。玉竹含铃兰甙、铃兰苦甙、山亲酚甙、槲皮醇甙、胡萝卜素、粘液质等成分，具养阴润燥、除烦止渴的功效。雁肉具祛风、壮筋骨的功效。二者相合成汤菜具有健脾益肺、润燥除烦、祛风壮筋骨的功效。适用于痹虚、食欲不振、泄泻、久痢、消渴、拘挛、偏枯等病患者食用。健康人食之，能防病抗病，健康强壮。

## 雁肉汤

### 一、原料：

- 1.主料：雁 1 只，瘦猪肉 200 克，木耳 15 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱、姜、鸡汤、鸡油、猪油。

### 二、制法：

1.将雁去毛，去内脏，斩去脚爪，洗净。放入沸水锅中焯一会，捞出后斩块，烧热锅放入猪油、葱、姜煸香，放入雁肉块煸炒，捞出洗净。猪肉洗净，放沸水锅中焯一下，捞出切片。发好木耳去杂洗净撕片。

2.锅中放雁肉、猪肉、葱、姜、料酒、盐、胡椒粉，注入鸡汤，烧煮至肉熟烂，拣去葱、姜，放入木耳烧沸，淋上鸡油即可装入汤盆。

按：雁肉性味甘平。具有祛风、壮筋骨的功效。《本草求真》载“治拘挛、偏枯”。《日华子本草》载“助气，壮筋骨”。猪肉补中益气，滋养腑脏。木耳益气不饥。三物组成此菜具有壮筋骨、益气强身的功效。适用于风痹、手脚酸软、关节炎等病症患者食用。常人食之，强筋壮骨，润肤健美。

## 66. 黄鸭肉

黄鸭肉为鸟纲动物赤麻鸭(黄鸭) *Tadorna ferruginea* (Pallas) 的肉。赤麻鸭形似家鸭,一般体长在 600 毫米以上,体重 1500—2000 克左右,全身棕黄色,头和颈羽毛较浅。喜居于清静的大河或海边。

黄鸭肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种矿物质等营养成分,有补中益气的功效,主治脾胃虚弱、脱肛、子宫脱垂等症。

## 麻辣野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：去骨熟黄鸭肉 500 克。
- 2.调料：红辣椒、精盐、酱油、白糖、味精、淀粉、葱姜末、花椒粉、花椒油、素油。

### 二、制法：

- 1.将鸭肉洗净切成块，将红辣椒去籽切成细丝。
- 2.锅内加适量油烧至七成热时，将鸭条放入油内氽一下，捞出沥油。
- 3.原锅留底油，放入红辣椒丝、葱姜末煸香，放入鸭条、花椒粉、白糖、酱油、精盐和适量清水煸炒，加味精用湿淀粉勾芡，淋花椒油出锅装盘。

按：黄鸭肉具有补中益气的功效。麻辣野鸭适用于脾胃虚弱、脱肛、子宫脱垂、乏力、体倦等病患者食用。

## 虫草炖黄鸭

### 一、原料：

- 1.主料：黄鸭 1 只，虫草 15 克，猪瘦肉 60 克，熟火腿 15 克。
- 2.调料：葱段、姜片、精盐、味精、姜汁酒、料酒、鸡汤、素油。

### 二、制法：

- 1.将野鸭去毛，从背部剖开，取出内脏。火腿切成小块，猪肉切成 6 块。
- 2.将鸭放在开水锅氽半分钟，取出用冷水洗净，猪肉也另外氽一下，加入火腿块，稍滚即一并捞起，沥去水分。
- 3.锅烧热加生油及葱、姜、鸭肉爆炒，烹姜汁酒，加开水煨半分钟，捞起，沥去水，去掉葱姜。
- 4.将火腿、猪肉、野鸭、虫草、姜、葱、盐、料酒、开水放入炖盅，入蒸笼蒸两小时，取出，去掉姜、葱，去掉野鸭胸骨、锁骨，撇去浮沫，用洁布将原汤过滤留用。将黄鸭放回炖盅内，鸭胸向上，鸭头在胸上。倒入原汤、虫草、猪肉、火腿、鸡汤，再蒸 1 小时即成。

按：此汤菜以野鸭与冬虫夏草为主要原料，经烹制而成。其功用以刊水作用较为明显，可治疗阳虚水肿等症。健康人食之可益肾强身。使用注意点：野鸭性味甘、凉，凡外感、大便溏泻者忌食。



## 炒黄鸭片

### 一、原料：

1.主料：黄鸭脯肉 250 克，水发木耳 50 克，菠菜 50 克。2.调料：精盐、酱油、淀粉、味精、葱姜丝、蒜片、花、椒油、素油。

### 二、制法：

1.将鸭脯肉去皮、筋切成片，放碗内，加盐、湿淀粉浆好。木耳洗净撕成小块。菠菜洗净切成段焯一下捞出晾凉。2.锅内放适量油，烧至五成热时将浆好的鸭肉放入勺内滑散，待滑透时捞出沥油。

3.原锅留底油，用葱、姜、蒜煸香，放入鸭片、木耳、酱油、精盐、汤适量翻炒，再放入菠菜、味精，用湿淀粉勾芡，淋花椒油，出锅装盘即可。

按：黄鸭肉具有补中益气的功效。木耳有润肺发津、益气和血、补脑强心的功效。菠菜具有润燥止渴、通利肠胃、养血止血的功效。三者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分。具有益气和血、润燥生津的功效。对脾胃虚弱、脱肛、子宫脱垂、肠出血等病症有一定疗效。

## 黄鸭赤豆汤

### 一、原料：

1.主料：黄鸭 1 只，赤豆 30 克，陈皮 30 克，花生米 30 克。冬瓜皮 100 克。

2.调料：料酒、盐、胡椒粉、姜片、葱段。

### 二、制法：

1.将赤豆去杂洗净。陈皮、冬瓜皮、花生米去杂洗净。陈皮、冬瓜皮装入纱布袋扎口。

2.野鸭去毛，去内脏，斩去脚爪，洗净，放入沸水锅内氽一下，捞出洗净、斩块。

3.烧热锅放入鸭块煸炒，放入葱、姜、料酒，煸炒至水干。注入适量清水，加入盐、胡椒粉、赤豆、花生米、药袋，共煮至肉熟烂，拣出药袋、葱、姜，盛入汤盆中即成。

按：黄鸭赤豆汤可为人体提供丰富的营养成分，具有补中益气、利水消肿的功效。民间用于治疗营养不良性水肿。常人食之可减肥健美。

## 咖喱炒水鸭片

### 一、原料：

1.主料：净黄鸭脯肉 250 克，净冬笋 100 克，鸭蛋清 1 只，胡萝卜 50 克，葱白 50 克。

2.调料：精盐、料酒、猪油、酱油、味精、白糖、咖喱粉、淀粉、骨汤。

### 二、制法：

1.将黄鸭脯肉切成薄片放在盆里，用精盐、鸭蛋清、干淀粉抓匀。冬笋切薄片。胡萝卜、葱白切马蹄片，把骨汤、料酒、味精、白糖、酱油、湿淀粉放在碗中调成卤汁待用。

2.锅放猪油烧至五成热，将黄鸭肉片下锅拨散炸熟倒进漏勺沥去油。

3.锅中留余油，先放入咖喱粉炒香，再倒进鸭肉片、冬笋、胡萝卜、葱，倒入碗中调料颠炒几下，起锅装在盘里即成。

按：竹笋具有清热消痰、利膈爽胃的功效，胡萝卜具健脾化滞的功效。葱白具发汗解表、通阳利水的功效。三者与黄鸭相配成此菜，具有补中益气、健脾胃的功效。适合于脾胃虚弱、泄泻、脱肛、肺热咳嗽等病患者食用。

## 双黄野鸭片

### 一、原料：

- 1.主料：野鸭脯肉 250 克，青豆 50 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：味精、料酒、湿淀粉、精盐、胡椒粉、葱花、姜末、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.野鸭脯肉剔去皮、筋，放在清水中漂净血污，揩干水分用斜刀切成柳叶片盛碗内，加精盐捏匀，再加入鸡蛋液、湿淀粉一起搅拌上浆。

2.锅内下猪油烧至五成热，放入鸭片，用勺扒散，待鸭片浮上油面时，滗去锅中余油，再放入青豆、精盐、料酒、姜末、葱花、味精、鸡汤，炒至鸭肉熟，用湿淀粉勾芡，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

按：青豆每百克含蛋白质 15 克，脂肪 6 克，胡萝卜素 28 毫克等营养成分，具有健脾宽中、润燥消水的功效。鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎的功效。二者与黄鸭肉组成此菜，具有补中益气、滋脾润燥的功效。适于脾胃虚弱、脱肛、子宫脱垂、疝积泻痢等病患者食用。

## 67. 绿头鸭

绿头鸭为鸟纲动物绿头鸭(水鸭、大麻鸭、大野鸭) *Anas Platyrhynchos* L. 的肉。绿头鸭雄的体长 500—608 毫米，体重 1000—1380 克。雌的体长 508—562 毫米，体重 1000 克左右。雄的颊部近黑。头、颈带有金属光泽暗绿色。颈下有白色环纹与栗色的胸部相分隔，栖于各种淡水河流和湖泊的芦苇中。

鸭肉性味甘、凉。具有补中益气、消食和胃、利水、解毒的功效，治脾胃虚弱、脱肛、子宫脱垂、病后虚羸、食欲不振、水气浮肿、热毒疮疖。

## 五香卤野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：野鸭 1 只。
- 2.调料：甘松、丁香、山茶、桂皮、花椒、八角茴香、草果、陈皮、小茴香、五香粉、冰糖、精盐、葱、姜、酱油、辣椒油、麻油、猪油。

### 二、制法：

1.将野鸭去毛、头、内脏、脚爪洗净。锅内加入清水以淹没野鸭放入葱、姜、精盐、酱油，再将装有甘松、丁香、山萘、挂皮、花椒油、八角、草果、陈皮、小茴香等的纱布袋，扎紧口放入锅内，武火煮沸后，移至文火上继续烧煮。

2.锅内注入猪油，将冰糖捣碎下入，边加热边搅拌，待冰糖溶化，倒入汤锅内。野鸭在卤汤中卤约 3 小时，至肉骨分离时捞起晾冷，斩为长方块，摆在盘内，淋上芝麻油即成。

按：《医林纂要》载野鸭“补心养阴，行水去热，清补心肺。”五香卤野鸭对病后虚羸、食欲不振、水气浮肿等病症有一定疗效。可为健康人提供丰富的营养成分，滋补强壮身体。

## 虫草炖野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：野鸭 1 只，虫草 15 克，猪瘦肉 60 克，熟火腿 15 克。
- 2.调料：葱条、姜片、精盐、味精、姜汁酒、料酒、鸡汤、生油。

### 二、制法：

- 1.将野鸭去毛，从背部剖开，取出内脏。火腿切成小块，猪肉切成 6 块。
- 2.将鸭放在开水锅中氽半分钟，取出用冷水洗净。猪肉也另外氽一下，加入火腿块，稍滚即一并捞起，沥去水分。
- 3.锅烧热加生油及葱、姜。鸭肉爆炒，烹姜汁酒，加开水，煨半小时，捞起，沥去水，去掉葱、姜。
- 4.将火腿、猪肉、野鸭、虫草、姜、葱、盐、料酒、开水放入炖盅，入笼蒸两小时，取出，去掉姜、葱，去掉野鸭胸骨、锁骨，撇去浮沫，用洁布将原汤过滤留用。将野鸭放回炖盅内，鸭胸向上，鸭头放在胸上。倒入原汤、虫草、猪肉、火腿、鸡汤，再蒸 1 小时即成。

按：此汤菜以野鸭与冬虫夏草为主要原料经烹制而成。其利水作用较为明显，可治疗阳虚、水肿等症。健康人食之可益肾强身。使用注意：野鸭性味甘凉，凡外患、大便溏泻者忌食。

## 拆烧野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：净野鸭 1 只，鸡架子 1 只，西红柿 150 克。
- 2.调料：料酒、酱油、精盐、味精、白糖、花椒、八角茴香、桂皮、砂仁、葱、姜、麻油、素油。

### 二、制法：

1.将野鸭分别从脊背开膛，掏出内脏剥去脚腿，用清水冲洗干净后，下入沸水锅中氽烫，边煮边用铁扦子扎一扎使之血水出净，捞出洗净血沫，晾凉用料酒涂在野鸭身上放凉。

2.锅烧热，倒入油烧至五成热时，下入野鸭炒呈金黄色时捞出，放入蒸盆内加入酱油、料酒、味精、白糖、葱、姜、精盐、花椒、八角、桂皮、砂仁、母鸡架子，用油纸一张将蒸盆盖上，上笼蒸 1 小时左右。待野鸭蒸烂后下笼取出放在大盘里晾凉，然后拆净骨头，撕成条片放在盘内。

3.将蒸盆内的原汁过罗漉入锅中上火烧开，撇净浮沫，淋麻油起锅浇在野鸭条片上，西红柿洗净消毒切成蟹花形码在盘边即可上席。

按：野鸭肉性味甘凉。具有补中、益气、消食、和胃、利水、解毒的功效。《医林纂要》载“补心养阴，行水去热，请补心肺。”西红柿具有止渴生津、健胃消食、凉血平肝、清热解毒的功效。与鸡架共组此菜，具有补中益气、健胃消食的功效。可作为病后虚羸、食欲不振、水气浮肿等病症患者食疗菜肴，健康人食之可健身少病。



## 栗子烧野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：野鸭 1 只，板栗 200 克。
- 2.调料，料酒、精盐、味精、酱油、糖色、白糖、葱段、姜块、桂皮、八角茴香、湿淀粉、鸡汤、素油。

### 二、制法：

1.拔掉野鸭上大毛，用镊子择去小毛，开膛除去内脏，放凉水中泡 1 小时。捞出野鸭，控净血水，除去鸭头、鸭蹼、剁成核桃大的块，把栗子竖放切一小口，放开水锅中煮熟，捞出稍凉，剥去壳和皮。葱段、姜块均拍松。

2.在锅内放油烧至五成热，投入栗子仁炸透，捞出沥油。待锅内油烧至六成热时，放入鸭块炸至呈金黄色时，捞出沥油。

3.在锅内放油烧热，投入八角、桂皮、葱段、姜块煸出香味，烹入料酒和酱油，倒入鸡汤烧沸，撇净浮沫，加入精盐、味精、白糖调口味，放入鸭块和栗子仁，汤沸后放入糖色，转文火烧至野鸭肉烂（约两小时）。然后，转旺火收汁，再淋入湿淀粉成浓流芡，盛入盘中即成。

按：板栗具有益肾气、补脾胃的功效。《名医别录》载“主益气，厚肠胃。”与绿头鸭相配成此菜，具有补中益气、健脾胃的功效。可作为脾胃虚弱、泄泻、病后虚瘦、腰脚酸软、食欲不振、脱肛等病患者食疗菜肴。

## 玛瑙野鸭片

### 一、原料：

1.主料：熟野鸭胸脯肉 100 克，豆腐皮 50 克，栗子肉 25 克，荸荠 25 克，青菜叶 25 克。

2.调料：料酒、酱油、精盐、味精、葱段、淀粉、菜油、猪油、麻油、清汤。

### 二、制法：

1.将野鸭肉顺丝撕成片条，加干淀粉拌匀。豆腐皮润潮后撕去边筋，每张切成六份，荸荠去皮切片。栗子切片。

2.炒锅置中火上烧热，下菜油至六成熟时，将鸭肉片放入油锅划散，炸至结壳，用漏勺捞出（锅中的油留作炸豆腐皮用）。

3.另取炒锅 1 只，置中火上烧热下猪油，放入葱段煸至有香味，即加入料酒和清汤，捞出葱段，放入酱油、精盐、荸荠片、栗子片、绿蔬菜，烧沸后加入味精，用湿淀粉勾薄芡，倒入鸭肉片，淋上芝麻油，起锅盛入碗中。

4.将原菜油锅置中火上烧至五成熟时，把豆腐皮抖松入锅，炸至金黄色时，即捞出装在另一碗里，和鸭肉片同时上桌。临食时把鸭肉片连同芡汁倒入豆腐皮碗内，即发出嗤嗤的响声。

按：野鸭肉补中益气，消食和胃。豆腐皮清肺养胃，止咳消痰。栗子益气、厚肠胃、补肾气。荸荠清热化痰。青菜解热除烦，通利肠胃。几物共同组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质，具有益气、滋阴、厚肠胃的功效。可作为脾胃虚弱、体弱消痰、肺热咳嗽痰多等病症的食疗菜肴。健康人食之，强壮身体，减少疾病。

## 出骨扒野鸭

### 一、原料：

- 1.主料，野鸭 1 只，笋片 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、葱段、姜片、湿淀粉、麻油、素油。

### 二、制法：

1.将野鸭干捋去毛，用刀剖开脊背，挖去内脏，留肫和肝，洗净。下沸水锅焯段时间，捞出洗去血水。

2.砂锅中放竹箬垫底，放肫、肝和野光鸭，加酱油、白糖、料酒、葱段、姜片、清水，武火烧沸，文火焖至酥烂。将野鸭取出，斩下鸭头，剔除鸭骨（皮不能破）。拆松脯肉、捞出肫肝切成片。

3.将葱段放碗中铺齐，放上肫肝、笋片，再放入拆骨野鸭（皮朝下），鸭头劈开，鸭骨斩块放在上面，注入原汤，上笼蒸约半小时取出，将汤滗入原砂锅中，将野鸭翻扣入盘中。

4.将砂锅置火上，捞出葱、姜、竹垫，加味精烧沸，用湿淀粉勾稀芡，起锅浇在野鸭上，淋上麻油即成。

按：《本草纲目》概括竹笋为：消渴、利水道、益气、化痰、消痰、爽胃。与绿头鸭相配成此菜，具有益气、消食和胃、利水的功效。为脾胃虚弱、食欲不振、浮肿腹水、久泻、久痢、脱肛等病症患者食疗菜肴。

## 烩野鸭羹

### 一、原料：

1.主料：熟野鸭肉 250 克，熟鸡肉 100 克，水发海参 200 克，冬笋 50 克，鲜豌豆 50 克，鸡蛋 4 只，山药 150 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、胡椒粉、湿淀粉、熟鸡油、葱段、姜片、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.先取 2 个碗，在碗内抹上一层猪油，然后把鸡蛋破开，蛋清、蛋黄各放一个碗内，分别加入鸡汤、精盐、湿淀粉，搅拌均匀上笼蒸熟取出晾凉即成黄白老蛋糕。

2.将山药洗净，上笼蒸至七成熟，取出晾凉后，剥皮切成小丁，熟野鸭肉切小丁，熟鸡肉切小丁。水发海参、冬笋分别切小丁，下入沸水锅中永烫一下捞出备用。已蒸好的黄、白老蛋糕切成小丁，鲜豌豆洗净。

3.取锅置于火上烧热，倒入猪油烧热，下入葱段、姜片，煸炒至金黄色时倒入鸡汤煮 2 分钟，捞出葱姜，再下入熟野鸭肉丁、熟鸡肉丁、山药丁、水发海参丁、冬笋丁、黄白老蛋糕丁、鲜豌豆，放入料酒、味精、精盐、胡椒粉、调好口味，烧沸撇去浮沫，用湿淀粉勾稀芡，淋熟鸡油，倒入大汤碗内即可。

按，鸡肉具有温中益气、补髓添精的功效。海参具有补肾益精、养血润燥的功效。山药有健脾利肺、固肾益精的功效。与野鸭肉、鲜豌豆、鸡蛋等物相配成此菜，具有益气、健脾、补肾益精的功效。可作为食欲不振、消化不良、虚劳羸瘦、阳痿、遗精、小便频数、水肿等病症患者的辅助食疗菜肴。健康人食之，可补髓添精，健身少病。

## 黄焖野鸭丸

### 一、原料：

1.主料：野鸭肉 150 克，鱼肉 150 克。荸荠 25 克，鸡蛋 1 只，水发木耳 25 克，水发玉兰片 25 克。

2.调料：酱油、味精、精盐、胡椒粉、姜末、湿淀粉、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.野鸭肉剔去皮、骨，用冷水漂去血污，切成绿豆大小的丁。鱼肉剁成茸盛入碗内，加胡椒粉、精盐、姜末、湿淀粉和清水，边加水边搅拌成糊，再放入鸭丁一起拌匀，荸荠洗净，削皮切成丁。玉兰片切丝。

2.锅内下猪油烧至七成热，鸭丁鱼茸糊挤成丸子，逐个下锅炸至浮出油面，外皮发硬时，滗出锅中油，鸡汤加入，移在微火上，再下木耳、玉兰片、酱油、味精略焖一下，淋入热猪油起锅盛盘即成。

按：此菜由温补脾胃、利水消肿的鱼肉与野鸭肉相配而成，可为人体提供丰富的优良的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质。可作为脾胃虚弱所致的呕吐、食欲不振、脱肛、妇女子宫脱垂、水气浮肿等病症患者的营养菜肴。

## 炖野鸭

### 一、原料：

1.主料：野鸭 3 斤，鲜蘑菇 150 克。熟火腿 150 克。2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜块、鸡汤。

### 二、制法：

1.将野鸭剥皮，剁下野鸭头与蹼，开膛除去内脏，剁成核桃块，洗净放凉水中泡 30 分钟，再放开水锅内紧透，捞出洗净，滗去水，把火腿切成片。鲜蘑菇洗净。

2.锅内放入鸡汤，再放鲜蘑、鸭肉块、火腿片，加料酒、精盐、味精、葱段、姜块，烧至鸭肉熟入味，出锅即成。

按：蘑菇具有开胃、理气、化痰、解毒等功效。火腿肉具有健胃开胃、固精缩尿的功效。二者与野鸭相配成菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有健脾开胃、补中益气的功效。可作为脾胃虚弱所致消化不良、食欲不振、虚痢、久泻、脱肛、子宫脱垂等病症患者的食疗菜肴。健康人食之强精髓，健身少病。

## 野鸭菜饭

### 一、原料：（十二碗计算）

1.主料：光野鸭 1 只（约重 1000 克），熟鸡肉 500 克，猪肋条肉 500 克，熟火腿 15 克，青菜 1000 克，咸雪里蕻 200 克，熟冬笋 500 克，芥菜 200 克，粳米 1500 克。

2.调料：精盐、虾籽、猪油。

### 二、制法：

1.将光野鸭、猪肉分别洗净，放锅内煮至熟烂，捞出分别切丁，汤留用。青菜、芥菜、雪里蕻分别洗净，分别切碎。将鸡肉、火腿肉、冬笋分别切丁。将粳米淘洗干净，沥水，放置酥一下。

2.锅烧热，放入适量猪油，投入青菜细粒煸炒透。倒入鸭肉汤，加入虾籽、精盐以及鸡肉、野鸭肉、猪肉、火腿、冬笋各细丁，待汤沸后，倒入粳米，再沸后，用铲子不停搅拌，待锅内汤汁干后，其上铺一层芥菜、雪里蕻，盖好锅盖，用文火焖烧至饭熟，将上面的芥菜、雪里蕻用饭铲去掉，再加适量猪油拌匀即成。

按：野鸭补中益气，鸡肉温中益气、补髓添精，猪肉滋阴润燥，青菜通利肠胃，竹笋清热消痰、利隔爽胃，雪里蕻利气豁痰，青菜通利肠胃，芥菜凉血止血，粳米益肠胃，几物相配组成营养很丰富、味美的菜饭。常食之能健身少病，对体弱虚瘦、消化不良、食欲不振、阴虚咳嗽痰多等病患者有一定食疗作用。

## 68. 野鸭

野鸭为鸟纲动物绿翅鸭（八鸭）*Anas crecca* Linnaeus. 罗纹鸭 *A. falcata* Geor.、赤颈鸭 *A. penelope* Linnaeus、针尾鸭 *A. acuta* Linnaeus、花脸鸭 *A. formosa* Geor.、赤膀鸭 *A. strepera* Linnaeus、白眉鸭 *A. querquedula* Linnaeus 等野鸭的肉。鸭体都较小，人们多称为小野鸭。是主要的野禽，肉鲜美肥胖，是人们喜爱的野味。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质。具有一定滋补作用。



## 锅烧小野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：带骨野鸭脯 1000 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、糖色、白糖、葱段、姜块、面粉、湿淀粉、八角茴香、桂皮、小茴香、公丁香、山萘、花生油。

### 二、制法：

1.将野鸭脯择净绒毛，放凉水中泡一小时，捞出沥去血水。把八角、桂皮、小茴香、公丁香、山萘装纱布袋内。葱段、姜块均拍松，把味精掺入花椒盐内搓和匀。

2.在锅内放清水，加料酒、精盐、酱油、白糖、糖色及五香料包，烧开后撇净浮沫，放入野鸭脯转微火煮至九成熟（约两小时），捞出晾凉出骨，取下整片酱脯肉。鸡蛋液放碗内打散，加湿淀粉、面粉，慢慢调成稀蛋糊。

3.在锅内放花生油烧至五成熟，把酱野鸭脯肉薄薄蘸上一层面粉，裹上鸡蛋糊，逐块放油内炸成金黄色时，捞出滤去油，切成条，摆入盘中，两边放上花椒盐即成。

按：锅烧小野鸭可为人体提供丰富的营养成分，对脾胃虚弱所致的消化不良、食欲不振、身体瘦弱等有一定的补益作用。常食之可滋壮身体。

## 五香扒小野鸭

### 一、原料：

1.主料：净小野鸭 1 只，水发香菇 50 克，熟笋片 50 克，猪五花条肉 100 克。

2.调料：料酒、酱油、白糖、味精、葱段、姜块、八角茴香、桂皮、麻油。

### 二、制法：

1.将小野鸭敲断腿骨，背部对剖开。猪肉洗净，与野鸭一起用沸水焯去血污，冷水洗净，放入炒锅（野鸭胸部朝上），加料酒、酱油、白糖、茴香、桂皮、葱段、姜块（拍松）及清水，用旺火烧沸，移至小火上焖煮到七成熟时，将野鸭翻个身，加麻油，下入笋片和香菇，继续用小火焖煮至酥烂。

2.将野鸭捞出装入腰盘（胸部朝上），把汤中的茴香、桂皮、葱结、姜块拣出，猪肉捞出另用，调准口味，待汤汁稠浓时加入味精、葱段，淋入麻油，起锅浇在鸭身上即成。

按：香菇抗癌、降胆固醇。笋片有消渴、利水、益气作用。猪肉滋阴润燥、补虚。几物与具有滋补作用的小野鸭肉相配，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪等营养成分。具有补虚、滋阴、利水的功效。可作为体虚瘦弱、四肢无力、肺燥咳嗽、水肿等病患者食疗菜肴。

## 京葱扒小野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：小野鸭 2 只，大葱白 200 克，冬笋 50 克，水发香菇 25 克。
- 2.调料：料酒、糖色、酱油、白糖、精盐、味精、葱段、姜块、鸡汤、猪油。

### 二、制法：

1.将野鸭拔掉大毛，用镊子择净绒毛，剁下脚蹼，开膛除内脏洗净，放凉水中泡 1 小时、再放沸水锅内焯透，捞出洗去血沫。大葱白切成长段，一破四开。冬笋削去老皮，切成片。个大的香菇抹刀片一刀。葱段、姜块洗净均拍松。在锅内放猪油烧至七成热，在野鸭上涂少许料酒，放油内炸至呈金黄色时，捞出沥油。

2.在锅内放上竹筴子垫锅，把野鸭（脯朝下）放锅内，加入鸡蛋、料酒、酱油、糖色、白糖、精盐和味精，再放入笋片、香菇和葱段、姜块旺火烧开，撇净浮沫，转微火炖 2—3 小时。然后将野鸭（脯朝上）盛入大盘中，拣出葱段、姜块，原汤待用。

3.在锅内放猪油烧热，投入葱白段炸至呈金黄色，倒入炖鸭原汤烧沸，撇净浮沫，用调稀的湿淀粉勾成浓芡，连葱带料浇在鸭上即成。

按：葱白具有发汗解表、通阳利水、消炎生肌的功效。《重庆草药》载“通气发汗，除寒解表，治风寒感冒头痛。”《食疗本草》载“葱白通关节、止衄血，利大小便。”竹笋具有清热消痰、利膈爽胃的功效。香菇具有抗癌降胆固醇的功效。小野鸭与三物相合成此菜，具有滋补、发汗解表的功效。可供脾胃虚弱、食欲不佳、消化不良、感冒头痛等病症患者食用。

## 洋葱小野鸭

### 一、原料：

- 1.主料：野鸭 2 只，洋葱 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱末、姜块、小茴香、砂仁、麻油。

### 二、制法：

1.将野鸭干掙去毛，去脚爪，开膛去内脏，放在清水中浸约两小时，洗净沥水。

2.炒锅放在中火上，放入小茴香、砂仁炒到发出香味取出，磨细成香料末。洋葱洗净切成丝，放在盆里。加精盐、香料末拌匀，分别填入 2 只野鸭腹内，然后逐只用细绳扎紧。再将鸭（胸脯朝下）放入有竹箅垫底的大锅里，加入清水（淹平鸭身），精盐烧沸，撇去浮沫，再加料酒、姜块（拍松），放在微火上焖至八成熟（约 2 小时），取出晾凉。加葱末、芝麻油调匀成卤汁。

3.食用时取 1 只野鸭，将腹内的洋葱取出，铺在盘底，将头颈、翅膀切下，斩成小块放在葱上，鸭身从背剖成两片，去胸骨斩成条块，盖在上面，浇上卤汁即成。

按：洋葱在欧美的身价很高，是高血压、高血脂等心血管患者的佳蔬良药。与小野鸭相配成此菜，可为人体提供丰富营养成分，并可滋补强壮身体，健康少病。还是高血压、高血脂病患者营养菜肴。

## 油烧小水鸭

### 一、原料：

1.主料：小水鸭 1 只，西红柿 50 克，洋葱 50 克。

2.调料：料酒、醋、味精、白糖、酱油、五香粉、胡椒粉、湿淀粉、番茄、猪油、麻油。

### 二、制法：

1.将小水鸭杀好洗净，从胸脯处切入张开，用酱油、料酒腌渍上色。洋葱切丝，番茄切片。将酒、醋、酱油、白糖味精、五香粉、胡椒粉放在碗中调成卤汁待用。

2.锅内放猪油烧到六成热时，将水鸭放进锅中炸五分钟至呈金黄色倒进漏勺沥去油，切成四块。

3.炒锅留余油，下洋葱略煸放入鸭肉块，倒入碗中卤汁煨至汁粘时，捞起鸭肉，煨汁加湿淀粉勾芡，装在碗里。将水鸭横刀切为厚片，装在盘上倒进煨汁，淋上麻油，盘边拼番茄片即成。

按：小野鸭与西红柿、洋葱共组成此菜。小野鸭滋补身体，西红柿止渴生津、健胃消食、凉血平肝。此菜具有滋补、健胃消食的功效。常食可强壮身体。是脾胃虚弱、四肢无力、高血压等病症患者的营养菜肴。

## 竹荪章鱼炖野鸭

### 一、原料：

1.主料：光小野鸭 1 只，章鱼 100 克，竹荪 50 克，干荔枝 4 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、姜片、葱段、高汤。

### 二、制法。

1.光野鸭洗净，开背取出内脏，上沸水锅焯 10 多分钟捞出，用冷水洗净血秽，移入炖盅内加入高汤、姜片、葱段、料酒、精盐，上笼蒸熟取出。

2.竹荪切去两头，洗净泥沙切成段，放入碗内，加入高汤，上笼蒸 20 分钟取出。章鱼先用开水泡一下，脱去黑衣，洗净后切成段，放入碗内，加入高汤，上笼蒸透取出。将竹荪、章鱼、荔枝放在野鸭炖盅内，上笼蒸一段时间，炖盅原汁滤入锅中，加入精盐、味精调味，煮沸倾入炖鸭盅内即成。

按：此菜用滋补脾胃的小野鸭为主料，配补气血、滋肝肾、健脾胃、利水道的章鱼与补气滋养的竹荪，滋阴生津的荔枝，经烹制而成，其功效重在滋补强身、利水消肿。常可作为病后、年老体虚、羸瘦食少、四肢乏力以及脾胃虚弱、水温停聚、水肿或慢性肾炎的营养保健菜肴。

## 野鸭浇面

### 一、原料。

- 1.主料：小野鸭 2 只，刀切细面条 500 克，冬笋 100 克，青菜心 100 克。
- 2.调料：酱油、料酒、虾籽、姜片、葱结、味精、精盐、猪油、清汤。

### 二、制法：

1.将野鸭干推去大毛，置火上燎去绒毛开膛取出内脏，泡去血水洗净，再入冷水锅烧沸焯透取出，用铁钎在鸭脯上戳几下，挤去血水洗净，放入锅内加清水、姜、葱、料酒煮至九成熟取出，稍冷，取下野鸭脯肉和腿肉，用刀批成片。青菜洗净切段。冬笋剥壳，削老皮、切成片。

2.锅内放入猪油，待油四成时，放入笋片泡油，倒入漏勺沥油。锅复上火，放入猪油、鸡汤，放入笋片、鸭片，加料酒、酱油、虾籽烧沸入味成野鸭浇头，盛入汤盘。锅再上火烧热，放入猪油，放入青菜焯透，加入清汤、虾籽、料酒、精盐，滗入盘内野鸭卤。与此同时将面条入另一沸水锅下煮，分盛碗内，盖上野鸭浇头，点入味精即成。

按：刀切面浇上小野鸭和笋片、青菜共同烹制成之菜，具有滋补强壮、厚肠益脾的功效，常食之强身健体，健康少病。对脾胃虚弱、体虚羸瘦者是很好的主食。

## 69. 雷鸡

雷鸡为鸟纲动物雷鸟（柳鸡）*Lagopus lagopus Linné* 的肉。雷鸟体长约 330 毫米，羽色随季节变异很大，春、夏、秋、冬四季皆不相同，冬季除嘴、外侧尾羽及飞羽的羽轴为黑色外，雌雄全身皆白色。雷鸟是重要的狩猎禽，肉鲜美，含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分。



## 榛蘑炖雷鸡

### 一、原料：

- 1.主料：雷鸡 1 只，水发榛蘑 100 克。
- 2.调料：味精、精盐、料酒、姜片、葱段、白糖。

### 二、制法：

1.将雷鸡宰杀后，用开水烫透，腿净毛，剖开脊背洗净血水，下沸水锅焯透后取出洗净，放在炖盅内。

2.将榛蘑去杂洗净切开，放入有雷鸡的炖盅内，加入姜片、葱段、料酒、白糖、精盐、味精上笼蒸至鸡肉熟。滗出蒸汁放锅内，加入精盐、味精、白糖、料酒调好味，烧沸后倒入炖盅内，再蒸 30 分钟，取出原盅上桌。

按：榛蘑是蜜环菌的子实体，含有丰富的营养成分，特别含有大量的胡萝卜素，具有明目、益肠胃、利肺消炎的功效。与雷鸡相配成菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补益、明目的功效。可作为病后体虚、四肢无力、视物不清、夜盲等病症患者食用。

## 素烧雷鸡

### 一、原料：

- 1.主料：雷鸡 1 只，水发口蘑 50 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

1.将雷鸡去毛、内脏、脚爪洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出洗去血污斩块。水发口蘑去杂洗净切开。

287287

2.油锅烧热，加入葱姜煸香，投入雷鸡块煸炒，烹入料酒、酱油煸炒，加入雷鸡块适量水烧至肉熟，加入口蘑和青菜心烧至入味，点入味精，出锅装盘即成。

按：口蘑具有宣肠益气、散血热、解表的功效。可作为体虚、感冒、消化不良、便秘等病症者食用。

## 70 红腿鸡

红腿鸡为鸟纲动物石鸡（嘎嘎鸡）*Alectoris graeca* (Meisner) 的肉，红腿鸡体重为 466—540 克，上体大都葡萄红褐以至灰褐色。喉有一黑圈，胸灰，下体余部棕黄，两胁杂以明显的黑斑。为常见的狩猎禽，肉味鲜美，较一般性更好吃。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质。

## 烧嘎嘎鸡

### 一、原料：

- 1.主料：嘎嘎鸡 2 只，水发口蘑 50 克，青菜心 50 克，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、淀粉、猪油。

### 二、制法：

1.将嘎嘎鸡去毛、内脏、脚爪，洗净放入沸水锅焯一下，捞出斩块，放入盆内，加入鸡蛋清、料酒、精盐、酱油、淀粉拌匀上浆，将水发口蘑洗净切开。

2.锅内放猪油烧至五成热，将鸡块逐块下油锅内炸至金黄色，捞出沥油。油年留余油，放入葱姜煸香，投入鸡块、料酒、精盐、口蘑和适量水，烧至入味，加入青菜心烧一会，点入味精，出锅即成。

按：口蘑具有补益身体、降血压、降胆固醇、抗癌的作用。青菜具解热除烦、利肠胃的功效。与嘎嘎鸡相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋补强壮、利肠胃的功效。可作为病后体虚、身体瘦弱、四肢无力等病患者食用。

## 炖红腿鸡

### 一、原料：

- 1.主料：嘎嘎鸡 2 只，鸡腿蘑 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将嘎嘎鸡杀死去毛、内脏、脚爪，放入沸水锅焯一下捞出，洗去血污。将鸡腿蘑去杂洗净。

2.锅内放嘎嘎鸡、料酒、精盐、味精、葱段、姜片和适量水，武火烧沸，改为文火炖至鸡肉熟透，出锅即成。

按：鸡腿蘑和红腿鸡加调料炖成此菜，具有滋补强壮的功效。对体虚乏力，产后虚弱、劳伤所致诸症皆有补益的作用。

## 71. 鹧鸪

鹧鸪为鸟纲动物鹧鸪 *Francolinus Pintqtodeanus* (Scopol1) 的肉。鹧鸪体形似鸡而小。头顶黑色，有褐色及黄色斑，上下体大都黑色，体长约 290 毫米，体重约 300 克。多在矮小的山岗上灌丛草坡中活动。是我国南方最喜食用的一种野禽。《本草纲目》载“南人专以炙食充庖，云肉白而脆，味胜鸡雉。”

鹧鸪肉性味甘、温。具利五脏、开胃、益心神、补中、消痰的功效。主治胃病、失眠、下痢、小几疳积、百日咳等病症。

## 蒸腊鹧鸪

### 一、原料：

- 1.主料，鹧鸪数只。
- 2.调料：精盐、料酒、葱段、姜片、麻油。

### 二、制法：

1.将选好鹧鸪宰杀，去毛洗净，除去内脏，用盐腌8小时。然后用清水浸透。以减轻盐咸味。再用木板将鹧鸪压平，置于阳光下曝晒，如阳光不烈，也可用火焙，次日再晒。经3天后即制成腊鹧鸪。

2.将腊鹧鸪用温水洗净。放盆内，加入料酒、精盐、葱姜，送笼内蒸50分钟，取出用刀斩块，淋上麻油即成。

按：蒸腊鹧鸪含有丰富的营养成分，具有利五脏、开胃、益心神、补中、消痰的功效。对胃病、痢疾、失眠、小儿疳积等病症有一定疗效。

## 鹧鸪健脾汤

### 一、原料：

- 1.主料：鹧鸪一只，党参 15 克，五味子 15 克，淮山药 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、姜片、葱段、鸡清汤、鸡油。

### 二、制法：

- 1.将鹧鸪宰杀，去毛、内脏，洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出洗净，斩成块。

- 2.党参、五味子、淮山药分别洗净，装入纱布袋扎口。
- 3.锅中注入鸡汤，放入鹧鸪、葱、姜、料酒、盐、味精、药袋，烧煮至肉熟烂，拣出葱姜药袋，淋上鸡油盛入汤盆即成。

按：此汤菜以鹧鸪配用中药党参、五味子、淮山药而成。鹧鸪又名越雉，越鸟，其味甘、性温。孟洗谓其“能补五脏、益心力，聪明。”《随息居饮食谱》谓其“利五脏、开胃，益心神。”党参、五味子、山药能补中益气，生津补肾，健脾。药食同用，则能益肺肾，养心神，健脾肾。常服用能治疗心肺气虚、食欲不振、心悸气短、自汗乏力。健康人食之能强健脾胃。此汤菜不可与竹笋同食，食则令人小腹胀。



## 鹌鹑枸杞汤

### 一、原料：

- 1.主料：鹌鹑 1 只，枸杞 20 克，水发木耳 25 克，水发香菇 15 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、姜片、葱段、鸡清汤、鸡油。

### 二、制法：

- 1.将鹌鹑宰杀，去毛、内脏，斩去脚爪，洗净后放入沸水锅中氽透，捞出洗净斩块。

- 2.锅中注入鸡汤，放入鹌鹑块、葱、姜、料酒、盐、胡椒粉、味精、枸杞子煮至肉熟烂，放入木耳、蘑菇，烧沸后拣出葱、姜，淋上鸡油即成。

按：本汤菜以鹌鹑、枸杞子为主料而成。枸杞子具滋阴补血、益精明目之功效，现代研究它含有大量胡萝卜素、维生素 C、B1、B2 等人体必需之物质。具有保肝、降低血糖、降低胆固醇等作用。是常用一味滋补性中药。鹌鹑具补五脏、益心力之功。药食合用，则具有补肝肾、益心力、强筋骨、助阳益精之功，常用于五脏肾损、腰膝酸软、头晕目花之症，妇人先兆流产、胎动不安，亦可用之安胎之效。健康人食之能补虚强身。阴虚火旺者慎用。

## 香酥鹧鸪

### 一、原料：

1.主料：净鹧鸪2只，净荸荠10只，鸭蛋清1只。2.调料：料酒、味精、酱油、白糖、葱、蒜茸、淀粉、麻油、猪油。

### 二、制法：

1.将鹧鸪头、脚、翅切下，肉切成块。荸荠切两半，与鹧鸪肉同放在小盆中用于淀粉、鸭蛋清、酱油抓匀。将酱油、料酒、糖、味精、麻油、湿淀粉放在碗里调成卤汁。2.锅内下猪油烧到八成熟时，先下鹧鸪头、脚、翅炸熟捞起，再将鹧鸪肉下锅用筷子拨散炸至肉透香酥倒入漏勺沥去油。

3.炒锅留余油下蒜末、葱段煸炒，倒入碗内卤汁，放入鹧鸪肉煨至汁粘时，捞起装平盘上，拼上头、脚、翅，浇上煨汁，盘边饰配时鲜菜即成。

按：荸荠具有清热化痰、消积的功效。与利五脏、开胃、补中、消痰的鹧鸪相配组成此菜，具有开胃消积、清热化痰、补中的功效。对胃病、下痢、小儿疳积、肺热咳嗽、多痰、百日咳等病症有一定疗效。

## 玉竹炖鹌鹑

### 一、原料：

- 1.主料：鹌鹑 2 只，玉竹 30 克。。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、味精。

### 二、制法：

1.将鹌鹑闷死，去毛、脏、脚爪，洗净下沸水锅焯一下，捞出洗去血污。玉竹洗净切片。

2.锅内放适量水，加入鹌鹑、玉竹，烧沸后加入料酒、葱、姜、精盐、味精，文火炖至鹌鹑肉熟烂，红锅即成。

按，《食物本草备考》记载鹌鹑“味甘性温无毒，主补五脏、益心力，能消积痰、法温症”。玉竹具有养阴润燥、清热生津、润心肺、止消渴、补不足等功效。《日华子本草》载“除烦闷、止渴、润心肺，补五劳七伤”。二者组成玉竹炖鹌鹑。民间用以治肺结核病人虚弱咳嗽、痰稠难吐、午后潮热等病症。近来有用以治老年冠状动脉硬化性心脏病、风湿性心脏病之有积痰者。

## 章鱼炖鹧鸪

### 一、原料：

- 1.主料：鹧鸪 2 只，于章鱼 150 克，玉竹 50 克，火腿片 15 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、葱段、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

1.鹧鸪宰杀后用开水烫透，去毛，内脏洗净，斩去脚爪，剖开脊背，下沸水锅焯一下，捞出洗净。

2.章鱼洗净，用开水浸泡 10 分钟，捞出脱去黑衣，洗净后切成条。玉竹用冷水洗净后，同章鱼、火腿片同放蒸碗中，放入鹧鸪、鸡汤、姜片、葱段、味精、盐、料酒，上笼蒸至肉熟烂，出笼后拣去葱、姜即成。

按：本汤菜以章鱼、鹧鸪、玉竹为主料。章鱼性甘咸、性寒。有养血益气的功效。《泉州本草》谓之“益气养血，收敛，生肌。主治气血虚弱、痈疽肿毒、久疮溃烂。”鹧鸪能益心气，补五脏。玉竹为滋阴药品，具养阴润燥、生津止渴之功效。药食同用，则此汤菜能益气补血、健脾开胃。选用于气血虚弱及脾胃功能低下之人食用、有荨麻疹病史之人忌食之。

## 奶油鹧鸪条

### 一、原料：

- 1.主料：鹧鸪 2 只，火腿 20 克，面包 150 克，虾肉 150 克，鸡蛋 2 只。
- 2.调料：味精、料酒、精盐、白糖、胡椒粉、淀粉、鲜奶、黄油、鸡油、生油、猪油、麻油、高汤。

### 二、制法：

1.鹧鸪宰杀后用开水烫透，腿净毛，剖腹挖去内脏，斩去脚爪洗净，将鹧鸪拆去骨头，鹧鸪肉切成条，放入碗内，加入蛋清、味精、盐、胡椒粉、淀粉拌匀。

2.面包切成长方片（共十二片），虾肉剁成茸，放入碗内，加精盐、胡椒粉、淀粉，搅上劲打成虾胶，分别酿在面包片上，下八成热油锅炸至金黄色捞出，一块块围在圆盒周围。

3.烧热锅放入猪油，待油烧至五成热时，将鹧鸪条下锅用勺子划散，泡熟后连油一起倒入笊篱内沥油，用小碗放入高汤、鲜奶、精盐、味精、麻油、胡椒粉、淀粉，调成芡汁。

4.原锅内放入油，待烧热后投入鹧鸪条，烹入料酒，倾入芡汤，颠翻几下，加入鸡油推匀，起锅装入盛面包的圆盆当中，撒上火腿末即成。

按：虾肉补肾壮阳。鸡蛋滋阴润燥、补益血液。面包厚肠胃。几物与鹧鸪条，为人体提供丰富的营养成分。可作为小儿疳积、阴虚心烦失眠、干咳、肾亏阳衰、阳瘦、腰痛、乏力等病症患者的辅助食疗菜肴。

## 燕窝鹧鸪

### 一、原料：

1.主料：鹧鸪 1 只，发好燕窝 50 克，肥猪膘 50 克，火腿茸 10 克，蛋清 2 只，去皮山药 250 克。

2.调料：味精、精盐、胡椒粉、高汤、猪油、料酒。

### 二、制法：

1.鹧鸪宰杀，去毛、内脏、洗净，同猪肥肉上笼蒸熟后取出，拆去骨头。将鹧鸪肉和肥肉剁烂，装入炖盅，加入高汤、料酒、盐、味精，上笼蒸 10 分钟后，取出待用。

2.将发好燕窝入锅，放清水烧滚片刻捞出。用猪油起锅。烹入料酒，加入汤、盐、燕窝，以文火煨片刻捞出。

3.山药洗净切片。用猪油起锅，烹入料酒，加入高汤、盐、味精、胡椒粉，再将燕窝、鹧鸪（连汤），山药片下锅。烧沸后，放入蛋汤推匀，加入猪油盛入大汤碗内，放上火腿茸，将鹧鸪头放在汤面上即成。

按：本汤以宫廷御用珍馐燕窝为主，滋阴润肺，大补元气。鹧鸪补五脏，益心力，开胃、消痰。常用于补虚、强身。合用则补虚、强身之功效相得益彰。适用于五脏虚损、劳瘵之人。对咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、噎膈反胃之病人亦有疗效。对于表症及肺胃虚寒、湿痰停滞之人慎用之。

## 云腿鹧鸪片

### 一、原料：

- 1.主料：鹧鸪 2 只，云腿 150 克，水发蘑菇 50 克。
- 2.调料：蛇油、精盐、料酒、味精、胡椒粉、鸡蛋、姜片、葱节、冰糖、白糖、麻油、淀粉、包面粉、鸡油、高汤、生油、猪油。

### 二、制法：

1.鹧鸪宰杀后用开水烫透，腿净毛，剖腹挖出内脏，斩去脚爪洗净，将鹧鸪拆去骨头，鹧鸪肉批成薄片，放入碗内，加入蛋清、盐、味精、胡椒粉、淀粉拌匀。

2.蘑菇去蒂，洗净切片。火腿一切分二，下沸水锅里滚一下取出，放入碗内，加入冰糖，上笼蒸半小时取出，扑上干淀粉，抹上鸡蛋，沾上面包粉用手揸牢。烧热锅放人生油，待油烧至七成热时，将火腿下锅炸至金黄色时取出，切成长方形薄片，均匀地排列在盆边上。

3.用小碗放入高汤。味精、盐、蚝油、糖、麻油、胡椒粉、淀粉调成芡汤。烧热锅放入猪油，待油烧至五成热时，将鹧鸪片下锅用勺划匀散，泡熟后连油一起倒入箊箊内沥油、原锅内放入蘑菇片，倾入芡汤，颠翻几下，加入鸡油推匀，盛起装入火腿盒中即成。

按：火腿具有健脾开胃、生津益血的功效。蘑菇具悦神开胃、止泻止吐、理气化痰的功效。二者与鹧鸪相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有健脾开胃、理气化痰的功效。对胃口不开、食欲不振、下痢虚劳乏力等病症有一定疗效。

## 72. 鹌鹑

鹌鹑为鸟纲动物鹌鹑 (*coturnix coturnix*) Linné) 的肉。含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 B0、B2、E、芦丁、激素等。营养价值高于鸡肉，鹌鹑肉每百克含蛋白质 24.3 克比鸡肉高 4.6%，维生素的含量比鸡肉高一倍，人们誉有“动物人参”的美称。肉中赖氨酸、谷氨酸的含量特别丰富，因此鹌鹑肉味道鲜美，食而不腻。

鹌鹑肉具有补脾胃、益肝肾、强身体等功效。可治疗食欲不振、气短、四肢无力、劳倦、泄泻的补益。用于筋骨酸软、腰膝无力等症的治疗。



## 五香扒鹌鹑

### 一、原料：

- 1.主料：鹌鹑 5 只。
- 2.调料：精盐、酱油、白酒、五香料（桂皮、丁香、甘草、大料、茴香各一分），葱姜末、湿淀粉、麻油、味精、猪油。

### 二、制法：

1.将鹌鹑摔死，焯净毛，去内脏，剁去头、爪。整只鹌鹑放沸水锅内煮八成熟时捞出沥水。用纱布袋将五香料装入，扎口。

2.将锅加底油烧热，用葱末、姜末煸香，放入鹌鹑，烹白酒少许，加酱油，添汤适量，再用盐找口，放入五香料袋，烧沸后撇去浮沫，移微火上扒至酥烂，取出五香料袋，点味精，用湿淀粉勾稀芡，淋麻油，出锅装盘即可。

按：鹌鹑含有丰富的营养成分，具有补中益气。止咳、止泻的功效。《本草纲目》载“补五脏，益中续气，实筋骨，耐寒暑，消结热。”对久病体虚、小儿疳积、腹泻、百日咳等病症有一定疗效。

## 虫草鹌鹑

### 一、原料：

1.主料：虫草 8 克，鹌鹑 8 只。

2.调料：姜片、葱段、精盐、胡椒粉、鸡汤。

### 二、制法：

1.将虫草用温水洗净。鹌鹑宰杀后沥尽血，去毛，刹去头和爪，由背部剖开去内脏洗净。放入沸水锅内焯一会捞出。姜切片，葱切段。

2.8 克虫草分放在 8 只鹌鹑腹内，用线缠紧放在篮子内，放入盐、胡椒粉、鸡汤，用棉纸封口，上笼蒸约 40 分钟。取出，揭去棉纸即成。

按：鹌鹑为禽中珍品，体小肉嫩，性味甘平。具有补中益气、治虚劳的作用。《食经》记有“主赤白下痢、漏下血、暴风湿痹、养肝肺气、利九窍”的功效。冬虫夏草是高级天然滋补之品，能补肺益肾，两物相配，则补肺益肾、培中益气的功效加强。凡虚实羸瘦，气短倦怠、久泄久痢等均可治疗，常人食之可增强气力、壮筋骨，也可作为补益食品常服。

## 扒莲蓉鹤鹑

### 一、原料：

1.主料：鹤鹑3只，莲子茸100克，虾末15克，火腿粒25粒克，瘦猪肉粒25克，冬菇粒25克，咸蛋黄1只，青菜心50克。

2.调料：蛇油、酱油、精盐、味精、白糖、料酒、胡椒粉、淀粉、葱姜、高汤、二汤、猪油、鸡油。

### 二、制法：

1.鹤鹑宰杀后用热温水烫透腿净毛，洗净后原只脱去骨头（皮勿破损）待用。瘦肉粒放在碗内，加些湿淀粉拌匀，沸水锅内焯一下捞出，与各种粒茸一起装入碗内，加入味精、白糖、精盐、猪油、淀粉拌匀，分成3份，分别酿入鹤鹑腹内，咸蛋黄一开三片，每只鹤鹑内放一片，随即将破口处扎牢，下沸水锅焯一下捞出，抹上酱油待用。

2.烧沸油锅，将鹤鹑下锅炸至呈金黄色时捞出，放进盆内，加入上汤、料酒、酱油、葱姜、上笼蒸熟后取出，头朝盆外放入圆盆内。菜心炒熟后围在鹤鹑四边。

3.烧热锅放入猪油，烹入料酒，加入厚汤、高汤、味精、盐、糖、鸡油、胡椒粉、酱油、蚝油、待烧沸后用湿淀粉勾芡，淋在鹤鹑上即成。

按：鹤鹑具有补中益气、止咳、止泻的功效。《本草求原》载“补土续气，调肺刊水湿，治腹大如鼓、泻痢、疝积。”莲子具有养心安神、益肾健脾、涩肠的功效。二物与多种食物相配组成此菜，具有健脾益气、调肺益肾的功效。对久病体虚、脾虚泄泻、小儿疝积等病症有一定疗效。健康人食之，能增强人体正气，防病抗病，延年益寿。

## 鲜笋鹤鹑

### 一、原料：

- 1.主料：净鹤鹑 4 只，鲜笋肉 100 克，蘑菇片 30 克，鸡蛋 1 只。
- 2.调料：料酒、蒜茸、葱段、姜丝、酱油、蚝油、麻油、味精、白糖、精盐、花生油，淀粉、高汤。

### 二、制法：

- 1.将鹤鹑的四柱骨和腔骨拆去，再把鹤鹑捶松，每只切成六件，用精盐、鸡蛋拌匀，再拍上淀粉，鲜笋肉切片后，下沸水锅焯一下捞出。
- 2.将鹤鹑块炸过，捞起，再放入鲜笋炸至呈金黄色，倒入笊篱内。爆香蒜茸、姜丝、菇片，加入炸过的鲜笋，烹入料酒，再加入高汤，调入味精、精盐、白糖、酱油、蚝油，撒上胡椒粉，放入鹤鹑块炒匀，用湿淀粉勾芡，淋麻油，推匀出锅装盘。

按，鹤鹑肉具有补五脏、益中气、实筋骨、清热利湿的功效。竹笋具有清热消痰、利隔爽胃的功效。蘑菇具有悦神开胃、止泻止吐、理气化痰的功效。可作为肺热咳嗽、脾胃虚弱的食欲不振、肝肾不足的筋骨酸软、湿热所致痹症、疾痢、疝积等症患者的辅助食疗菜肴。

## 鹤鹑炒螺片

### 一、原料：

1.主料：海螺肉 200 克，鹤鹑肉 200 克，菜远 200 克，鲜草菇 50 克，蛋清 1 只。

2.调料：味精、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、淀粉、麻油、猪油、姜片、葱节、高汤。

### 二、制法：

1.将螺肉，鹤鹑肉切成方块，中间用刀刻一道缝，将鹤鹑片盛入碗年，加入蛋清、淀粉、盐拌匀，然后将一片鹤鹑肉，一片螺片叠齐，反成蛋饊形。

2.烧热锅放入猪油，待油烧至五成热时放入螺片、鹤鹑肉片，煸透后，烹入料酒，加入精盐、味精、白糖、姜葱煸入味，加入菜远、草菇继续煸至入味，起锅装盘即成。

按：海螺肉性味甘凉，具有清热、明目的功效，与鹤鹑等食物相配成此菜，具有清热利温，补中益气等功效。可作为脾胃虚弱，食欲不振、体弱、湿热所致的痹症、疝积等病患者辅助食疗菜肴。

## 鹤鹑补脾汤

### 一、原料：

- 1.主料：鹤鹑一只、党参 15 克、淮山药 50 克。
- 2.调料：料酒、盐、味精、葱丝、姜末、鸡汤、鸡油。

### 二、制法：

- 1.将党参、淮山药分别洗净。
- 2.将鹤鹑闷死，去毛、内脏、脚爪，洗净，放沸水锅内氽透，取出斩块。
- 3.锅中注入鸡汤，加入鹤鹑肉、党参、淮山药、料酒、盐、葱、姜、共煮至肉熟烂，淋上鸡油、味精调味即成。

按：党参补中益气、补气养血，淮山药补益强壮、补益脾胃、补肺止咳。与鹤鹑相配成此菜，具有补益脾胃等功效。可治疗脾胃气虚所致的纳少、食欲不振、消化不良、体倦乏力、食后腹胀、便溏、腹泻等病症。

## 鹤鹑粥

### 一、原料：

- 1.主料：鹤鹑一只，粳米 100 克。
- 2.调味：料酒，精盐，姜片，葱段。

### 二、制法：

1.将鹤鹑闷死、去毛、内脏洗净，下沸水锅焯一下捞出，放锅内，加入适量清水烧沸加入料酒、精盐、姜片、葱段，炖至鹤鹑肉熟烂，捞出撕成肉丝，拣出葱、姜。

2.将粳米淘洗干净，放入炖鹤鹑的汤汁内，可适当添加清水，煮至将成粥，放入鹤鹑肉丝，煮成粥。

按：鹤鹑粥是补中益气的，鹤鹑肉和补中益气益肠胃的粳米组成，具有益气补脾的功效。民间用以治疗小儿疳积，肚腹胀实，食欲不振的病症。

### 73. 竹鸡

竹鸡为鸟纲动物灰胸竹鸡（竹鹪鹩）*Bambusicolathoracica* (Temm.) 棕胸竹鸡 *B. fytchi* (Anderson) 的肉。为国内特有的一种猎用禽。竹鸡肉含有蛋白质、脂肪等多种营养成分。

竹鸡肉性味甘、温。具有补中的功效。



## 盐焗竹鸡

### 一、原料：

- 1.主料：活竹鸡 3 只。
- 2.调料：精盐、白糖、味精、麻油、姜、葱段、玫瑰酒、八角茴香、桂皮、酱油、粗盐、荷叶、纸 3 张。

### 二、制法：

1.竹鸡宰杀后，用开水烫透，褪净毛，剖腹取出内脏，洗净装入砂铝内，加入玫瑰酒、味精、麻油、葱、姜、茴香、桂皮、盐、糖、酱油拌匀，随即将姜片、葱段、大茴香、桂皮放入竹鸡肚内，腌 2 小时捞出，每只竹鸡分别用荷叶包好，外面再包上纸，用绳子扎牢。

2.将粗盐投入铁锅内，炒至粗盐有爆炸声时，即将包好的竹鸡埋入盐内，这时火力要略大些，待盐冒出青烟时，即改用小火焗 40 分钟，扯去纸、荷叶、取出竹鸡斩件，排在盆内。将姜末、葱花同放入小碗内，加入少许盐拌匀，浇入少量酱油，同鸡一起上席即成。

按：盐焗竹鸡可为人体提供丰富的营养成分，具有补中的功效。可用于虚劳羸瘦、四肢无力等体虚者食用，有一定的补益作用。

## 红酒焗竹鸡

### 一、原料：

1.主料：竹鸡 3 只，洋葱 50 克，芹菜 50 克。

3.调料：酱油、精盐、白糖、姜汁、料酒、生油、猪油、鸡油、麻油、茄汁、葡萄酒、白兰地酒、陈皮、高汤。

### 二、制法：

1.竹鸡宰杀后，用热温水烫透，焯净毛，开肚取出内脏，洗净后抹于水份，盛入盆内。用生油、姜汁、料酒、白糖、酱油、精盐拌匀，腌 30 分钟取出（腌汁留用），随后下热油锅炸熟后倒出。

2.烧热锅放入猪油，将葱头拍碎，芹菜洗净切成段，下锅焗透，加入清水、陈皮、熬 30 分钟取出，滤成葱头汁。

3.用净锅放入酱油、白糖、猪油、鸡油、麻油、茄汁、腌汁、葱头汁，投入竹鸡，先用中火闷烧片刻，后用大火收汁后将竹鸡取出，斩件装盆（摊成原鸡状），原汁内加入葡萄酒、白兰地酒，搅匀后淋在鸡面上即成。

按：此菜是由竹鸡、洋葱、芹菜与葡萄酒、白兰地等多种调料一同烹制而成。竹鸡具有补中的功效。洋葱是高血脂、高血压等心血管患者的佳蔬良药。芹菜具有健胃、利尿、净血调经、降血压、镇静等功效。因此，红酒焗竹鸡具有补中、降血压等功效。可作为身体虚弱、乏力、消化不良或高血压患者的营养菜肴，健康人食之，强身少病，延年。

## 香菇竹鸡条

### 一、原料：

- 1.主料：活竹鸡 2 只，香菇条 50 克，火腿丝 25 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、白糖、精盐、味精、蛇油、葱姜丝、淀粉、猪油、胡椒粉、麻油、鸡油、高汤。

### 二、制法：

1.竹鸡宰杀后，用沸水烫透、腿净毛，剖腹取出内脏，洗净后斩去头翼、脚爪，鸡身拆净骨头，将肉切成粗条，放入碗内，加入蛋清、盐、味精、淀粉拌匀。

2.烧热锅放入猪油，待油烧至五成热时，将竹鸡条下锅，用勺划散泡 2 分钟左右，倒入笊篱内沥去油，然后用小碗放入高汤、蚝油、味精、白糖、盐、麻油、胡椒粉、淀粉调成芡汤。

3.原锅放葱姜丝、香菇条炒熟，投入竹鸡条，烹入料酒，倾入芡汤颠翻几下，加入鸡油推匀后盛起装盆，上面撒上火腿丝即成。

按：香菇具有益胃气、降血压、降血脂、抗癌的功效。与火腿、竹鸡相配成此菜，具有滋补强壮、益气健胃的功效。对虚劳羸瘦、胃口不开、消化不良、小便频数等病症有一定疗效。健康人食之，可健身强体，少病延年。

## 麻辣竹鸡

### 一、原料：

1.主料：竹鸡脯肉 300 克，水发玉兰片 100 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：料酒、精盐、醋、葱花、姜末、胡椒粉、湿淀粉、红辣椒、花椒、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.竹鸡脯肉放在碗里，用清水浸泡 1 小时，漂净血水后取出沥干，切成丁入碗，加精盐、料酒腌渍 3 分钟，用湿淀粉、鸡蛋清一起搅拌上糊，红辣椒、玉兰片都切成黄豆大的丁。将鸡汤、湿淀粉、葱花、姜末、醋、精盐、味精放入碗内，调成卤汁。

2.锅内下猪油烧至七成热，放入鸡丁煸炒用漏勺捞出。原炒锅倒去余油烧热，下玉兰片丁、红椒丁、花椒粒稍炒，加入卤汁烧至芡汁稠浓时，再下鸡丁扒炒，将锅颠簸几下，淋入熟猪油，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

按：笋片具有消渴、利水道、益气、清热、化痰、爽胃等功效，与竹鸡相配成此菜，具有补中益气、消渴化痰的功效。可作为脾胃虚弱、久泻、久痢、脱肛、肾炎、心脏病水肿等病症患者辅助食疗菜肴。健康人食之，强壮身体，减肥健美。

## 74. 山鸡

山鸡为鸟纲动物原鸡 *Gallus gallus* (L.) 的肉。世界上所有家鸡都由原鸡驯化而来。形态与家鸡相似，体长 400—590 毫米，体重 435—850 克。山鸡肉含蛋白质、脂肪、维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、E、尼克酸、胆甾醇、钙、磷、铁、镁、钾等。

山鸡肉性味甘温。具有滋养温补、强筋骨、养肝补血的功效。治崩漏带下、遗精、久泻、消渴、骨蒸劳热。

原鸡属国家保护动物，繁殖季节禁止捕猎。

## 虫草炖山鸡

### 一、原料：

- 1.主料：山鸡肉 250 克，冬虫草 9 克。
- 2.调料，姜片、葱段、胡椒粉、精盐、鸡汤。

### 二、制法：

1.将虫草去灰屑，用温水洗净。山鸡宰杀后，去毛、内脏，斩去脚爪，洗净，放入沸水锅中氽一下，捞出。

2.将虫草放部分在山鸡腹内，放在汤盆内，部分放在山鸡肉上，注入鸡汤，放入姜片、葱段、胡椒粉、盐，上笼蒸至山鸡肉熟烂，拣去葱、姜，取出即可。

按：山鸡肉即为野鸡肉，性味甘酸汤温，《名医别录》称它有“主补中、益气力”，《食经》记有“益肝气，明目”，具有温补中气，益肝明目的功效。与滋补、强壮的名贵中药冬虫夏草同煮，相得益彰，其滋补功效增强，具有补肺益肝、滋肾填精的作用。适用体虚、脾胃虚弱、肺肾不足、气短消瘦、小便频繁、咳嗽痰喘、头晕目暗，以及肾阳不足的阳疹、遗精等症。对于年老体虚者可作为保健汤菜，长期使用可起到一定的食疗作用。

## 豆苗山鸡片

### 一、原料：

- 1.主料：野鸡脯肉 250 克，豌豆苗 100 克，熟笋片 50 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、味精、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

1.将野鸡肉切成片，放清水中浸漂出尽血水，捞出沥水，放碗内，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉调匀。豌豆苗择洗干净。

2.油锅烧至五成热，放入野鸡肉片轻轻拨散至乳白色，倒入漏勺沥油。原锅留少量余油，放入笋片、豌豆苗煸炒几下，加入料酒、白糖、味精烧沸，用湿淀粉勾稀芡，加入鸡肉片炒至入味，出锅装盘。

按：山鸡肉具有滋养温补、强筋骨、养肝补血的功效。配以豌豆苗、笋片组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋补强壮、养肝爽胃的功效。可用于脾胃虚弱、食欲不振、四肢无力、虚弱头晕、遗精、久泻等病症。

## 樱桃炒山鸡丁

### 一、原料：

1.主料：净山鸡肉 300 克，水发香菇 25 克，樱桃 50 克，青豆 50 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：葱白、酱油、料酒、白糖、淀粉、味精、猪油。

### 一、制法

1.将山鸡肉、香菇（去蒂）、葱白切成方丁。樱桃切片。青豆洗净放入沸水锅中氽熟捞起。料酒，酱油、白糖、味精、湿淀粉放碗中调成卤汁待用。

2.山鸡肉放在碗里，用鸡蛋清、干淀粉抓匀。锅内下猪油烧至五成热，将山鸡肉下锅，用筷子拨散炸至呈白色时，倒进漏勺沥去油。锅中留余油，放入青豆、香菇、葱白稍炒几下加入山鸡肉和碗中调料，颠炒几下起锅装在盘里，铺上樱桃片即成。

按：樱桃具有调中益气、祛风湿的功效。《滇南本草》载“治一切虚症，能大补元气，滋润皮肤”。青豆米具有健脾宽中，润燥消水的功效。与山鸡肉、香菇等相配成菜，具有补中益气的功效。对于虚症引起的带下、遗精、久泻、府积等病症有一定疗效。健康人食之，能大补元气，健身少病，润肤健美。



## 柠檬炖山鸡

### 一、原料：

- 1.主料：光山鸡 1 只，白柠檬 1 只，蘑菇片 25 克，青豆 25 克。
- 2.调料：精盐、味精、白糖、猪油、生油、鸡油、麻油、白酒、料酒、洋葱头、蒜茸、姜、胡椒粉、黄姜粉、水淀粉、二汤。

### 二、制法：

- 1.山鸡洗净后抹干水分，将黄姜粉、白酒、蒜茸、精盐放入碗内，用少许清水拌和，抹在山鸡上腌 30 分钟取出（腌汁留用），下沸油锅炸一下捞出。
- 2.烧热锅放入猪油，将葱头、生姜拍碎，下锅煸透，加入料酒、二汤、味精、麻油、柠檬、精盐、白糖、胡椒粉腌汁，待烧沸后将山鸡入锅，将盖焖 10 分钟左右，将山鸡翻身，再焖 15 分钟左右取出，砍去大骨，斩件装盆。把原汤滤净待用。
- 3.柠檬削去核切成薄片，和蘑菇片、青豆盛好待用。随即起油锅将原汤、蘑菇、柠檬片、青豆、鸡油一起入锅，待烧沸后用湿淀粉勾芡，淋在山鸡面上即成。

按：柠檬含有丰富的糖类、钙、磷、铁、维生素 B1、B2、C、柠檬酸等，味极酸、甜，具有生津止渴、祛暑、安胎等功效。与山鸡、蘑菇、青豆等相配成此菜，具有滋补、生津止渴的功效。用于脾胃虚弱、崩漏带下、消渴、久泻、骨蒸劳热等病症。

## 炒山鸡丁

### 一、原料：

- 1.主料：净山鸡肉 250 克，胡萝卜 100 克，青椒 50 克。
- 2.调料：精盐、酱油、醋、葱丁、姜末、蒜末、淀粉、味精、花椒粉、素油。

### 二、制法：

1.将山鸡肉切成丁，装碗内，用凉水浸泡一会儿捞出，去其土气味。将胡萝卜、青椒均切丁，分别下沸水锅焯一下，捞出沥水。

2.锅加油烧热，放入葱、姜、蒜偏香，放入山鸡丁、胡萝卜丁、花椒粉煸炒，再放入酱油、盐、汤炒几下，加青椒丁，点味精，用湿淀粉勾芡，淋明油，出锅装盘即可。

按：胡萝卜具有健脾化滞的功效。青椒具有温中、散寒、开胃、消食的功效。与山鸡肉共组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素C等营养成分。具有健脾胃、益肝养血的功效。可治体虚羸瘦、消化不良、带下、遗精、夜盲、百日咳、久痢久泻等病症。此菜含有很丰富的维生素能增强人体免疫功能，提高人体抗病防病能力，健康长寿。

## 当归山鸡汤

### 一、原料：

- 1.主料：山鸡肉 250 克，当归 15 克，熟地 15 克，女贞子 12 克。
- 2.调料：料酒，精盐、姜片、胡椒粉、鸡清汤。

### 二、制法：

- 2.将山鸡肉洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净血水，斩块。
- 2.当归、熟地、女贞子分别去杂洗净，装入纱布袋扎口。
- 3.锅中注入鸡汤，加入山鸡肉、药袋、料酒、盐、味精、姜片、胡椒粉、武火烧沸，文火炖到肉熟，拣去药袋、姜片，盛入汤盆中即成。

按：山鸡味甘性温，具滋养血气、强筋骨的功用。当归具补血调经、活血止痛的功用。熟地补血滋阴。女贞子补肝肾明目。药食同用，则能滋养血气、强筋健骨、调经活血之功。适用于妇女肾阴虚引起的崩漏带下之症，对于跌打损伤等外科疾患食用此汤菜有辅助治疗作用。

## 黄瓜炒山鸡片

### 一、原料：

- 1.主料：山鸡脯肉 250 克，黄瓜 150 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：精盐、淀粉、葱片、蒜片、姜片、花椒水、味精、素油。

### 二、制法：

1· 将山鸡脯肉洗净切成薄片，装碗内，加蛋清、湿淀粉抓匀浆好。将黄瓜洗净切成半圆片。

2· 锅加油，烧至六成熟时放入浆好的鸡片滑散滑透，捞出沥油。原锅留底油，放入葱、姜、蒜偏香，放入鸡片、黄瓜片、盐、花椒水煸炒，点味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即可。

按：黄瓜具有清热解毒、利水、解烦渴的功效。与山鸡肉共组成此菜，具有滋补强壮、清热利水的功效。可治疗脾胃虚弱，体虚羸瘦、消化不良、小儿热痢、四肢浮肿等病症。

## 云腿山鸡片

### 一、原料：

1·主料：山鸡 1 只，火腿肉 100 克，鸡蛋 2 只，香菇片 25 克，面包粉 150 克。

2.调料：味精、精盐、蛇油、白糖、淀粉、苏打粉、姜花片、葱段、料酒、胡椒粉、麻油、高汤、生油、猪油。

### 二、制法：

1·山鸡宰杀后用开水烫透焅净毛，剖腹取出内脏后洗净，拆净骨头，将肉批成薄片，放入碗内，加入蛋清、淀粉、苏打粉、味精、精盐、白糖拌匀。

2.云腿修成长方形一块，扑上干淀粉，抹上鸡蛋，再粘上面包粉，下七成热的油锅炸至金黄色捞起，切成片围在盆子的边上。用小碗放入高汤、味精、精盐、胡椒粉、蚝油、麻油、淀粉，调成芡汁。

3.锅放入猪油，待油烧至六成热时，将山鸡片下锅用勺划散，泡熟后倒入笊篱内沥油，原锅内放入葱、姜、香菇片，略煸一下，即投入山鸡片，烹入料酒，倾入芡汤，颠翻几下，少加些猪油推匀，出锅装盆即成。

按：云腿山鸡片是由山鸡、火腿、鸡蛋、番茄、面包等物组成，可为人体提供丰富的营养成分，具有健脾开胃、生津益血等功效。可治营养不良、虚劳怔忡、虚痢、久泻等病症。健康人食之，强身少病。

## 雪冬山鸡

### 一、原料：

- 1.主料：山鸡 1 只，冬笋 200 克，猪肥膘肉 50 克，腌雪里蕻 100 克。
- 2.调料，酱油、精盐、白糖、料酒、葱、姜、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

1.将山鸡连毛剥皮，从脊背开刀，去内脏洗净，切成块。雪里蕻洗净切碎。冬笋去根剥壳，削去笋衣，切成薄片。猪肥膘肉洗净切成片。

2.锅内放入猪油，烧至五成热，下鸡块和肥肉片煸炒，待鸡块变色时，加入酱油、料酒、葱段、姜和清水、烧开后，换用文火炖至七成烂，再加笋、雪菜、盐、白糖，烧至九成烂。然后换用大火烧至汤半干时，用湿淀粉勾稀芡，淋上猪油，起锅装盘，撒上葱花即成。

按：竹笋具有化热、消痰、爽胃、消渴、利水、益气的功效，雪里蕻含有多种维生素和矿物质，具有宣肺豁痰、温中利气的功效。与山鸡肉共组成此菜，具有温中益气、滋补强壮的功效。可作为脾胃虚弱的久痢、久泻、脱肛以及浮肿腹水、烦渴、失眠、骨蒸劳热等病症患者食用。

## 荠菜冬笋山鸡片

### 一、原料：

1.主料：山鸡 1 只，荠菜末 150 克，熟冬笋片 50 克，鸡蛋清 1 只

2.调料：精盐、料酒、味精、水菱粉、猪油、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将山鸡剥皮，挖去内脏，洗净、卸下胸脯肉和里脊肉，去筋皮，片成大薄片，加盐、酒、味精拌和。将水菱粉加蛋清调成蛋粉糊，同麻油一道倒入山鸡片内再拌匀。

2.锅内下猪油烧至五成热，先放入冬笋片拉一下油，再放入鸡片一起划熟倒出。

3.在原锅内下荠菜、鸡汤、盐、味精、酒搅匀烧开，下水菱粉勾芡，即将倒出的山鸡片连同笋片入锅颠翻几下，再浇淋上麻油起锅即成。

按：荠菜具有和脾、利水、止血、明目的功效。与山鸡肉、冬笋相合成菜，具有健脾胃、养肝明目的功效。可作为脾胃虚弱、消化不良、久泻、浮肿腹水、烦渴等病患者食疗菜肴。健康人食之，可强壮身体，明目健美。

## 75. 野鸡

野鸡为鸟纲动物环颈雉 *Phasianus colchicus torquatus* 的肉。野鸡肉味鲜美，其味比家鸡味鲜美。野鸡肉每克鲜肉含水分 70 克，蛋白质 24.4 克，脂肪 4.8 克，钙 14 毫克，磷 26.3 毫克，还含有维生素 A、B1、B2、C 等。

野鸡肉甘酸、温，具有神中益气功效。治下痢、消渴、小便频数。



## 虫草炖雉肉

### 一、原料：

- 1.主料：雉肉 250 克，冬虫草 9 克。
- 2.调料：精盐、姜片、葱段、胡椒粉、鸡汤。

### 二、制法：

1.将虫草去灰屑，用温水洗净。雉宰杀后，去毛，去内脏，斩去脚爪，洗净，放入沸水锅中氽一下，捞出。

2.将虫草放部分在雉腹内，放在汤<sup>盅</sup>内，部分虫草放在雉肉上面，注入鸡汤，放入姜片、葱段、胡椒粉、盐，上笼蒸至雉肉熟烂，拣去葱、姜，取出即成。

按：雉肉，即为野鸡肉，性味甘酸而温，《名医别录》称它有“主补中，益气力”，《食经》有“益肝气，明目”，具有温补中气、益肝明目的功效。与滋补、强壮的名贵中药冬虫夏草同煮，相得益彰，其滋补功效增强，具有补肺益肝、滋肾填精的作用。适用体虚、脾胃虚弱、肺肾不足、气短消瘦、小便频数、咳嗽痰喘、头晕目暗，以及肾阳不足的阳痿、遗精等症。对于年老体虚可作为保健汤菜长期食用，可起到一定的食疗作用。

## 灵芝野鸡

### 一、原料：

- 1.主料：灵芝 10 克，光野鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、姜片、葱花。

### 二、制法：

将灵芝洗净切片。将光野鸡去内脏、爪，下沸水锅焯去血水，放入炖盅内，加入灵芝片、料酒、精盐，味精、白糖、姜、葱，上笼蒸炖熟入味，出锅拣去葱姜即成。

按：野鸡补中益气。灵芝益气血、养心安神。二者相配成此菜，具补中益气、养心安神的功效。适用于治虚劳、咳嗽、气喘、失眠、心悸等病症。常食此菜，强壮身体，益智健脑，延年益寿。

## 首乌炖野鸡

### 一、原料：

- 1.主料：何首乌 20 克，野鸡 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将何首乌洗净切片。将野鸡宰杀，去毛、内脏、爪，下沸水锅焯出血水。

2.将野鸡放入炖盅内，加入适量清水，再加入何首乌、料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、葱段、姜片，放入笼内蒸约 2 小时，至鸡肉熟烂入味时，出笼即成。

按，何首乌具有补肝肾、养血祛风、涩精止遗的功效。主治精血不足、神经衰弱、腰膝酸痛、须发早白、肌肤枯燥、痛肿等症。并能增强人体免疫功能。野鸡具有补中益气的功效。常食此菜，可滋肝肾，乌须发，悦颜色，延寿命。

## 豆苗野鸡片

### 一、原料：

1.主料：野鸡脯肉 150 克，豌豆苗 50 克，笋片 25 克，熟火腿 25 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：葱末、白糖、味精、料酒、湿淀粉、鸡汤、麻油、精盐、猪油。

### 二、制法：

1.将野鸡脯肉洗净切片，放碗中，加入鸡蛋清、湿淀粉、精盐搅拌均匀。

2.锅内放入猪油，烧至四成热，下鸡片走油，用手勺推动划开，待鸡片色变白，倒入漏勺沥去油。

3.在原锅余油中，下笋片、火腿片略炒几下，放入豆苗，加鸡汤、盐、料酒、白糖、味精烧沸，用湿淀粉勾芡，再放入野鸡片，淋上麻油，颠翻几下，出锅装盘，撒上葱末即成。

按：野鸡肉具有补中益气的功效。《医林纂要》载“温中补虚，益肝、和血。”与豌豆苗、笋片、火腿等物组成此菜，具有补中益气、益肝爽胃的功效。可作为脾胃虚弱、胃口不开、虚痢久泻等病患者辅助食疗菜肴。

## 荠菜野鸡片

### 一、原料：

- 1.主料：野鸡脯肉 250 克，荠菜 100 克，熟笋片 25 克，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、味精、淀粉、素油、鸡汤、甜酱瓜末、甜酱姜末、麻油。

### 二、制法：

1.将野鸡肉片成薄片，放碗中，加精盐、酱油、鸡蛋清、甜酱瓜末、甜酱姜末、麻油、淀粉拌匀。荠菜择洗干净，放入盘中，加精盐拌至变色，挤去汁水切成末。

2.油锅烧至四成热时，放入野鸡片，用筷拨散至变色，倒入漏勺沥去油。原锅留少量余油，倒入荠菜、笋片、料酒、酱油、精盐、白糖、味精、鸡汤烧沸，放入鸡片翻炒，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油，起锅装盘即成。

按：荠菜具有和脾、利水、止血、明目的功效，与野鸡肉、笋片等物组成此菜，具有补中益气、和脾爽胃的功效。可作为脾胃虚弱、食欲不振、下痢、浮肿、小便频数等病患者辅助食疗菜肴。

## 官保野鸡

### 一、原料：

- 1.主料：净野鸡肉 250 克，油炸花生米（去衣）50 克，干辣椒 25 克。
- 2.调料：花椒、姜片、葱段、料酒、精盐、酱油、醋、湿淀粉、白糖、蒜片、肉汤、麻油。猪油。

### 二、制法：

1.将野鸡肉用刀背轻轻拍松，切成四方的丁，盛入碗内，加精盐、酱油、料酒、湿淀粉拌匀，干辣椒去籽，切成段，在碗中放料酒、酱油、白糖、肉汤、淀粉调成芡汁。

2.炒锅放旺火上，下猪油烧至六成热，放入干辣椒段炸呈黄色，再加花椒炸一下，下鸡肉炒散，放入姜、蒜、葱炒一下，烹入芡汁，再炒一下，然后加入花生米，淋入醋、麻油，颠翻一下即成。

按：花生米含蛋白质、脂肪、氨基酸、卵磷脂、维生素、矿物质等营养成分。蛋白质的含量，在同重量下，相当于一般猪肉、牛肉、鱼等蛋白质含量的 2—3 倍，具有补脾胃、润肺化痰、补血增乳的功效。与野鸡肉相合组成此菜，具有补脾胃、滋阴化痰的功效。可作脾胃虚弱、慢性肾炎、久泻、久咳等病症患者的辅助食疗菜肴。

## 冬笋熘野鸡丝

### 一、原料：

- 1.主料：野鸡脯肉 200 克，净冬笋 150 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、淀粉、肉汤、麻油、猪油。

### 二、制法：

1.将野鸡脯肉片成片，每片的两面都沾上干淀粉，再切成粗的丝盛入碗内，冬笋煮熟，切成丝。取碗一只，放入精盐、料酒、味精、麻油、湿淀粉、肉汤调成芡汁。

2.锅内下猪油烧至五成热，放入鸡丝划散。滗去余油，加入冬笋丝炒匀，烹入芡汁，到收汁亮油时，颠翻一下即成。

按：笋片具有清热消痰、利隔爽胃的功效。与野鸡肉组成此菜，可为人体提供多种营养成分，具有滋补、消痰、爽胃的功效。可作为脾胃虚弱、食欲不振、肺热咳嗽、下痢等病症患者辅助食疗菜谱。

## 酸辣子炒野鸡丁

### 一、原料：

- 1.主料：野鸡肉 400 克，荸荠 100 克，酸辣子 50 克
- 2.调料：葱段、姜片、精盐、蚕豆水粉、味精、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.将野鸡肉洗净切丁，摆入碗内，加精盐、水粉搅匀上浆。荸荠削去皮切为丁。酸辣子去籽切块。

2.炒锅烧热后下猪油，三成熟时，将野鸡丁、荸荠丁放入，手勺推动滑呈白色起锅，倒入漏勺沥油。

3.炒锅内留熟猪油烧热，先将葱段姜片偏香，后下入酸辣子、野鸡丁、荸荠丁煸炒。用高汤调开蚕豆水粉，放入精盐、味精勾芡，浇上猪油作亮油，颠锅两下即成。

按：荸荠又称地栗、马蹄，具有清热、化痰、消积的功效。与野鸡肉、酸辣子相配成菜，具有温中补虚、滋阴润肺等功效。可治脾胃虚弱、下痢、阴虚肺燥、痰热咳嗽等病症。



## 76. 勺鸡

勺鸡为鸟纲动物勺鸡（松鸡、刁鸡）*Pucrasia macrolopha* (Lesson) 的肉。勺鸡体长 460—530 毫米，体重 930—1180 克。肉味鲜美，是狩猎鸟类之一。

勺鸡肉含有蛋白质、脂肪等多种营养成分。具有滋补强壮的作用。

## 黄焖勺鸡

### 一、原料：

- 1.主料：勺鸡 2 只。
- 2.调料：精盐、酱油、甜面酱、白糖、味精、八角茴香、淀粉、花椒油、葱末、姜末、素油。

### 二、制法：

- 1.将勺鸡去毛、内脏、脚爪洗净，放锅内煮半熟捞出洗净，剁成块。
- 2.锅加油烧热，放入茴香炸一下捞出不要，放葱、姜煸锅，加甜面酱炒熟，放入鸡块、盐、酱油、白糖，添适量汤烧开，撇去浮沫，盖上盖，放火上**火靠**至肉烂汤浓时加味精，用湿淀粉勾芡，淋花椒油，出锅装盘即可。

按：黄焖勺鸡可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等多种营养成分。食之可健脾胃，滋补强壮，健康少病。

## 口蘑炒勺鸡片

### 一、原料：

- 1.主料、勺鸡脯肉 400 克，水发口蘑 150 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、湿淀粉、葱末、姜末、猪油、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将水发口蘑去杂洗净切片。把勺鸡脯肉洗净，放凉水中泡 30 分钟，然后，把勺鸡肉片成薄片放碗内，加入料酒、精盐、味精、鸡蛋清和湿淀粉抓匀浆好。把鸡汤放碗内，加入料酒、精盐、味精和湿淀粉兑成芡汁。

2.锅内下猪油烧至四成热，放入浆好的勺鸡片，用手勺推动拨散滑透，倒入漏勺沥油。

3.在锅内留余油烧热，投入葱末、姜末煸出香味，倒入鸡片、口蘑烹入芡汁，煸炒至入味，淋入麻油，出锅装盘即成。

按：口蘑具有宣肠益气、散血热、解表的功效。与勺鸡肉相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补中益气的功效，可作为人体虚弱、下泻、感冒等病症患者食用。

## 锅贴勺鸡

### 一、原料：

- 1.主料：勺鸡脯肉 250 克，肥肉膘 150 克，鸡蛋清 1 只，雪菜叶 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱末、姜末、玉米粉、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

1.将勺鸡肉放凉水中泡 30 分钟，片成大薄片，用料酒、精盐、鸡蛋清和湿淀粉抓匀浆好。把肥肉膘放沸水锅内焯至七成烂，捞出切厚片（共六片）。雪菜叶洗净。鸡蛋清放碗内，加入玉米粉调成蛋清浆。

2.把肥肉片铺案上，抹上葱末、姜末，盖上勺鸡片，盖上一片雪菜叶，抹上蛋清浆制成勺鸡肉坯。

3.锅内放猪油烧至四成热，用微火把勺鸡坯两面煎至呈金黄色时铲出，每片切成四条，码盘中即成。

按：猪肉具有滋阴润燥、补中益气的功效。雪菜具有宣肺豁痰、温中利气的功效。与勺鸡相配成菜，具有补中益气、滋阴润肺的功效。可作为身体虚弱、倦乏无力、阴虚咳嗽、口渴等病症辅助食疗菜肴。健康人食之，强身少病。

## 72. 飞龙

飞龙为鸟纲动物花尾榛鸡 *Tetrastes bonasia amurensis* (L.) 的肉。飞龙肌肉柔软，肉嫩芳香，味道鲜美，肉丝纤细洁白，营养丰富，含有大量的蛋白质及脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质。是野味中的珍贵佳品，国宴上的珍品，素有“天上龙肉”之称。在清朝为“贡品”。飞龙肉不但营养丰富，还具有很强的扶正固本、强心的功效。

花尾榛鸡为国家保护动物，应注意保护。

## 清汤飞龙

### 一、原料：

- 1.主料：飞龙 1 只，蛋清 1 只，香菜 15 克。
- 2.调料：精盐、味精、鸡清汤。

### 二、制法：

1.把飞龙鸟去毛、内脏，洗净，撕下脯肉切碎，捣成肉泥装进碗中，放鸡汤、味精、盐、蛋清搅匀。

2.锅先放鸡汤、飞龙鸟架煮一段时间，撇去浮沫，捞出鸟架，放盐、味精调好味，再把飞龙肉泥挤成均匀小丸子入汤里，待丸子全浮起后倒入汤碗里，放香菜末即成。

按：清汤飞龙味道鲜美，营养丰富，具有很强的扶正固本作用，增强抗病防病能力，食之补益人体，健康少病。

## 猴头蘑炖飞龙

### 一、原料：

- 1.主料：飞龙 1 只，发好猴头蘑 250 克，芫荽 15 克，油菜 15 克。
- 2.调料，精盐、味精、花椒水、八角茴香、葱段、姜片、料酒、生油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将飞龙去皮毛、内脏洗净，剁去头、爪，再剁成块，放入沸水锅中焯一下，捞出洗净。将猴头蘑用手撕成块，芫荽洗净切成段。

2.勺内放少量生油，油烧热时，用葱姜块炆锅，添鸡汤，放入飞龙块、猴头蘑、精盐、料酒、花椒水、八角茴香，烧开移文火炖烂，取出葱、姜块、八角茴香，放入油菜、味精盛在碗内放上芫荽即可。

按：此菜肴以飞龙配猴头为主料，经烹制而成。飞龙又称为“松鸡”，其性味甘温，具有温中益气，补阴填精、强筋骨的作用，配以滋补强壮、助消化、利五脏的猴头，其温养补益。强壮的作用增强，常可作为虚劳羸瘦、中虚纳呆、食少乏力、产后乳少、气血不足、病后体虚，或久病气阴两虚，以及腰酸痛等病症的补益食疗品食用。常人食之可起到益力健身的作用。

## 炸烹飞龙

### 一、原料：

- 1.主料：飞龙 2 只，胡萝卜 50 克。
- 2.调料：精盐、酱油、淀粉、白糖、醋、葱末、姜末、蒜片、味精、素油。

### 二、制法：

1.剥去飞龙外皮，去掉内脏，剁掉头、爪不要，洗净。劈成二片，用刀拍一下，再剁成长条块，放入碗内，加盐、味精各少许拌匀。胡萝卜洗净，切成象眼片，用开水烫一下，捞出待用。碗内放适量淀粉、水搅成水粉糊待用。用碗加酱油、精盐、白糖、味精、水各适量，兑成清汁待用。

2.锅内加油，烧至七成热时将飞龙块沾匀淀粉糊逐条放入油内，视表面稍硬时，捞出磕散。待油温升至八成热时，再放入油内，炸呈金黄色时捞出，待油温再升高时，将飞龙块倒入油中炸一下，将飞龙块倒入漏勺中控净油。

3.原勺留底油少许，用葱、姜、蒜偏香，放入胡萝卜片偏炒几下，倒入飞龙块，烹醋少许翻勺，倒入兑好的清汁烹之，翻勺，淋明油出勺即可。

按：此菜是由扶正固本、强心的飞龙与养肝明目、补中下气的胡萝卜组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、胡萝卜素、维生素 C 等营养成分。具有补中益气、明目的功效。对脾胃虚弱、心衰、视物不清、夜盲等病症有一定疗效。常人食之，可增强人体抗病防病能力，健康少病。



## 砂锅飞龙

### 一、原料：

- 1.主料：飞龙 2 只，水发黄蘑 200 克，猪肉 200 克。
- 2.调料：麻油、精盐、酱油、葱段、姜片、花椒水、味精、丁香、芫荽段。

### 二、制法：

1.将飞龙皮剥去不要，去内脏，洗净剁成块，放入沸水内焯一下，捞出沥水。将黄蘑洗净，大的切成块。猪肉洗净切块。

2.砂锅洗净擦干，放入猪肉片、黄蘑，再放入飞龙块，添汤没过飞龙块即可。加盐、酱油、花椒水，放入葱段、姜片，盖上盖，坐在火口上烧沸，撇去浮沫。放入丁香粒、移微火上，盖好盖，焖烂飞龙块时去掉葱、姜，点味精，淋麻油，撒上芫荽段，原锅上桌即可。

按，砂锅飞龙一菜，肉嫩芳香、味道鲜美，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素，矿物质等多种营养成分。具有补中益气、滋阴润燥的功效。对于脾胃虚弱、食欲不振、体倦乏力、阴虚干咳、口渴等病症有一定疗效。常人食之，可增强人体正气，提高人体抗病防病能力，健康少病，延年。

## 南芥炒飞龙

### 一、原料：

- 1.主料，飞龙脯肉 400 克，罐头南芥 150 克，豆苗 100 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、湿淀粉、葱末、姜末、醋、麻油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将飞龙肉用凉水泡 30 分钟，捞出片成薄片，放碗内，加入料酒、精盐、味精、鸡蛋清和湿淀粉抓匀浆好。把南芥切成铜钱厚的片。豆苗留嫩尖洗净。葱姜末放碗内，加入鸡汤、料酒、精盐、味精、湿淀粉兑成芡汁。

2.将锅烧热，放猪油烧至四成热，把南芥片、飞龙片放油内，用手勺推动拨散滑透，倒入漏勺沥油。

3.在锅内放猪油烧热，倒入飞龙肉片、南芥片，撒入豆苗，烹入芡汁，颠翻几下，淋入醋、麻油，盛入盘中。

按：南芥炒飞龙一菜是飞龙肉、南芥、豌豆苗等物经烹制而成，含有丰富的营养成分，具有滋补强壮的功效。食之可健脾胃，补益强壮，强先、后天之本，提高人体防病抗病能力。

## 香酥飞龙

### 一、原料：

- 1.主料：飞龙 5 只，龙虾 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱、姜、花椒盐、砂仁、豆蔻、桂皮、八角茴香、花生油。

### 二、制法：

1.将飞龙分别从脯下刀划一小口整个撕去皮毛，剥去腿，从脊背劈开去其内脏洗净。盆内放入花椒、茴香、桂皮、料酒、清水适量，加入飞龙浸泡 3—4 小时后捞出冲洗干净控干水分。葱、姜、砂仁、豆蔻分别用刀拍松。

2.把飞龙里外用精盐、酱油搓擦均匀，然后将飞龙肚脯朝下码放在蒸碗里，把花椒、茴香、桂皮用纱布包好放在蒸盆中间，再加入拍松的葱、姜、砂仁、豆蔻、料酒、精盐、味精、酱油，将飞龙腋 2—3 小时后，上蒸笼蒸 1 小时左右即可下笼，捞出葱姜及香料控净汁，晾凉。

3.将锅置于旺火上烧热，倒入花生油，待油烧至八成熟时，将龙虾片下锅稍炸，随即捞出待用，再将飞龙下油锅炸至呈金黄色时捞出控净油，改刀切块码在盘中，边围上龙虾片，外带一碟花椒盐即可上席。

按：龙虾含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、B1、B2、烟酸等，具有补肾壮阳、滋阴健胃等功效。与飞龙组成此菜具有滋补的功效。可作为脾胃虚弱、食欲不振、肾亏阳衰、阳痿、心衰等病症的辅助营养菜肴。常人食之，可固本强身，扶正抗病防病。

## 茉莉飞龙

### 一、原料：

- 1.主料，飞龙脯肉 200 克，鲜藕 100 克，茉莉花 20 朵，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、湿淀粉、葱末、姜末、花椒、鸡汤、鸡油、猪油。

### 二、制法：

1.将飞龙脯肉洗净后用刀片成薄片，放入大碗内加入花椒、料酒、葱、姜、清水适量浸泡 3—4 小时后捞出脯肉，拣出葱姜、花椒挤干水分，放入碗内加入料酒、精盐、鸡蛋清、湿淀粉、调匀浆好。

2.将鲜藕剥去皮洗净，用刀从中间破开切成薄片下入沸水锅中焯一下捞出控净水分。茉莉花择好洗净。

3.置锅于火上烧热，倒入猪油烧至四成热时下入浆好的飞龙脯肉，用筷子拨散后再下入鲜藕片滑透后一同倒入漏勺中控净油，锅底留油少许重新上火烧热，下入葱姜煸香，随后下入滑好的飞龙片翻锅二次，再加入料酒、精盐、味精、白糖、鸡汤、湿淀粉用手勺推匀以后，下入茉莉花，淋熟鸡油翻几次锅，起锅盛入盘中即可上席。

按，藕具有养血生肌、健脾开胃、止泻的功效。茉莉花具有理气、开郁、辟秽、和中的功效。与飞龙们配成此菜，具有补中益气、健脾开胃功效。可作为脾胃虚弱、胃口不开、消化不良、下泻等病症的辅助营养菜肴。健康人食之，可增强人体抗病防病能力。

## 飞龙三丝卷

### 一、原料：

1.主料：飞龙脯肉 200 克，火腿 50 克，香菇 50 克，冬笋 50 克，南荠 50 克，鸡蛋清 2 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、湿淀粉、酱油、醋、葱、姜，鸡汤、花椒。干菱粉、麻油、猪油。

### 二、制法：

1，将飞龙脯肉洗净片成大薄片放入碗内，加入花椒、料酒、葱、姜洗净拍松，加入清水适量浸泡 3 小时后捞出肉片拣去葱姜、花椒，挤干水分放入碗内，加入鸡蛋清、料酒、精盐、湿淀粉拌匀浆好。

2.将南荠洗净切成薄片。香菇、冬笋、火腿均切成细丝。然后将南荠片、香菇丝、冬笋丝放入盘中加入麻油、味精拌匀，鸡蛋清加入湿淀粉、精盐搅匀调成蛋清糊，再取小碗一个加入料酒、精盐，味精、白糖、酱油、醋、湿淀粉、鸡汤兑成糖醋汁。

3.把浆好的飞龙肉片摊开平放在案板上，每片肉片放入火腿丝、香菇丝、冬笋丝然后卷成三丝肉卷放在抹上油的盘里。

4.锅倒入猪油，待油烧至五成热时，将三丝飞龙卷分别撒上干菱粉再蘸上蛋清糊，下入油锅中炸至脆，起锅倒入漏勺控净油，用刀切齐肉卷两头，锅底留油少许重新上旺火烧热下入蒜末、葱姜细末炒出香味后下入南荠片稍煸，再倒入对好的糖醋汁，用手勺推动待炒之起泡上劲后下入三丝飞龙卷翻炒均匀起锅，淋麻油盛入盘中即可上席。

按：此菜是由滋补强壮的飞龙配以开胃、降压，降胆固醇的香菇健脾开胃、生津益血的火腿等多种食物组成。可为人体提供很丰富的营养成分，具有健脾开胃的功效。可作为脾胃虚弱、胃口不开、消化不良、虚痢、久泻等病患者营养菜肴。健康人食之，可强身健体，防病抗病，延年。

## 78. 斑雀

斑雀为鸟纲动物斑翅山鸫 *perdixdaiirica* (pallas) 的肉，斑雀上体大都沙褐色，而杂以栗色，体重 257—270 克。栖于山地和山坡。斑雀肉味鲜美，含有丰富的蛋白质、脂肪。维生素、矿物质等营养成分。具有一定的滋补作用。斑雀是驰名中外的猎用禽。

## 雀落莲池

### 一、原料：

1.主料：斑雀肉 400 克，火腿 50 克，干蘑菇 25 克，鲜莲子 100 克，冬瓜 1000 克，干贝 15 克。

2.调料：味精、精盐、淀粉、料酒、高汤、碱水。

### 二、制法：

1.鲜莲子下开水锅，加入碱水烧 5 分钟后，刷净黄衣，捞起用清水漂净后，泡入冷水内。火腿切成厚方片。蘑菇用开水发透后，去蒂洗净泥沙，批成大片。

2.将冬瓜修成直径 3 厘米圆球下开水锅焯 10 分钟左右捞起，用冷水泡凉取出，放入炖盅内，加入高汤、精盐、味精、干贝，上笼蒸 30 分钟取出，捞起冬瓜待用。

3.斑雀肉批成片，用湿淀粉搅匀，下沸水锅氽一下取出，用冷水漂净血秽，放入炖盅内，将火腿片、蘑菇片摆在面上，加入上汤、盐、味精、料酒，上笼蒸 30 分钟后，将冬瓜盖在盅内，上席前，将鲜莲子放入再蒸 5 分钟取出即成。

接；此菜是由斑雀肉、火腿、蘑菇、莲子、冬瓜、干贝等物组成，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分组成。斑雀肉具滋补功效，火腿具有健脾开胃、生津益血等功效，蘑菇具悦神开胃、止泻止吐、理气化痰等功效。莲子具有养心安神、益肾健脾、涩肠等功效，冬瓜具有利尿消肿、清热解毒的功效。几物相合成此菜，具有健脾开胃、益肾利水的功效。可作为脾虚、久痢、久泻、胃口不开、食欲不振、肾虚遗精、浮肿等病症患者的辅助营养菜肴。健康人食之，强身少病。

## 珊瑚斑雀脯

### 一、原料：

1. 主料：斑雀 3 只，蟹黄 50 克，蟹肉 100 克，鸡蛋 1 只。

2. 调料：姜片、葱段、味精、白糖、麻油、胡椒粉、淀粉、酱油、鸡油、玫瑰色酒、料酒、高汤、素油。

### 二、制法：

1. 斑雀宰杀后，用开水烫透，焯净毛，剖腹挖去内脏，洗净拆去骨头，将肉切成球形，盛入碗内，加入玫瑰酒、白酱油、蛋清、淀粉拌匀腌过片刻后，取出扑上干淀粉。

2. 烧热锅，放入生油烧热，投入姜片、葱段煸香，将雀球下锅煎熟，烹入料酒，翻几下起锅，排在盆中。

3. 蟹黄盛入碗内，加入高汤泡开。随即烧热锅，放入高汤，加入酱油、味精、糖、麻油、盐、胡椒粉，待烧透后用湿淀粉勾稀芡，倾入蟹黄，加入鸡油推匀后，投入蟹肉搅和，淋在斑雀球面上即成。

按：蟹肉具有清热、散血、滋阴等功效。与斑雀相配成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，具有滋补、清热的功效。食用应注意，凡中气虚寒、外邪未清、素有风疾者均忌食之。



## 广肚炖斑雀

### 一、原料：

1.主料，斑雀 2 只，水发蘑菇 50 克，火腿 25 克，油发广肚（湿）200 克。

2.调料，味精、精盐、料酒、姜片、葱段、高汤。

### 二、制法：

1.斑雀宰杀后，用开水烫透、焯净毛，斩去脚爪，开背挖去内脏洗净，下沸水锅焯透捞起，洗净血污，放入炖盅内，蘑菇、火腿均切成片，放在斑雀面上，加上高汤、料酒、姜片，上笼蒸熟取出，滗出原汤滤净，加入味精、盐调匀后，仍投入斑雀盅内。

2.广肚切成长方形块，下锅加入清水、姜、葱、料酒煨透后捞出，除去姜、葱，撇干水份，放入斑雀盅内，再上笼炖半小时取出，原盅上席即成。

按：蘑菇具有开胃、理气、化痰、解毒、透发麻疹等功效。火腿具有健脾开胃、生津益血的功效。鱼肚又称鱼鳔，每百克干鱼肚含蛋白质 84.4 克，脂肪 0.2 克，钙 50 毫克，具有补肾、滋肝、止血、抗癌的功效。与斑雀相配成菜，具有健脾开胃、补肾滋肝的功效。可作为体虚羸瘦、胃口不开、食欲不振、肾虚遗精等病症患者辅助食疗菜肴。

## 白玉云和鸟

### 一、原料

- 1.主料，斑雀 2 只，肚尖 150 克，云腿 100 克，水发香菇 50 克。
- 2.调料：蚝油、精盐、味精、料酒、姜片、葱段、高汤、鸡蛋、面包粉、淀粉、麻油、胡椒粉、冰糖、素油、猪油。

### 二、制法：

1.斑雀宰杀后，用开水烫透净毛，剖腹挖出内脏，洗净拆去骨头，将肉批成薄片，盛入碗内加入蛋清、淀粉拌匀。肚尖刷净，去皮洗净，批成小方形薄片待用。

2.云腿下沸水锅滚 3 分钟，捞起放小碗内加入冰糖、清水、上笼蒸 5 分钟左右取出，蛋黄与淀粉调成蛋糊，将云腿抹干水分，涂上蛋糊、粘上面包粉揪牢。烧热锅放入生油，待油烧至八成熟时，将云腿下锅用小火炸 5 分钟，连油倒入笊篱内。用碗放入高汤、蚝油、味精、糖、盐、胡椒粉、麻油、水淀粉、调成芡汤。

3.烧热锅放入猪油，待油烧至五成熟时，将斑雀片下锅用勺划散，随即投入肚片搅匀，泡 1 分钟后，即可全部倒入笊篱内沥油。原锅内放入香菇、姜片、葱段略煸一下，投入斑雀肉、肚片、烹入料酒，倾入芡汤颠翻几下，起锅装盆，云腿切成长方块，围在雀肉四边即成。

按：猪肚性味甘温，具有补虚损、健脾胃的功效，火腿具有健脾开胃、滋肾生津、益气血的功效。香菇具有开胃、降压、降胆固醇的功效。与斑雀相配成此菜，具有滋补虚损、健脾开胃的功效。可作为脾虚泄泻、食欲不振、体虚羸瘦、四肢无力等病患者食疗菜肴。健康人食之，可强身少病。

## 荔枝炖斑雀

### 一、原料：

1.主料：斑雀 2 只，荔枝肉 25 克，火腿 50 克，瘦猪肉 50 克，水发蘑菇 25 克。

2.调料：精盐、味精、白精糖、高汤。

### 二、制法：

1.斑雀宰杀后，用热温水烫透褪净毛，开背取出内脏，洗净后下沸水锅焯熟取出，洗净血污。火腿和瘦猪肉各切成 3 件，瘦猪肉下沸水锅焯一下捞出，洗净待用。

2.斑雀、瘦猪肉、火腿、蘑菇、荔枝肉同时放入炖盅内，加入精盐、白糖、味精、高汤下锅烧滚后倾入盅内，加盖上笼蒸捻后取出即成。

按：荔枝性味甘酸、温，具有生津、益血、理气、止痛的功效。火腿、猪肉具健脾开胃、生津益血、滋阴润燥的功效。蘑菇具开胃、止泻、止吐、理气、化痰的功效。与斑雀相配组成此菜，具有健脾开胃、生津益血、滋阴润燥等功效。可作为脾虚泄泻、食欲不振、肺燥咳嗽等病症患者的营养菜肴。

### 73、黄脚三趾鹑

黄脚三趾鹑为鸟纲动物黄脚三趾鹑 *Tringa blythii* 的肉。黄脚三趾鹑体形和鹤鹑相似，但较小。脚只有三趾。常见于山坡灌丛、草原等地。肉质细嫩鲜美，是上等野味，常见的狩猎对象。

鹑肉性味甘、平。治诸疮，清热解毒。

## 卤三趾鹑

### 一、原料：

- 1.主料：三趾鹑 5 只。
- 2.调料：精盐、白糖、料酒、酱油、桂皮、八角茴香，花椒、丁香。

### 二、制法：

- 1.将三趾鹑去毛、内脏，洗净后放入沸水锅内焯一下捞出。
- 2.锅内加适量水及适量精盐、白糖、料酒、酱油，放入装有桂皮、八角茴香、花椒、丁香的纱布袋，煮出味道，放入净三趾鹑，煮段时间，煮至三趾鹑熟而入味，捞出即成。

按：黄脚三趾鹑肉含有蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等多种营养成分。性味甘、平，可用于治疗热毒肿痛、瘰疬、恶疮等。

## 香菇三趾鹑

### 一、原料：

1.主料：净三趾鹑 4 只，水发香菇 100 克。

2.调料：酱油、精盐、胡椒粉、味精、蚕豆水粉、高汤、猪油、麻油。

### 二、制法：

1.加工后的三趾鹑放在清水中洗净，晾干水分。酱油、精盐盛在碗内搅匀，擦抹在三趾鹑遍身内外，晾 10 分钟让其入味。然后摆入钵中，注入高汤，上笼蒸 3 小时，蒸至用筷子一扎即穿时取出晾冷，汁水留用。

2.炒锅内注入猪油，待油烧到八成熟时，把三趾鹑下入锅中炸 1 分钟，使皮紧缩捞起晾冷，切成 4 厘米长，3 厘米宽的长方块待用。

3.炒锅内留油，先将水发冬菇挤去水分下锅煸炒，再把蒸三趾鹑的汁水倒入，放入三趾鹑块，加精盐、胡椒粉、味精用中火收汁，把三趾鹑捞起理码在盘内，用少许清水把蚕豆水粉调稀下锅勾芡，浇入猪油，炒汁后起锅浇在三趾鹑上，淋上麻油即成。

按：香菇具有滋补强身、益胃助食、抗癌、降压等功效。与三趾鹑相配成此菜，具有滋补强身、开胃、解毒的功效。可用于治疗疗疮肿毒、食欲不振、体虚羸瘦等病症患者的治疗。

## 炖三趾鹑

### 一、原料：

- 1.主料、三趾鹑 4 只，猪瘦肉 100 克，火腿粒 30 克。
- 2.调料：清水、姜片、葱条、精盐、味精、料酒、胡椒粉、猪油、酱油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将三趾鹑去毛，从背部剖开，取出内脏，洗净下沸水锅焯一下捞出洗净。将瘦肉洗净切成块下沸水锅焯一下捞出。

2。将洗净的三趾鹑放在炖盅内，加入瘦肉、火腿粒、姜片、葱条、料酒、清水、精盐、味精，放蒸笼里，用武火炖至熟取出，去掉瘦肉、火腿粒、姜、葱。将原汁倒入锅内，加上鸡汤，调入味精、胡椒粉、精盐搅匀，撇去汤面上的油，倒入盅内加盖，上笼再炖 30 分钟即成。

按：火腿、猪肉具有滋阴润燥、健脾开胃、补肾等功效。与三趾鹑共组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋补、健脾胃的功效。可治疗瘦弱、干咳、食欲不振、疗疮肿毒等病症。

## 80. 秧鸡

秧鸡为鸟纲动物秧鸡(水鸡) *Rallusaquaticus* Blyih、苦恶鸟(白面鸟) *Amaurornisphoenicurus* pen-nant) 董鸡(白冻鸡) *Gallicrexcinerea* (Cmelin)、红骨鸡(江鸡) *CallinulaChloropus* (Linne)、白骨鸡(冬鸡) *Fulicaatra* Linné 的肉。个体不大。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质。这几种野鸡的肉很鲜美,比鸡肉好吃,是冬季狩猎鸟。



## 干炸秧鸡块

### 一、原料：

- 1.主料：秧鸡 2 只。
- 2.调料：精盐、酱油、淀粉、味精、花椒盐、素油。

### 二、制法：

1.将秧鸡去皮毛、内脏、脚爪，洗净切成块。装碗内加盐、味精、酱油、湿淀粉抓匀。

2.加油烧至六成热时将秧鸡肉块挂匀糊下勺炸，炸至表皮稍硬时捞出磕散，待油温升高时再放入油内炸呈金黄色捞出沥油，装盘内，带花椒油上桌即可。

按：干炸秧鸡块可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，食之可健脾胃，滋壮身体，健康少病。

## 爆秧鸡丁

### 一、原料：

- 1.主料：秧鸡脯肉 150 克，熟花生米 80 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：味精、白糖、湿淀粉、料酒、精盐、葱白、姜末、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将秧鸡脯肉在清水中漂净血污，切成丁盛碗，鸡蛋清、湿淀粉、精盐一起拌匀上浆。

- 2.锅内下猪油烧至八成热，放入鸡丁，用手勺拨散，煸至半熟时捞出。

- 3.原锅留余油置旺火上，先放入熟花生米炒 1 分钟，再下葱白、姜末、湿淀粉、精盐、白糖、料酒、味精、鸡汤、鸡丁，爆炒 2 分钟，将锅颠簸几下，起锅装盘，浇入猪油即成。

按：花生米每百克含蛋白质 27.6 克，脂肪 45 克（不饱和脂肪酸占 80% 以上），钙 124 毫克等多种营养成分。《本草纲目拾遗》载“悦脾和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止症”。与秧鸡相配成此菜，具有滋补强壮、健脾和胃、润肺化痰等功效，适用于营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘等症。健康人食之，强身少病。

## 荠菜秧鸡片

### 一、原料：

- 1.主料：净秧鸡肉 200 克，荠菜末 50 克，笋片 50 克，蛋清 1 只。
- 2.调料：葱段、料酒、精盐、味精、醋、湿淀粉、麻油猪油。

### 二、制法：

1.将秧鸡肉洗净，挤干水分，切成薄片，用精盐、料酒蛋清、湿淀粉搅匀，再加麻油拌和。

2.锅内下猪油烧至四成热时，把秧鸡片入锅滑开、倒入漏勺。锅内留油少许，将葱段略煸，放入笋片、荠菜末煸炒后，即倒入秧鸡片，加入料酒、清水、味精、醋、精盐、用湿淀粉勾芡，淋上麻油出锅装盘即成。

按：荠菜具有和脾、利水、止血、明目的功效。笋片具有消渴、利水、益气、爽胃等功效。与秧鸡肉相配组成此菜，具有益脾胃、利水道的功效。可作为脾胃虚弱、久泻、浮肿腹水等病患者营养菜肴。

## 冬笋炒秧鸡片

### 一、原料：

- 1.主料：秧鸡脯肉 400 克，冬笋片 100 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、麻油、湿淀粉、葱末、姜末、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将秧鸡肉洗净，放清水中泡 30 分钟切片，用料酒、精盐、味精、鸡蛋清和湿淀粉抓匀浆好。把冬笋片放沸水锅中氽透，捞入凉水中。葱末、姜末放碗中，加入鸡汤、料酒、味精、精盐和湿淀粉兑成芡汁。

2.将锅烧热，放熟猪油烧至三成热，放水浆好的秧鸡片，用手勺拨散，在放入笋片滑透，倒入漏勺沥油。

3.锅内留余油烧热，倒入秧鸡片、冬笋片立即烹入芡汁，迅速颠炒几下，淋入麻油，盛入盘中即成。

按：笋片具有清热消痰、利隔爽胃的功效。与秧鸡相配成菜，具有补虚、益气、消痰、爽胃的功效。适用于身体虚弱、久泻、食欲不振、浮肿腹水等病症。

## 芽姜炒秧鸡片

### 一、原料：

1.主料：净秧鸡胸腿肉 100 克，嫩姜 50 克，鸭蛋清 1 只，胡萝卜 50 克。

2. 调料：胡精、料酒、白糖、酱油、淀粉、葱白、骨汤、猪油。

### 二、制法：

1，将秧鸡胸、腿肉切成薄片放在盆甲，用酱油、鸭蛋清、干淀粉抓匀。嫩姜切丝，萝卜切成片。葱切马硫片。骨汤、料酒、肉糖、味精。酱油、湿淀粉放在碗中调成芡汁待用。

2.锅内下猪油烧到五成热，放入拌好的秧鸡片，用筷子拨散炸熟后倒进漏勺沥去油。

3.锅留下余油，下萝卜、嫩姜、葱略炒，倒入秧鸡片，调下碗中卤汁，颠炒几下起锅装在盘中即成。

按：生姜含有挥发油、姜辣素、树脂、淀粉等成分，具有解表散寒、温中止呕、健胃的功效。《本草纲目》记胡萝卜“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”。二者与秧鸡肉组成此菜，具有健脾胃、解表散寒的功效。适用于脾胃虚弱、食欲不振、风寒痰咳、视物模糊等病症。

## 清炖二鸡

### 一、原料：

1.主料：去毛嫩母鸡 1 只（约重 1500 克）、去毛小野鸡 1 只，笋片 25 克，水发香菇片 25 克，熟火腿片 25 克，淡菜 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、熟鸡油。

### 二、制法：

1.将两鸡分别斩去头颈、脚爪，去内脏，洗净。淡菜洗净后，放入 60 的热水中浸泡回软，去掉毛和沙洗净。将两鸡、炖、肝放入沸水锅内焯一会，捞出洗净。

2.将两鸡（胸脯朝上）和炖、肝放入有竹垫的砂锅内，注入清水淹没鸡身，加料酒、葱段、姜片及淡菜，武火烧沸，撇去浮沫，改文火焖烧 3 小时至酥烂。取出葱、姜、竹垫，放入笋片、香菇片、火腿片、精盐、味精，移至武火上烧沸即成。

按：鸡肉具有温中益气、补髓添精的功效。淡菜具有补肝肾、益精血、消疹瘤、益阳事、止崩带等功效。《本草汇言》载“淡菜补虚养肾之药也。”与小野鸡、笋片、香菇、火腿等相配成此菜，具有补虚养肾、益气养肝等功效。可用于治疗虚劳羸瘦、胃呆食小、崩漏泄泻、阳痿、小便频数、癭瘤等病症。健康人食之，可滋补强壮，补髓添精，强身少病。

## 锅贴秧鸡

### 一、原料：

1.主料，生净秧鸡肉 200 克，熟猪肥膘 200 克，鸡蛋 1 只、生猪肥膘 100 克。

2.调料：料酒、精盐、姜汁、葱末、胡椒粉、味精、干淀粉、醋、猪油、麻油、芫荽叶。

### 二、制法：

1.将熟猪肥膘切成片，两面沾上干淀粉。鸡蛋磕入碗里，蛋清与蛋黄分开，待用，将秧鸡肉加生猪肥膘，一起剁成泥，与精盐、味精、料酒、蛋清、葱末、胡椒粉、姜汁、干淀粉和适量清水拌匀成秧鸡敷。把肥膘片平摊在砧板上，抹上秧鸡敷，蛋黄打散，涂在秧鸡敷上面。

2.锅内下猪油烧至五成热时，将锅移至文火上，把肥膘层贴锅煎半分钟后，侧转锅，用手勺舀起油淋在秧鸡敷上面，使成熟一致，然后滗去油，烹上料酒和醋，淋上麻油，出锅倒在熟食砧板上，每块切成四小块。装盘时，底层放十二块，上层放八块，缀上洗净的芫荽叶即成。

按：猪肉具有滋阴、润燥、补虚、补肾的功效。与秧鸡肉共组成此菜，具有补中益气、滋阴润燥的功效。可用于阴虚干咳、口渴、体倦、四肢乏力、营养不良等病症。

## 81. 大鸨肉

大鸨肉大鸟纲动物大鸨(地鸨) *OtIstardaLinnaeus* 的肉。肉味鲜美，尤其是鸡脯，历来推为野味上品。因此有“上有天鹅，下有地鸨”的赞誉。大鸨为狩猎禽中最大的鸟类。头蓝灰色，上体棕而杂以黑斑，两翅大都灰白而飞羽黑，下体自胸以次纯白。体长约 1000 毫米，体重 5000—8000 克。常栖于广阔草原上。鸨肉性味甘、平。具有补益、祛风痹的功效。

大鸨为国家保护动物，繁殖期间不允许捕捉。



## 炸大鸨脯肉

### 一、原料：

- 1.主料：大鸨脯肉 400 克，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、葱、姜、花椒粉、淀粉、花椒盐、花生油。

### 二、制法：

1.将大鸨脯肉用刀片成薄片放入冷水盆中浸泡 30 分钟，捞出控干水分，放盆内加入花椒粒、葱段、姜块、料酒、鸡蛋清、淀粉、清水搅匀。

2.取锅置于火上烧热，倒入花生油，待油四成热时，将大鸨肉片下入锅中将两面煎成金黄色，熟透捞出装在盘中，撒上花椒盐即可上席。

按：炸大鸨肉一菜可为人体提供蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分，具有补益、祛风痹的功效。对于体虚羸瘦、四肢无力、风湿痹病等病症有一定的疗效。健康人食用后身强力壮，精神饱满。

## 口蘑炖大鸭

### 一、原料：

- 1.主料：大鸭肉 250 克，水发口蘑 250 克，芫荽 20 克，水烫油菜 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、花椒水、八角茴香、葱段、姜块料酒、素油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将大鸭肉洗净切块，放入沸水锅内焯一下，捞出洗净。将口蘑用手撕成块。香菜洗净切成段。油菜切成段。

2.锅内放少量油，油烧热时，用葱、姜块炸锅，添鸡汤，放入大鸭块、口蘑。精盐、料酒、花椒水、八角茴香，烧沸用文火炖烂，取出葱、姜块、茴香，放入油菜、味精，盛在碗内放入芫荽即可。

按：此菜是由大鸭肉和口蘑组成，具有补益、开胃、理气、化痰的功效。可用于体质虚弱、咳嗽多痰、肢软乏力等病症。健康人食用更能强身防病。

## 素烧大鸭肉

### 一、原料：

- 1.主料：大鸭肉 500 克，水发香菇 50 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

1.将大鸭肉洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出洗去血污切片。水发香菇去杂洗净。

2.锅放油烧热，放入葱姜煸香，投入鸭肉片煸炒，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐和适量水烧至鸭肉熟烂，加入香菇、笋片、青菜烧入味，加入味精、胡椒粉推匀，出锅装盘即成。

按：香菇具有开胃、降压、降胆固醇的功效。笋片具有清热消痰、利隔爽胃的功效。青菜具有通利肠胃、消食下气的功效。与大鸭肉相配组成此菜，具有补益、开胃功效。可用于体质虚弱、食欲不振、消化不良、肢软无力等病症。健康人食用更能补益强壮。

## 82. 鹌肉

鹌肉为鸟纲动物大杓鹌 *Numenius madagascariensis* (Linnaeus) 白腰鹌 *Numenius arquata* (L.)、红腰鹌 *Tringa ottauna* (Linnaeus) 的肉。肉味佳美，常被猎供食用。含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和矿物质。

鹌肉具有补虚暖胃、清热解毒的功效。主治久病虚损、胃虚泻泄。

## 鹤肉汤

### 一、原料：

- 1.主料：鹤 1 只。
- 2.调料：精盐、料酒、胡椒粉、葱、姜、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.将鹤去毛及内脏，洗净，下沸水锅氽一下，捞出斩成块。
- 2.将鹤块、精盐、料酒、胡椒粉、葱、姜、鸡汤同入锅中，用火煮，煮至鹤肉熟烂，盛入汤盆即成。

按：鹤肉具有补虚暖胃、清热解毒的功效。鹤肉汤可为人体提供丰富的营养成分，对治疗久病虚损、胃虚泻泄、食欲不振等病症有一定疗效。

## 红烧鹌鹑

### 一、原料：

- 1.主料：鹌 1 只，水发口蘑 50 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

1.将鹌去毛、内脏、脚爪，洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗去血污斩块。口蘑洗净切开。

2.锅内放油烧热，放入葱姜煸香，投入鹌块煸炒，烹入料酒、酱油煸炒，加入精盐和适量清水烧至肉熟，放入口蘑、笋片、青菜心烧至入味，点入味精，出锅即成。

按：口蘑具有宣肠益气、散血热、解表的功效。竹笋具有益气、化痰、利水、爽胃的功效。青菜具有解热除烦、通利肠胃的功效。三物与鹌肉相配成此菜，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养成分，具有补虚暖胃、宣肠益气的功效。对于久病虚损、食欲不振、疲乏无力等病症有一定疗效。健康人食用更能增加食欲，清除疲劳，补益强身。

## 鹌参姜术汤

### 一、原料：

- 1.主料：鹌 1 只，党参 15 克，白术 9 克，干姜 9 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱末、鸡汤。

### 二、制法：

1.将党参、白术、干姜分别洗净，装入纱布袋中。2.将鹌去毛、去内脏、洗净后放入沸水锅内氽一下，捞出斩成块。

3.将鹌肉、药袋、精盐、料酒、胡椒粉、葱末、鸡汤同入锅中煮，煮至鹌肉熟烂，拣出药袋，盛入汤盆即成。按：党参具有补中益气、健脾生津的功效。白术具有健脾燥湿、补中益气等功效。干姜具有温中散寒、温暖脾胃等功效。三者与鹌肉相配成菜，具有健脾暖胃、补中益气的功效。对于脾胃虚弱、食少便溏、手足不温、体倦无力等症。健康人食用更能增加营养，增进食欲，强身防病。

### 83. 沙锥肉

沙锥肉为鸟纲鹬科动物针尾沙锥 *Capellastéura* (Bonaparte) 大沙锥 *C. megala* (Swinhoe)、扇尾沙锥 *C. gallinago* (Lilljé)、丘鹬 *Scolopax rusticola* Lilljé 的肉。沙锥嘴细长而直，尖端弯曲，为个体小的鸟类。肉味佳美，被视为肴撰珍品，含有丰富的营养成分。具有一定的滋补作用。



## 蒸腊沙锥

### 一、原料：

- 1.主料：沙锥数只。
- 2.调料，精盐、料酒、白糖、葱段、姜片、麻油。

### 二、制法：

1.将沙锥宰杀，去毛、内脏，洗净，用盐腌制7—8小时。然后，用清水浸透洗净，减轻盐咸，再用木板将沙锥压平，在阳光下暴晒，也可用火焙干，晒3天之后，即可制成。

2.将腊沙锥洗净，放盆内，加入料酒、精盐、白糖、葱段、姜片，上笼蒸50分钟，熟后取出斩块，装盘，淋上麻油即成。

按：蒸腊沙锥一菜可为人体提供蛋白质、脂肪、矿物质等多种营养成分，具有滋补人体的作用，食之能增强营养，提高食欲，强身少病。

## 烧沙锥

### 一、原料：

- 1.主料：净沙锥 6 只，水发木耳 50 克，笋片 50 克。
- 2.调料：酱油、味精、高粱酒、料酒、胡椒粉、五香粉、骨汤、白糖、麻油、猪油。

### 二、制法：

- 1.将沙锥切去脚，放在小盆里，用酱油、高粱酒腌醉 5 分钟。骨汤、味精、糖、酱油、料酒、五香粉、胡椒粉、麻油放在碗里调成卤汁待用。
- 2.锅内下猪油烧到七成热时，放入腌好的沙锥炸至金呈黄色时滗去油，倒入碗中。卤汁煨至汁粘捞起，放在熟砧板上。切斜片排在盘中，然后再将锅里的粘汁浇进沙锥肉上，盘边拼上时鲜菜即成。

按：木耳具有凉血止血、益气不饥、轻身强志、和血养荣的功效。笋片具有益气、化痰、爽胃的功效。二者与沙锥相配成此菜，具有补虚、益气、和血、爽胃的功效。可作为体虚软弱、食欲不振、贫血、便秘等病症的辅助食疗菜肴。健康人食用可增强体质，预防心血管疾病。

## 雀盒伴芙蓉

### 一、原料：

1.主料：沙锥鸟 1 只，肥肉膘 150 克，鸡肝 100 克，鸡蛋清 7 只，香菇 25 克，火腿末 10 克，熟干贝 25 克，蛋黄 2 只。

2.调料：味精、精盐、高汤、淀粉、麻油、玫瑰酒、牛奶、猪油、生油。

### 二、制法：

1.将沙锥宰杀后用开水烫透，褪净毛，剖腹挖去内脏，洗净后拆去骨头，将沙锥肉切成米粒。鸡肝剁烂放入碗内。香菇、干贝洗净后均切成末，同鸡肝一起下锅，加入盐、味精，炒熟后放入少许湿淀粉勾成薄芡即成馅心，装入盆内推开冷却。

2.肥膘切成圆形，批成二十四块薄片，盛入碗内，加入玫瑰酒、味精、盐、蛋黄、淀粉拌匀，腌 10 分钟后，即取十二块白膘片逐块排列在案板上，每块中间放上一撮炒熟的馅心，上面再盖上一块白膘片，扑上干淀粉，用手做成盒子形，表面再抹上蛋清糊，即成为雀盒。烧热锅放入生油，待油烧至七成热时，将雀盒一只一只放入油锅炸 5 分钟取出，蛋清内加入牛奶、味精、盐、淀粉调匀待用。

3.烧热锅放入猪油，待油烧至二成热时，将调匀的蛋清倾入锅内用文火烧至蛋清一片片浮起后，倒入笊篱内沥油即成为芙蓉。

4.将高汤和剩余的牛奶同时倾入锅内，待烧沸后加入湿淀粉勾芡，马上将芙蓉放入芡内，加入麻油推匀，起锅装盆，上面撒上火腿末，四周围上雀盒即成。

按，猪肉具有滋阴润燥、补虚、补肾的功效。鸡肝具有补肝血、益肾气的功效。香菇具有开胃的功效。鸡蛋具有滋阴润燥、补益血液、健脾生肌等功效。与沙锥鸟、干贝相配成此菜，可为人体提供很丰富的蛋白质、脂肪、维生素 A、B 及多种矿物质等营养成分，具有补虚损、益肝肾等功效。可用于脾胃虚弱、体弱软弱、四肢乏力、夜盲、两目昏花、遗尿、阳疹等病症。健康人食用后可强壮身体，益髓填精，精力充沛，防病保健。

#### 84. 红嘴鸥

红嘴鸥为鸟纲动物红嘴鸥（笑鸥、水鸽子）*Larus ridibundus* Linnaeus 的肉。红嘴鸥体形中等，头和颈暗褐色，体羽淡灰白色。嘴和脚皆为红色。体长 370—385 毫米，体重 250—300 克。是沿海地带最常见的鸥类之一。

红嘴鸥肉含有蛋白质、脂肪、矿物质等多种营养成分。具有滋阴、润燥的功效。治狂躁烦渴等病症。

## 油炸红嘴鸥

### 一、原料：

- 1.主料：红嘴鸥 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、素油。

### 二、制法：

1.将红嘴鸥去毛、内脏、脚爪、头，洗净，放入沸水锅焯一下捞出，沥水晾干，斩块放盆内，加料酒、精盐、味精酱油腌 30 分钟。

2.油锅烧至六成热，逐块投入鸥块，炸至金黄色，捞出沥油装盘。

按：油炸红嘴鸥可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴润燥的功效。可治疗狂燥、烦渴、肺虚咳嗽等病。健康人食用可强身少病。

## 红焖水鸽子

### 一、原料：

- 1.主料：红嘴鸥 2 只，青豆米 50 克，胡萝卜 50 克。
2. 调料：料酒、精盐、味精、白糖、酱油、葱段、姜片、素油。

### 二、制法：

1.将红嘴鸥闷死，去毛、内脏，斩去头、脚爪、洗净斩块，放盆内，加入淀粉、精盐拌匀。胡萝卜刮去表皮洗净切小块。

2.锅内放油，烧至六成热，将鸥肉块下油炸约 2 分钟，捞出沥油。锅内留余油，放入葱、姜煸炒，投入青豆米、胡萝卜块略煸炒，放入鸥块、料酒，精盐、味精、酱油、白糖和适量水，盖上锅盖，焖烧至鸥肉熟烂，出锅即成。

按：此菜由红嘴鸥、青豆米、胡萝卜等组成。红嘴鸥具有滋阴润燥的功效。青豆米具有健脾宽中、润燥消水的功效，胡萝卜具有健脾、化滞的功效。三物组成此菜，具有滋阴润燥、健脾化滞的功效。可作为疳积泻痢、腹胀羸瘦、夜盲、两目昏花、肺燥咳嗽等病症。健康人食用能使精力充沛、消除疲劳，防病强身。

## 85. 沙斑鸡肉

沙斑鸡肉为鸟纲动物毛腿沙鸡 *Syrrhaptes paradoxus* (Pallas) 的肉。毛腿沙鸡翅与尾均尖长，通体大都砂灰色。体重 240—280 克。

沙斑鸡肉性味甘、热。有补益脾胃的功效。主治脾胃虚寒、食少作泻、肢体倦怠等。

## 香酥沙斑鸡

### 一、原料：

- 1.主料：沙斑鸡 2 只。
- 2.调料：精盐、酱油、葱末、姜末、蒜片、桂皮、甘草、丁香、八角茴香、小茴香、麻油、花椒粉、素油。

### 二、制法：

1.将沙斑鸡剥去皮，去内脏、头、爪，放入冷水内泡 20 分钟取出，捞出剁成块，放盆内，加花椒粉、精盐少许，抓匀腌 10 分钟。

2.锅内加油烧至八成热时，将鸡块放入油内炸 3 分钟捞出。原勺留底油，用葱姜杀、蒜片煸锅，放入鸡块，烹入醋，添适量汤，加盐、酱油、白糖烧沸，撇去浮沫，调好味，移文火上火靠至汤浓。鸡熟时点味精，淋麻油，出锅装盘即可。

按：香酥沙斑鸡可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。沙斑鸡肉具有补益脾胃的功效。《本草拾遗》载“补虚暖中。”对脾胃虚弱、食欲不振、泄泻、瘦弱、身倦无力的病症有一定疗效。健康人食用更能增强体力，减少疾病。



## 猴头蘑炖沙斑鸡

### 一、原料：

1.主料：沙斑鸡 1 只，水发猴头蘑 150 克，冬笋 15 克，水烫油菜 15 克，熟火腿 10 克。

2.调料：精盐、花椒水、料酒、味精、葱段、姜片、八角茴香、猪油、鸡汤、芫荽段。

### 二、制法：

1.将沙斑鸡褪去毛，掏去内脏，用水洗净剥去头、爪、再剁块。猴头蘑用开水泡 30 分钟，用凉水洗净泥沙，剪去硬根，用手撕开挤净水。将火腿、冬笋切成长方片。油菜切成段。

2.锅内放少量猪油，烧热时用葱、姜煸锅，放入沙斑鸡肉块煸炒半熟，添汤，加花椒水、料酒、茴香，放入油菜，挑出葱、姜片、茴香，将沙斑鸡块等捞在碗内，将锅内的汤烧沸撇去浮沫，放入味精，浇在碗内的鸡上，再放上芫荽即可。

按：猴头蘑有助消化、利五脏之功效。与沙斑鸡配成此菜，具有补益脾胃的功效。适于脾胃虚寒、食少作泻、肢体倦怠、消化不良、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡、胃癌患者食用。健康人食用更能增加食欲、消除疲劳、强身少病。

## 素烧沙斑鸡

### 一、原料：

- 1.主料：沙斑鸡 2 只，鲜蘑菇 150 克，笋片 50 克，青菜心 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

1.将沙斑鸡闷死，去毛、内脏，洗后下沸水锅焯一下，捞出洗净血污，斩块。将蘑菇、青菜心洗净。

2.锅内放油烧热，放入葱、姜煸香，投入沙斑鸡块煸炒几下，烹入酱油、料酒、继续煸炒，加入适量清水和精盐，烧至鸡块肉熟烂，放入蘑菇、笋片、青菜心烧至入味，点入味精，推匀出锅即成。

按：蘑菇具有开胃、止泻，止吐、理气、化痰的功效。笋片、青菜具有清热解毒、利肠胃的功效。与沙斑鸡相配成菜，具有补脾、开胃、理气、化痰的功效。适用于脾胃虚弱、食欲不振、吐泻、体倦乏力等病症。健康人食用更能增强体质。

## 86. 野鸽

野鸽为鸟纲动物原鸽 *Columba livia* Gmelin、岩鸽 *C. rupestris* Pallas 的肉。家鸽被认为是由原鸽驯养而来，同时又有许多家鸽野生化，野鸽肉鲜品每百克含水分 75.1 克，粗蛋白质 22.14 克，粗脂肪 1 克，多种维生素和矿物质。

野鸽肉性味咸平，具有滋肾益气、祛风解毒的功效。治虚羸、消渴、久疟、妇女血虚经闭、恶疮疥癣等症。

## 卤野鸽

### 一、原料：

- 1.主料：野鸽 4 只。
- 2.调料：料酒、酱油、姜汁、卤汁、麻油。

### 二、制法：

- 1.将野鸽宰杀，去毛、内脏，洗净。晾干后，放入盆内，加入料酒、酱油、姜汁拌匀，腌 20 分钟。
- 2.将卤汁锅放火上，放入净野鸽，烧沸后，中火浸卤约 30 分钟。捞出，再用麻油涂在野鸽表皮，即成。

按：卤野鸽一菜可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质。野鸽肉性味成平、具有滋肾益气、祛风解毒的功效。《本草再新》载“治肝风肝火，滋肾益阴。”用于治疗体虚羸瘦、妇女血虚经闭、肾气虚衰、阳痿、早泄等病症。健康人食用后精力更充沛，强身防病。

## 溜鸽脯

### 一、原料：

1.主料：鸽脯肉 300 克，水发香菇 50 克，笋片 50 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：精盐、味精、葱段、姜片、淀粉、麻油、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鸽脯肉洗净，斜片成薄片。取碗一只，搥入鸡蛋清，用力搅拌，再加入淀粉、精盐拌匀，放入鸽肉抓匀上浆。

2.炒锅加入猪油，烧至五成热时，下鸽肉片走油，用筷子划散，至八成熟时即可倒入漏勺沥油。炒锅内留余油，烧至六成热时，加入笋片、香菇片、姜片、精盐煸炒，再下鸽肉片，加入鸡汤、精盐、味精、葱段，烧沸后用湿淀粉勾芡，淋入麻油，出锅装盘即成。

按：此菜用甘咸而平、补肾滋阴、益气健中的鸽肉配补气强身、益胃助食、降脂、降压、抗癌的香菇和化痰和中的竹笋，经烹制而成滋补强壮的美味佳肴。可作为年老体弱、久病气血不足、精血亏耗、脾胃虚弱、羸瘦、食少乏力、消渴、妇人血虚经闭以及高血压、高血脂、动脉硬化症、癌症的辅助食疗菜肴。

## 五香焖全鸽

### 一、原料：

- 1.主料，野鸽3只，豌豆苗500克。
- 2.调料：料酒、酱油、糖色、白糖、精盐、味精、葱段、姜块、白芷、山奈、小茴香、大料、桂皮、了香、大曲酒、鸡汤。

### 二、制法：

1.将野鸽放酒中溺死，拔掉大毛，用镊子择出茸毛，自背开膛去掉内脏，剁下嘴壳和脚爪，洗净，把六种药料装纱布袋内。豆苗留嫩尖洗净。葱段、姜块均拍松。

2.在锅内放猪油烧至七成热，放入鸽子炸呈金黄色时，倒入漏勺。

3.锅内放入猪油烧热，投入葱段、姜块煸至呈金黄色时，烹入料酒和酱油，倒入鸡汤，加入精盐、味精和白糖，烧沸，撇净浮沫，再加入药料包和糖色调成枣红色。转改文火焖两小时。然后，拣出药料包和葱段、姜块，移旺火收浓汁，淋入少许猪油，盛入盘中。

4.在锅内放猪油烧至五成热，投入豆苗，加精盐翻炒几下，烹入大曲酒，盛入鸽肉四边。

按：此菜具有滋肾益气、健脾开胃功效。适用于中气不足、气短懒言、疲乏无力、记忆力减退的患者食用。健康人食用更能增进食欲，强身防病。

## 脆皮莲茸鸽

### 一、原料：

1.主料：野鸽 2 只，净莲子 100 克，干贝 100 克，鸡脯肉 100 克，火腿 50 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：味精、精盐、白糖、麻油、酱油、猪油、淀粉料酒、胡椒粉、姜、葱、高汤、生油。

### 二、制法：

1.鸽子闷死后，用开水烫透，焅净毛，剖腹挖去内脏洗净，脱去骨头。将莲子盛入碗内，用温水泡发，上笼干蒸至莲子熟时取出成茸。

2.鸡脯肉、火腿均切成松子大小的粒，将鸡脯料盛入碗内，加入精盐、味精、湿淀粉拌匀，下温油锅用勺划散、泡熟捞起。烧热锅放入猪油，将鸡脯粒、火腿粒、干贝、莲茸一起下锅，加入味精、盐、糖、胡椒粉、麻油炒透后起锅，酿入鸽子肚内，洞口用绳子扎牢，鸽皮抹上酱油，鸽肚外用细铁钉打上扦眼待用。

3.烧热锅放入生油，待油烧至九成熟时，将鸽子下锅炸至金黄色时取出。盛入盆内，加入高汤、酒、姜、葱，上笼蒸半小时取出，将鸽子捞出放入盆内。将鸡蛋清、淀粉加清水调成浆。将鸽子拖浆，下七成熟油锅炸至金黄色时捞出，斩件装入盆内即成。

按：野鸽肉性味咸平，具有补肾肝、益气血、添精髓、祛风解毒等功效。莲子具有养心安神、益肾健脾、涩肠等功效。干贝具有滋阴补肾、调中的功效。鸡肉具有补肾填精、补益脾胃等功效。几物共组此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补肝肾、益脾胃的功效。可作为肾虚这精、尿频、白浊、妇人崩漏、脾虚泄泻、气短、乏力、记忆力减退、心悸失眠等病症患者食疗菜肴。健康人食用更能增添精神，强身防病。

## 红烧鸽块

### 一、原料：

- 1.主料：鸽子 2 只，猪肉 100 克。
- 2.调料：精盐、酱油、糖色、花椒水、白糖，醋、葱花、蒜片、姜末、淀粉、味精。

### 二、制法：

- 1.将鸽子杀死后，用七成热的水褪净毛，去内脏，剥去头、爪然后剥成块，洗净污血，放入盆内，加少许酱油、味精腌 10 分钟。猪肉洗净切成丁。
- 2.锅内加油烧至八成热时，将鸽块放入油内炸呈金黄色时捞出。原勺留底油，用葱、姜、蒜煸锅，放入肉丁煸炒，再放上鸽块、烹醋，加糖色少许，翻炒均匀，加酱油、白糖、花椒水、汤适量烧沸。移文火上火靠约 30 分钟，汤浓时点味精，勾稀芡，淋明油，出锅装盘即成。

按，鸽肉具补肝肾、益气血、添精髓的功效。《本草逢原》载“久患虚羸者，食之有益。”猪肉具有阴润燥、补肾阴的功效。二者组成此菜，含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。具有补肝肾、滋阴润燥等功效。可治羸瘦、气短、乏力、营养不良、记忆力衰退、脑外伤后遗症(头昏头痛)、干咳等病症。健康人食用更能增添精力，强健身体。



## 87. 斑鸠肉

斑鸠肉为鸟纲动物山斑鸠 *Streptopelis orientalis* (Latham)、珠颈斑鸠 (花斑鸠) *S. chinensis* (Scopoli) 火斑鸠 (小斑鸠) *Oenopopelia trarquibarica* (Her — mann) 的肉。都为体形小的鸟类,肉味美,狩猎对象。斑鸠肉有补肾、明目、益气的功效。主治久病虚损、气虚等。

## 蒸腊斑鸠

### 一、原料：

- 1.主料：斑鸠数只。
- 2.调料，精盐、料酒、白糖、葱段、姜片、麻油。

### 二、制法：

1.将选好的斑鸠宰杀，去毛洗净，除掉内脏，用盐腌制7—8小时，然后取出用水浸透减轻盐咸味。用木板将斑鸠压平，置阳光下曝晒，也可用慢火烘烤一夜，次日再晒。经过3天后，即制成腊斑鸠。

2.将腊斑鸠洗净放盆内，加入料酒、精盐、白糖、葱段、姜片，放笼内蒸50分钟，熟后出笼斩块，淋上麻油即成。

按，斑鸠肉具有补肾、明目、益气的功效。《嘉祐本草》载“主明目，多食其肉益气，助阴阳。”《本草衍义》载“久病虚损人食之，补气。”主治久病虚损、气虚、两目昏花、遗尿、尿频等病症。健康人食用更能防病强身。

## 冬菇黄焖斑鸠

### 一、原料：

- 1.主料：斑鸠 4 只，水发冬菇 100 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、猪油、麻油、高汤。

### 二、制法：

1.加工后的斑鸠放在清水中洗净，晾干水分。将酱油、精盐盛在碗内搅匀，擦抹在斑鸠遍身内外，晾 10 分钟让其入味。然后摆入钵中，注入高汤，上笼蒸 2 小时，蒸至斑鸠熟透取出晾凉，汤汁留用。

2.炒锅内注入猪油，待油烧至八成熟时，把斑鸠下油锅炸至皮紧缩捞起晾冷，切为 4 厘米长、3 厘米宽的块侍用。

3.炒锅内留油，将冬菇下锅煸炒，倒入蒸斑鸠的汤汁，放入斑鸠块，加入精盐、胡椒粉、味精，烧至斑鸠块入味，捞起码在盘内。用湿淀粉在锅中勾芡，将汤汁浇在斑鸠块上，淋上麻油即成。

按：此菜以补益温阳的斑鸠与补气强身、益胃助食、抗癌、降压的香菇经烹制而成。常可作为体虚、气血不足、脾肾阳虚以及癌症等病症的食疗菜肴食用。

## 红煨斑鸠

### 一、原料：

- 1.主料：斑鸠 5 只，青豆米 15 克，熟胡萝卜 25 克。
- 2.调料：料酒、酱油、白糖、精盐、味精、葱、麻油、熟菜油、面粉。

### 二、制法：

1.将斑鸠摔死，去毛、内脏，斩去头、脚，洗净，每只切成 4 块，用面粉、盐拌匀。胡萝卜、葱切成小块。

2.炒锅下菜油，烧至七成熟时，将斑鸠下锅，炸约 1 分中，倒入大葱，略炸，倒入漏勺。

3.锅内留油，将青豆、胡萝卜入锅略偏炒，放入斑鸠、葱、料酒、酱油、糖和适量水，盖上锅盖，移至文火上煨。汤沸后，加入味精，淋上麻油即成。

按：斑鸠味甘、性平。具有益气明目、强筋骨之功效。《本草衍义》谓其：‘久病虚损人食之补气。’胡萝卜有补脾下气、宽胸膈，补中安五脏之效。合用则具有补中健脾益气明目之功，适用于气虚脾虚患者食用，对于因维生素 A 缺乏而见两目干涩、目暗不明患者，食之有治疗效果。

## 酒酿斑鸠

### 一、原料：

1.主料：斑鸠 5 只、甜酒酿 100 克，熟青豆米 50 克，葱 25 克，胡萝卜 50 克。

2.调料：白糖、精盐、味精、姜块、面粉、湿淀粉、料酒、麻油、酱油、菜油。

### 二、制法：

1.将斑鸠摔死，拔净羽毛，挖去内脏，斩去头、脚，用沸水焯后洗净，每只切成 8 块，用面粉和精盐拌匀。胡萝卜、大葱均成块。锅内下菜油至七成热时，放入斑鸠块炸熟，倒入漏勺。

2.原锅留油，把大葱入锅煸至有香味，放入斑鸠，烹入料酒，加酒酿（搅散）、白糖、酱油、姜块（拍松）、清水，盖好锅盖煨 3 分钟，捞出姜块，放入青豆米、胡萝卜、味精，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，出锅装盘即成。

按：酒酿为糯米和酒曲酿制而成的醇米。性味甘辛、温，具有益气、生津、活血、发痘的功效。斑鸠具有补肾、明目、益气的功效。二者与青豆米、胡萝卜相配成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。具有补肾、益气、明目的功效。对久病虚损、气虚、两目昏花、夜盲、腰膝酸软、遗精、阳痿等病症有一定疗效。健康人食用更能增强体质，防病抗病。

## 88. 毛鸡肉

毛鸡肉为鸟纲动物褐翅鸦鹃（红毛鸡）*Centropus sinensis* (Stephens) 的肉。鸦鹃形似鸡类，通体羽毛大都黑色，两翅褐栗色。褐翅鸦鹃体长约 485 ~ 520 毫米，体重约 400 克。是著名的药用动物，为制造妇科名药毛鸡酒的主要原料。两广及港澳、南洋一带妇女特别在产期前后，常饮用此酒。

毛鸡肉具有滋补养阴、调经通乳、祛风湿的功效。主治妇女产后头风痛、手足麻痹、乳汁少、跌打损伤。

## 红烧毛鸡

### 一、原料：

- 1.主料：毛鸡 4 只，水发木耳 50 克，笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、白糖、葱花、姜汁、面粉、湿淀粉、麻油。

### 二、制法：

- 1.将毛鸡去毛、内脏、脚爪、头，用清水漂去血污，沥开水分切块盛盆，加精盐、料酒腌 2 分钟，用湿淀粉、面粉、鸡蛋拌匀。木耳去杂洗净撕片。
- 2.炒锅置旺火上，下油。烧至七成热，放入毛鸡块炸至外紧内松时捞起。
- 3.原炒锅倒去余油后仍置旺火上，下清水、白糖、葱花、姜汁一起熬至稠浓，随即放入毛鸡块，烧至肉熟，加入木耳、笋片烧至入味，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，出锅即成。

按：毛鸡肉具有滋补养阴、调经通乳、祛风湿的功效，与木耳、笋片相配成此菜，主治妇女产后头风痛、手足麻痹、乳汁少、跌打损伤等病症。

## 毛鸡酒

### 一、原料：

鴉鶻 1500 克，白酒 5000 克。

### 二、制法：

將鴉鶻宰殺，去毛、內臟、洗淨，放入盛酒的壇內，將壇口密封，浸泡 3 個月可飲用。

按：毛雞酒是婦科名酒，譽滿國內外。毛雞肉浸泡於白酒內而成。毛雞肉具有滋補養陰、調經通乳、祛風濕的功效。李時珍云：“老酒和血養氣，暖胃辟寒”。白酒具有宣引藥勢、調和氣血、疏筋治血的功效。毛雞肉借酒宣引之勢，其滋補養陰、調經通乳、祛風濕的功效更強。對婦女產後風痛、手足麻痺、風濕性關節炎、乳汁少、跌打損傷等病症有很好療效。



## 89. 燕窝

燕窝为鸟纲动物金丝燕 *Collocalia esculenta* L. 及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝。又名燕菜。

燕窝多在 2、4、8 月间采集。金丝燕在每年 4 月间产卵，产卵前必营筑新巢，此时其喉部粘液腺非常发达，所筑之巢纯为粘液凝固而成，色白洁净，称为“白燕”。这时如被采去，金丝燕立即第二次筑巢，往往带有一些绒羽，颜色较暗，称为“毛燕”。有时亦可见有血迹，称为“血燕”。以白燕的品质最佳。

燕窝含水分 10.4%，含氮物质 57.4%，脂肪微量，无氮提取物 220‰，灰分 8.7%。灰分中以钙、磷、钾、硫为多。

燕窝性味甘，平。具有养阴润燥、益气补中的功效。治虚损、癆瘵、咳嗽痰喘、咯血、吐血、久痢、久疟、噎膈反胃。

## 冰糖燕窝

### 一、原料：

1.主料：干燕窝 50 克。

2.调料：冰糖。

### 二、制法：

1.干燕窝通过涨发后收拾干净。

2.坐锅，倒入清水，放入冰糖化开后，撇净浮沫，放入燕窝下锅略烫一下，捞在汤碗内，将锅中的汤继续烧开，起锅浇在汤碗内即可。

## 竹荪凤燕

### 一、原料：

1.主料：水发燕窝 10 克，水发竹荪 50 克，鸡腿肉 150 克，水发香菇 50 克，火腿丝 10 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉、姜汁、湿淀粉、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.将燕窝择尽绒毛去杂洗净，放入水中泡。竹荪去两头洗净切条。鸡肉洗净切条。香菇去杂洗净。将竹荪、香菇分别下沸水焯一下捞出。

2.炒锅加猪油烧热，烹入料酒、姜汁，加入高汤、燕窝沸煮片刻捞出，放入竹荪、香菇、鸡肉烧沸，加下高汤、味精、白糖、胡椒粉，待鸡肉熟透加入燕窝、火腿丝，待沸后用湿淀粉勾稀芡，推匀装入汤碗即成。

按：此菜以滋补强壮、补气益胃的食用菌珍品竹荪、香菇配补元气、润肺益肾的高级滋补品燕窝以及补气养血、滋阴填精、润燥、补五脏的鸡肉、火腿为原料，经烹制而成的高级营养菜肴。此菜功用重在滋补气血、调补五脏。适用于各种虚劳证以及高血压、癌症等病患者食用。

## 白芨燕窝羹

### 一、原料：

1.主料：白芨 15 克，燕窝 15 克。

2.调料：冰糖。

### 二、制法：

1.将燕窝放入碗内，用温开水浸泡 1 小时，水凉后，换入开水再浸泡。待其涨发后，捞出，放在清水中镊净绒毛，最后用清水漂洗几次。将白芨洗净润透切片。

2.将燕窝、白芨加入瓷碗内，加水适量，放在笼内蒸至极烂。加冰糖再蒸片刻即成。

按：《本草逢原》载燕窝“调补虚劳，治咳吐红痰。”白芨具有补肺、止血、消肿、生肌、敛疮等功效。二者组成此菜可用于治疗肺伤咳嗽、咯血、吐血、肺结核等病症。

## 清汤燕窝

### 一、原料：

- 1.主料：干燕菜 30 克，水发香菇 50 克，火腿 15 克，豌豆苗 25 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、鸡汤。

### 二、制法：

1.将干燕菜放入大碗内，倒入温开水浸泡 1 小时，水凉后，再换温开水浸泡，待其涨发后，控去燕窝中水分，加入清水镊净绒毛（不能破碎保持原形）。最后用清水漂洗几次，放在碗内用凉水泡着备用。

2.将火腿切成细丝。水发香菇洗净切成长丝。豌豆苗去根洗净。

3.炒锅烧热，倒入鸡汤，待汤开后，将涨发好的燕菜捞出放入汤锅中焯透，捞出放在汤盆内。然后，再分别将火腿丝、香菇丝分别下汤中焯透，捞出也放入汤盆内。另取锅上旺火，倒入鸡汤，加入味精、料酒、精盐，汤沸后撇去浮沫，调好口味，最后撒入豌豆苗，将汤盛在汤盆内即成。

附注：涨发燕窝所用的器皿应用铝制品，不易生锈。

按：此菜以名贵珍品燕窝配以香菇为主料经烹饪而成为滋补食疗菜肴。

《本草再新》说燕窝能“大补元气、润肺滋阴、治虚劳咳嗽、咯血、吐血、引火归元、润肠开胃”。清吴仪洛说它是“味甘淡平、大养肺阴、化痰止咳、补而能清。为调理虚损劳瘵之圣药”，配用滋补强壮、益气生津、抗癌、降压的香菇，组成的山珍海味，其滋补之功增强。常可作为体质虚弱所引起的各种虚劳症。气血不足、气阴亏虚以及癌症患者的辅助食疗菜肴使用。

## 鸽蛋燕窝

### 一、原料：

- 1.主料：燕窝 60 克，鸽蛋 10 枚，熟火腿 10 克，水烫油菜 10 克。
- 2.调料：精盐、味精、料酒、高汤。

### 二、制法：

1.将燕菜泡发洗净，放在大碗内。将鸽蛋用水煮熟，用凉水过一下，剥去蛋皮放在碗内，加精盐、味精上笼蒸透，摆在碗内燕菜的周围。将油菜、火腿切成丝撒在燕菜上。

2.锅内加高汤、精盐、料酒、味精，烧开盛在另一个人碗内。燕菜碗和大碗汤同时端上，将高汤倒在燕菜碗内即成。

按：鸽蛋燕窝周围则有补虚损、润肺燥，滋肾阴、强腰膝、缩小便、治崩带、托疮解毒之功。适用于肾虚体弱之人服用，对阴虚肺燥、肾虚腰痛、妇人崩带尤为适用，为虚损劳瘵之圣剂。其味鲜美可口、老弱适宜。健康人食用更能提神醒脑，清除疲劳，防病强身。

## 燕窝羹

### 一、原料：

- 1.主料：燕窝 50 克，嫩鸡肉片 50 克。
- 2.调料：鸡汤、笋汤、蘑菇汤、料酒、精盐。

### 二、制法：

燕窝经清水浸发，以镊子细心剔去细毛，漂洗干净，放磁罐中，加入料酒、鸡汤、笋汤、蘑菇汤、鸡肉、盐，炖至软熟即成。

按：燕窝具有养阴润燥、益气补中的功效。《本草从新》载“大养肺阴，化痰止咳，补而能清，为调虚损劳瘵之圣药。”与鸡肉相配成此羹，具有补益脾胃、补气清热的功效。此菜适用于肺阴虚所致干咳、咯血、盗汗、潮热、失眠等病症患者食用。健康人食用能使精力充沛，消除疲劳，防病强身。

## 三丝燕窝

### 一、原料：

1.主料：干燕菜 40 克，生鸡脯肉 50 克，熟火腿 25 克，水发香菇 25 克，鸡蛋清一个，豌豆苗 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、鸡清汤、水淀粉。

### 二、制法：

1.将干燕菜发好，漂洗，镊净绒毛，用清水冲洗几次，最后用开鸡汤永烫一下，滗汤待用。

2.火腿、香菇分别切成 4 厘米长的细丝；鸡脯肉也同样切成 4 厘米长的细丝：用二分之一蛋清、水淀粉浆好。另坐锅于火上，倒入鸡清汤烧开，放入鸡丝烫透，再将火腿丝、香菇丝放入锅内略烫一下，捞出。然后将三丝同放在一个大碗内，舀入鸡汤上展蒸 10 分钟，取出控去汤后，待用。豌豆苗掐根留嫩尖，洗净备用。

3.取锅上旺火，倒入鸡清汤，加精盐、味精、料酒，沸后，撇净浮沫，然后将燕菜下锅烫一次捞出，取小汤碗 10 个，将烫好的三丝分放在汤碗内，燕菜放在上面，锅内的汤烧开，撇入豌豆苗，见开后，分别盛在 10 个小汤碗内即成。

按：此菜是燕窝与鸡丝、香菇、豌豆苗、火腿等食物组成，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴补肺、益气健脾的功效。适用于咳喘、自汗、气短、反胃的病症患者食用。健康人食用能增添精神，强身防病。



## 绣球燕窝

### 一、原料：

1.主料：干燕窝 40 克，生鸡脯肉 100 克，猪肥膘肉 50 克。熟火腿 15 克，水发香菇 15 克，水发玉兰片 15 克，吊制鸡蛋皮 15 克，油菜叶 15 克，鸡蛋清二个。

2.调料：鸡清汤、料酒、精盐、味精、水淀粉、干菱粉、葱、姜。

### 二、制法：

1.将火腿、香菇、玉兰片、鸡蛋皮、洗净油菜叶用刀分别切成 4 厘米长的细丝，拌和在一起，备用。

2.生鸡脯肉、猪肥膘肉用刀分别剁成细泥，再合在一起，反复排斩，越细越好，放在碗内。葱姜洗净后，拍松，用料酒、清水稍泡片刻，成葱姜水，徐徐倒入鸡泥碗内，再倒入二个打散的鸡蛋清，加清鸡汤、精盐、味精、水淀粉、干菱粉，搅至上劲，用手挤成小丸子，分别滚上混合五丝。放在抹好油的盘内，上笼蒸熟。

3.坐锅，倒入鸡清汤，开后，将涨发好的燕窝滗去水分，下锅略烫一下，分别捞在十个小汤碗内，每个汤碗放入绣球。将锅内汤加料酒、味精、精盐，烧开撇去浮沫，盛入汤碗内即可。

按：此菜由燕窝与多种食物组成，具有“滋阴补肺、健脾强身的功效。适用于咳喘、自汗、气短、干咳、痰少，肺结核等病症患者食用。健康人食之能养阴健身。

## 燕窝粥

### 一、原料：

- 1.主料：燕窝 15 克，粳米 100 克。
- 2.调料：冰糖屑。

### 二、制法：

- 1.将燕窝泡发去杂洗净。粳米去杂洗净。
- 2.铝锅内放水适量烧沸，放米、燕窝煮至成粥，加入冰糖屑，调匀即可出锅装碗。

按：《食物宜意》载燕窝“壮阳益气，和中开胃，添精补髓，润肺，止久痢，消痰涎。”粳米养脾胃。二者组成此粥，具有养阴润燥的功效。可作为虚损、咳嗽痰喘、吐血。肺结核、久痢等病症的辅助食疗粥。

## 90. 鹁鸪

鹁鸪为鸟纲动物山鹁鸪 *Dendronanthus indicus* (G-melin)、白鹁鸪 *Motacilla alba* Linne 的肉。鹁鸪为小型鸟类，体长 160—180 毫米，体重 16—22 克。含有蛋白质、脂肪等多种营养成分。

## 炸鹌鹑

### 一、原料：

1.主料：鹌鹑 10 只。

2.调料：料酒、精盐、花椒盐、葱丝、猪油。

### 二、制法：

1.将鹌鹑去毛、内脏、脚爪，将头切去三分之二（留后脑部分），剪去翅尖和肛门，洗净沥水，放盆内，加入料酒、精盐腌段时间。

2.油锅烧至六成热，逐个投入鹌鹑炸至金黄色，捞出沥油装盘，撒上花椒盐、葱花即成。

按：鹌鹑含有蛋白质、脂肪等多种营养成分。具有一定的滋补作用。食用能强身健体。

## 炖鹌鹑

### 一、原料：

1.主料：鹌鹑 10 只，净猪肉 100 克，火腿 15 克，熟笋片 15 克，菠菜 15 克。

2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、鸡汤、猪油。

### 二、制法：

1.将鹌鹑头切去三分之二（留后脑部分），拉出食管，却去脚和尾，开膛取出内脏，剪去翅尖和肛门，放入清水中摄净绒毛，洗净沥去水。将猪肉切细，剁成米粒状，放入碗中，加料酒、盐、味精搅匀。然后，分别填入鹌鹑腹中，放在沸水中锅略烫后捞出。

3.将火腿片、笋片铺在碗底，再放入鹌鹑（腹朝下），加料酒、盐、味精、鸡汤、葱、姜，上笼用旺火蒸约 1 小时半取出，拣去葱、姜、翻扣汤碗里。原汤滗入锅中，加鸡清汤、盐、味精烧沸，撇去浮沫，放入菠菜，起锅倒入盛鹌鹑碗中，淋上熟猪油即成。

按：此菜由鹌鹑、猪肉与多种食物组成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补中益气、滋阴润燥的功效。用于体倦、乏力、阴虚于咳、口渴等病症。

## 91. 寒鸦

寒鸦为鸟纲动物寒鸦 *Corvus monedula aurispallas* 的肉。寒鸦体形在鸦类中为小，领圈及胸、腹等白色，其余为黑色。体长约 330 毫米，体重约 200 克。

寒鸦肉性味酸咸、平。具补劳治瘦、助气、止咳的功效。

## 蘑菇寒鸭

### 一、原料：

- 1.主料：寒鸭 2 只，鲜蘑菇 100 克。
- 2.调料：精盐、酱油、葱段、姜片、花椒水、麻油、淀粉、味精、素油。

### 二、制法：

1.将寒鸭剥去外皮，去内脏，剥去头、爪，再剥成块洗净。在盆内加盐、酱油少许抓匀腌 10 分钟。

2.锅内加油，烧至八成熟时将寒鸭块放入油内炸 2 分钟，倒在漏勺里沥油。将鸭块码在盆内，加上蘑菇、葱段、姜片、花椒水、盐、酱油，添适量汤，上笼蒸 1 小时取出，去掉葱、姜不要。将汤滗入锅内，鸭块扣在大盘内。将锅烧沸撇去浮沫，点味精，用湿淀粉勾芡，淋麻油，浇在鸭块上即可。

按：寒鸭肉具有补虚治瘦、助气、止咳的功效。蘑菇具有开胃、止泻、理气、化痰的功效。适用于体虚羸瘦、食欲不振。泄泻、虚弱劳损、乏力等病患者食用。健康人食用能使精力更为充沛，强身少病。

## 92. 麻雀肉

麻雀肉为鸟纲动物,麻雀(家雀)*passer montanus saturatus stejneger*·, 山麻雀 *2. rutilans* (Temminck) 的肉。含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素 A、B1、B2、尼克酸等。性味甘或温,具有壮阳益精,缓腰膝,缩小便的功效。治阳虚瘦弱、阳疹、腰膝酸痛、小便频数,眩晕等病症。凡阳虚火旺或内热者勿食。



## 清炸麻雀

### 一、原料：

- 1.主料：麻雀 20 只。
- 2.调料：料酒、酱油、白糖、葱结、姜片、麻油、精盐、味精、桂皮、八角、茴香、素油、芫荽。

### 二、制法：

- 1.将麻雀摔死，羽毛拔净，挖去内脏，洗净。斩去脚爪，用沸水略焯，洗去血污。
- 2.锅内下菜油，烧五成热时，把葱结、姜片入锅略煸，即放入麻雀，加料酒、酱油、白糖、桂皮、八角、茴香、精盐和水，加盖，用文火焖酥，加味精，然后捞出麻雀，拣去各种香料，沥干水分待用。
- 3.锅内下菜油烧至七成热时，把麻雀入锅，炸至金黄色，淋以麻油、盘盘，盘边缀以洁净的芫荽即成。上桌时随带花椒盐。

按：麻雀具有壮阳益精，暖腰膝，缩小便的功能，对阳虚瘦弱，阳痿，腰膝酸痛，小便频数，眩晕等病症有一定疗效。清炸麻雀含有丰富的营养成分。健康人食用更能增强体力，改善营养，强身少病。凡阴虚火旺或内热者勿食。

## 红焖麻雀

### 一、原料：

1.主料：麻雀 15 只，熟青豆 50 克，熟胡萝卜 1、50 克。

2.调料：葱段、姜片、八角、茴香、桂皮、料酒、酱油、白糖、味精、湿淀粉、麻油、素油。

### 二、制法：

1.将麻雀摔死，拔净羽毛，挖去内脏洗净，斩去脚爪，在沸水中焯一下。捞出用酱油拌渍。胡萝卜切成块。

2.锅内下油烧至六成热时，放入麻雀炸至略黄色，倒入漏勺。原锅留油，把葱姜入锅偏香。放入麻雀，烹入料酒、加酱油、白糖、八角、茴香、桂皮、清水、盖上锅盖，在旺火上煮沸后，移至文火上焖酥，再移至旺火上，揭开锅盖烧 1 分钟。拣出八角、茴香、桂皮。然后放入青豆、胡萝卜，加味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油即成。

按：青豆具有健脾宽中、润燥消水的功效。胡萝卜具有健脾化滞的功效。与麻雀共组此菜，具有健脾壮阳的功效。可作为脾虚瘦弱，泄泻，体倦无力、阳疹、小便频数等病症患者营养菜肴。健康人食用更能强身健体。

## 溜雀脯

### 一、原料：

- 1.主料：麻雀胸脯肉 300 克、净青椒 80 克，鸡蛋清 1 只。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、葱花、姜末、蒜茸、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

1.将麻雀肉洗净，放碗中，加鸡蛋清、精盐、湿淀粉拌匀。青椒切成小方块。

2.油锅烧至四成热，放入雀脯肉，拨散至白色，捞出沥油。原锅留少量余油。放入葱姜、蒜煸香，再放入青椒、雀肉煸炒，加料酒、酱油、白糖、清水烧沸，用湿淀粉勾稀芡，推匀起锅即成。

按：青椒含丰富的维生素 C、钙及其他营养成分，具有温中散寒，开胃消食的功效。与麻雀肉相配成此菜，具有壮阳益精、开胃消食的功效。适用于阳虚瘦弱、阳痿、早泄、食欲不振、消化不良等病症患者食用。健康人食用更能增进食欲，增强体质，凡阴虚火旺或内热者勿食。

## 枸杞麻雀汤

### 一、原料：

- 1.主料：麻雀 10 只，枸杞 15 克。
- 2.调料：精盐、料酒、花椒水、姜末、葱末、鸡清汤。

### 二、制法：

- 1.将麻雀去毛、内脏、脚爪、嘴巴，放沸水锅中焯一下，捞出洗净。
- 2.将枸杞子去杂洗净。
- 3.将麻雀、枸杞子、盐、料酒、花椒水、姜葱同入锅中，注入鸡汤，煮至麻雀肉熟烂，印成，装汤碗。

按：本汤菜以麻雀、枸杞子为主料，麻雀性温、味甘，有壮阳补肾、暖腰膝、缩小便、治崩止带之功效，孟洗曾说过：其肉十月之后正月以前食之，续五脏不适气，助阳道益精髓。为补阳壮肾之滋补性食物。枸杞子性平味甘，能滋阴补虚，益精明目。二料共同则助阳道壮腰膝，补肝肾，治萎止带。适用于芡痿早泄、腰膝酸软、脾胃虚寒、妇女带下等症。对于性神经营能症病人尤宜食之。

此汤菜性燥热，故阴虚火旺及内热者勿食用。

## 烧熘麻雀

### 一、原料：

- 1.主料：麻雀 10 只，白菜心 100 克。
- 2.调料：精盐、酱油、胡椒粉、醋、白酒、淀粉、味精、葱丝、姜末、蒜末。

### 二、制法：

1. 将麻雀剥去皮，丢掉内脏，用水泡半小时，捞出剁去头。将白菜洗净，去叶切块，放沸水内焯一下捞出。

2. 碗内加盐、酱油、淀粉、胡椒粉、味精、醋、水（少许），调成芡汁待用。将麻雀一劈两片，用刀稍拍一拍，加淀粉、水少许，抓匀糊待用。

3. 锅加油烧至七成热时，将麻雀块逐块放入油内炸呈金黄色时捞出。原锅留底油，用葱、姜、蒜煸香，放入白菜块煸炒几下，放入麻雀块、烹入白酒，边炒边倒入芡汁熘之，淋明油，出勺装盘即可。

按：白菜具有通利肠胃、除胸中烦等功效。与麻雀相配组成此菜，具有壮阳益精之功效，适用于体虚瘦弱、阳痿、腰膝酸痛、小便频数等病症食用。健康人食用更能强健身体。

## 炒雀脯

### 一、原料：

1.主料：麻雀脯肉 350 克、冬笋 100 克、水发香菇 25 克、豌豆苗 50 克、鸡蛋清 1 只。

2.调料：料酒、酱油、精盐、味精、湿淀粉、葱姜末、麻油、白糖、醋、猪油。

### 二、制法：

1.将雀脯肉洗净，片成片放碗内，用料酒、精盐、味精、鸡蛋清和湿淀粉抓匀浆好，冬笋削去老皮切片。香菇切片，豌豆苗留嫩尖洗净。葱姜末放碗内加入鸡汤、料酒、酱油、味精、白糖、湿淀粉调成芡汁。

2.将锅烧热，放入猪油烧至四成热，放入笋片和雀肉片，用手勺推动，拨散滑透，倒入漏勺。

3.在锅内放猪油烧热，倒入雀肉和笋片，放入香菇与豆苗，烹入芡汁，颠炒几下，淋入醋和麻油，盛入盘中即成。

按：笋片具有清热消痰、利膈爽胃的功效。香菇具有开胃、降压的功效。二者与麻雀肉共组成菜，具有壮阳、消痰、开胃功效。可作为阳痿、小便频数、肺热咳嗽、消化不良、食欲不振等病症患者食用。健康人食用更能增加食欲、强身防病。

## 雀肉脆皮鸡

### 一、原料：

1.主料：肥嫩光鸡 1 只，雀肉 200 克。

2.调料：味精、盐、淀粉、麦芽糖、八角茴香、生姜。香葱、玫瑰酒、醋、生油、高汤、猪油。

### 二、制法：

1.将鸡剔净剖腹，取出内脏，砍去脚爪，洗净抹干水份，放入盅内，用姜葱、八角、玫瑰酒、盐、味精腌透后，上笼蒸熟取出。麦芽糖用淀粉、醋调开，抹在鸡全身，吊在风口吹干。

2.烧热锅放入生油，待烧至八成熟时，将鸡放入笊篱内，用铁勺舀油淋入鸡肚内，然后持续舀油淋在鸡皮上，淋至金黄色取出，剁去鸡头、鸡尾、鸡翼，拆去鸡骨，将零碎鸡肉放在盘底。整块鸡肉切件，整齐地盖在碎鸡肉面上，安上头、尾、翼、摆成鸡的形状。

3.雀肉用刀略为剁烂，即烧热锅放入猪油起锅，烹入料酒，加入高汤，味精，放入雀肉待烧透后，用湿淀粉勾芡。加入猪油淮匀，淋在鸡面即成。

按：鸡肉具有温中益气，补髓添精的功效。麻雀具有壮阳益精的功效。二者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分。适用于虚劳羸瘦、胃呆食少、腰膝酸痛、阳痿、小便频数等病患者食用。健康人食用更加身强力壮，精神饱满。

### 93. 黄雀肉

黄雀肉为鸟纲动物黄雀 *Carduelis pinnaeus* 的肉。黄雀体长120mm，背面暗绿色，腰有一金色斑，翅呈黄色的花斑状，下体前段黄，后段有褐黑纹。是欣赏鸟之一。具有壮阳气、益肾精的功效。



## 酥黄雀

### 一、原料：

1.主料：黄雀 16 只。

2.调料：麻油，糖，料酒、卤汁、酱油、醋、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.小黄雀剥去皮毛，剥去咀壳、脚爪，挖去内脏、洗净。锅内放入卤汁，置旺火上烧沸，再放入黄雀卤煮三分钝捞出。

2.锅内下麻油烧至六成热，放入黄雀炸 3 分钟，至褐红色，骨已酥时，起锅盛盘。

3.原炒锅倒去余油后置旺火上、下酱油、醋、糖、葱段、姜片烧 1 分钟，放入黄雀，持锅颠簸几下，烹入料酒，起锅盛盘即成。

按：黄雀含有蛋白质、脂肪等多种营养成分，具有壮阳的作用。酥黄雀适用于阳痿、早泄、小便频数、腰酸膝痛等病症患者食用。健康人食用更能益髓填精、强身防病。

## 虫草炖黄雀

### 一、原料：

- 1.主料：冬虫夏草 6 克，黄雀 12 只。
- 2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片。

### 二、制法：

- 1.将黄雀去毛和内脏，洗净。将冬虫夏草去杂冲洗。
- 2.将黄雀、虫草、葱姜、料酒、精盐同放入锅内，加入适量水，武火烧沸，改为文火炖至雀肉熟烂，出锅即成。

按：虫草炖黄雀适用于老年人阳气衰败、肾精亏损所致身体虚弱、阳疹、早泄、腰膝酸痛等病症患者食用。健康人食用可强壮身体，抗衰老延年。

## 香菇炖黄雀

### 一、原料：

1.主料：黄雀 20 只，猪肉 100 克，水发香菇 50 克，火腿片 15 克，熟笋片 15 克，菠菜 15 克。

2.调料：料酒、精盐、葱段、姜片、猪油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将黄雀头切去三分之二（留后脑部分），拉出食管，切去脚爪和尾，开膛取出内脏，剪去翅尖和肛门，放入清水中摄净绒毛，洗净沥去水。

2.将猪肉洗净，剁成末粒状放入碗中，加料酒、精盐、味精拌匀。然后分别填入黄雀腹中，下沸水锅中焯一下捞出。

3.将水发香菇去杂洗净切片。菠菜洗净切段。

4.将火腿片、香菇片、笋片铺在碗底，再放入黄雀（腹朝下），加料酒、精盐、味精、鸡汤、姜、葱、上笼蒸约 1.5 小时取出，拣去葱、姜、翻扣在汤碗内。原汤滗入锅中，加入鸡汤、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，放入菠菜略煮，起锅倒入盛黄雀碗中，淋上熟猪油即成。

按：黄雀性味甘温，具有壮阳益气、益精髓、暖腰膝、缩小便的作用。配补气养血、滋阴润燥的猪肉与滋补、生津，抗癌的香菇，共组成此菜，可滋补强壮、壮阳益精、生津，抗癌。

## 清炖肉酿黄雀

### 一、原料：

1.主料：黄雀 10 只，净猪肉 150 克，熟火腿片 15 克，水发香菇片 15 克，熟笋片 15 克，净菠菜 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

1.将黄雀头切去三分之二（留后脑部分），拉出食管，切去脚和尾，开膛挤出内脏，剪去翅尖和肛门，放入清水镊尽绒毛，下沸水锅焯一下，捞出洗净。

2.将猪肉剁成茸，放入碗内，加料酒、精盐、味精拌匀，分别填入黄雀腹中。

3.将火腿片、香菇片、笋片铺在碗底，将黄雀腹朝下放入，加料酒、精盐、鸡汤、葱段、姜片、上笼蒸约一个半小时取出，拣出葱段，翻扣汤碗内。原汤滗入锅内，加鸡汤、精盐、味精烧沸，撇去浮沫，放入菠菜，稍烧入味，出锅倒入黄雀碗内即成。

按：此菜是由黄雀、猪肉、香菇、笋片等多种食物组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。具有益脾胃、强肾精的功效。适用于脾胃虚弱、体倦瘦弱、泄泻、阳痿、遗精、小便频数等病症患者食用。健康人食之能增强食欲，精力充沛，强身少病。

#### 94. 禾花雀肉

禾花雀肉为鸟纲动物灰头鹀（铁雀）*Berberis podiceps cephalopallasi* 黄胸鹀（麦黄雀）*E. aureola pallas* 的肉。黄头鹀体形似麻雀而稍大，雄鸟头顶、背部为栗色，两翼各有一白斑，腹部黄色，胸前一栗色顶圈。雌鸟头和背均为暗褐色，腹部淡黄色。灰头鹀头、颈全部暗绿色，背面橄榄褐色，带有黑色条纹，下体亮黄色，禾花雀肉有补益、解毒之功效。主治阳痿、酒中毒。禾花雀是制作禾花雀酒的主料。高血压、心脏病患者忌食用。

## 蒸腊禾雀

### 一、原料：

- 1.主料：禾雀数只。
- 2.调料：精盐、料酒、白糖、葱末、姜片、麻油。

### 二、制法：

1.将禾雀宰杀，去毛，内脏，洗净，用盐腌7~8小时，取出用清水浸透、洗净，减轻盐咸味。用木板将禾雀压平，置于阳光下曝晒，或用文火烘烤，经过3天后即可制成。

2.将腊禾雀洗净，放盆内，加入料酒、白糖、精盐、葱段、姜片，上笼蒸50分钟，熟后取出，淋上麻油即成。

按：禾花雀肉具有补益、解毒的功效。蒸腊禾雀用于治疗头晕目眩、阳痿、腰膝酸痛等病症。健康人食用能增强体质。

## 荷花铁雀

### 一、原料：

1.主料：禾花雀 10 只。

2.调料：料酒、精盐、白糖、醋、葱姜汁、蒜茸、糯米粉、素油。

### 二、制法：

1.将铁雀干捋去毛，在雀尾划一小口挤出内脏。从尾沿脊骨剖开，剔去胸骨，用刀拍断脊骨、腿骨，斩去嘴尖，挖出双眼，洗净沥水，放入碗内，加入料酒、精盐、葱姜汁，浸渍 10 分钟，取出粘上糯米粉。

2.油锅烧至七成热，放入铁雀炸至酥脆，用漏勺捞出装盘。原锅留少量余油，放蒜茸偏委，加白糖、醋熬稠，出锅浇在铁雀上即成。

按：禾花雀性味甘温，具有滋补、通经络、壮筋骨、祛风等功效。荷花铁雀可治疗腰膝酸痛、风湿关节痛、老人气血虚、四肢疲劳乏、头晕目眩、阳痿等病症。高血压、心脏病患者忌食用。

## 枸杞铁雀

### 一、原料：

- 1.主料：禾花雀 10 只，枸杞子 15 克。
- 2.调料：精盐、料酒、白糖、葱段、麻油、酱油、素油、鸡汤。

### 二、制法：

- 1.枸杞子洗净，置小碗中上笼蒸熟。禾花雀拔毛，去五脏、嘴壳和爪，用酱油、葱、姜（拍松）拌匀腌好。
  - 2.锅中放油烧至七成热，油炸至禾花雀酥，捞出沥油。
  - 3.另起锅，放入油烧热，投入葱、姜煸香，烹入料酒和鸡汤，加入精盐、酱油、白糖，把炸好的禾花雀放入汤内，盖上锅盖，用文火煨至肉酥烂，拣去葱姜，加入蒸熟的枸杞子，转武火收汁，淋上麻油即成。
- 按：枸杞子具有滋补肝肾的功效。与禾花雀相配成菜，具有壮阳益精、滋补肝肾的功效。对于肾阴虚所致的阳痿、早泄、腰膝酸软、小便频数、两目昏花、视力下降等病症有一定疗效。健康人食用更强身健体，益智庭脑，抗衰老。



## 炒铁雀

### 一、原料：

1.主料：禾花雀 10 只，净白果肉 15 克，栗子肉 10 克，青豆 20 克，青菜心 1 棵，鸡蛋清 1 只。

2.调料：料酒、精盐、酱油、白糖、葱花、姜末、蒜瓣茸、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

1.将铁雀从胸脯划一刀，剥去皮，把雀头（斩去嘴）、胸肌肉（去胸膜）放碗内，加鸡蛋清、湿淀粉拌匀。将青菜心洗净切段，与青豆、白果肉、栗子肉同下沸水锅内焯一下，捞出，将白果、栗子切片。

2.油锅烧至四成热时，放入雀脯肉炸至变色，捞出，待油烧至七成热，放入雀头炸至酥脆，倒入漏勺。原锅留少量余油，放入葱、姜、蒜煸香，放入青豆、栗子片、白果肉、青菜心，雀肉、雀头、精盐、酱油、白糖，炒至入味，出锅装盘即成。

按：禾花雀与白果、栗子、青豆等组成此菜，具有补益、壮腰肾、健脾胃的功效。用于治疗肾虚腰膝无力、风湿性关节炎、筋骨肿痛、阳痿、体虚乏力等病症。健康人食用更能增添精力，强健体质。

## 焗酿禾花雀

### 一、原料：

- 1.主料：禾花雀 10 只，熟鸡肝 50 克，熟香肠 50 克。
- 2.调料：料酒、味精、酱油、白糖、胡椒粉、姜末、葱末、蚝油、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.禾花雀去净绒毛，开背挖出内脏洗净，斩去翼尖和大骨，放入砂锅内，加入酱油、葱、姜、糖、胡椒粉拌匀，腌二小时。香肠、鸡肝切成小条（每样 10 条），每只雀肉塞进香肠、鸡肝各 1 条。

2.坐锅烧热放入猪油，待油热至九成热时，将禾花雀下锅炸一下即捞出，倒出热油，加入水放入禾花雀烧煮一会，倒出沥干水分。

3.烧热锅放入猪油，烹入料酒，投入禾花雀颠翻几下，加入高汤、蚝油、味精、酱油、加盖用中火烧煮一会儿，淋上猪油，撒上胡椒粉用勺推匀，盛起装盆即成。

按：禾花雀肉营养丰富，具有滋补、解毒之功效。配用鸡肝，能补肝肾、明目、消痞。两料合用，则具滋补肝肾、明目消痞之功效。适用于阳痿、酒精中毒及肝虚目暗之人食用。

## 禾花雀松

### 一、原料：

1.主料：禾花雀 12 只，孽养肉 100 克，冬笋 100 克，熟鸡肝 50 克，瘦猪肉 100 克，熟腊鸭肉 50 克，水发冬菇 25 克，核桃匡肉末 25 克，蛋清 2 只。

2.调料：葱姜、蚝油、味精、精盐、料酒、白糖、胡椒粉、麻油、生油、高汤、淀粉、鸡油、芫荽。

### 二、制法：

1.禾花雀去净绒毛，剖腹挖出内脏，拆净骨头洗净，把雀肉、鸡肝、瘦猪肉、腊鸭肉一起剁碎盛入碗内，加入蛋清、精盐、淀粉，拌匀待用。芋荠肉、冬笋下沸水锅煮焯熟捞起，用冷水漂凉。冬菇剪去蒂洗净，同芋荠、冬笋一起剁成细末待用。

2.烧热锅放人生油，待油烧至八成熟时，将拌好的雀肉、葱姜末先下锅煸透后，再将配料下锅炒和，烹入料酒，倾入芫荽汤炒匀，收干汤汁，加入鸡油推匀，起锅装盆，雀肉而上撒上核桃末，再放上芫荽即成。

按：炒禾花雀松一菜可为人体提供丰富的营养成分，具有补中益气、健脾胃、壮肾阳的功效。可用于脾胃虚弱、四肢乏力、营养不良、阳痿、小便频数等病患者食用，健康人食用更能强身健身，添增精力。

## 扒禾花雀

### 一、原料：

1.主料：禾花雀 22 只，菠萝 50 克，红椒 15 克，西红柿 50 克，蛋清 1 只。

2.调料：葱、姜、味精、精盐、前汁、辣椒油、白糖、料酒、淀粉、高汤、素油。

### 二、制法：

1.禾花雀去净绒毛，开背挖去内脏后洗净，拆去骨头，雀肉上用刀轻轻刮出花纹，放入砂锅内加入葱姜、精盐、料酒拌和腌透，再加蛋清淀粉拌和匀，菠萝、红椒均切成小丁粒。取小碗放入前汁、辣酱油、精盐、白糖、高汤、调成芡汁。

2.烧热锅放入油，烧至八成熟时，把禾花雀推入锅内，用文火两面煎成金黄色皮脆时盛起装盆。

原锅内倾入芡汁，熬 1 分钟后加入菠萝、红椒，略沸一下，将汁浇在雀身上。西红柿洗净，切成圆片，围在禾花雀的四周即成。

按：菠萝含有丰富的果糖、葡萄糖、氨基酸等，具有助消化、利尿的功效。西红柿具有止渴生津、健胃消食、凉血平肝等功效。二者与禾花雀等食物相配成菜，具有补虚、健胃消食的功效。适用于体虚倦乏、阳痿、食欲不振、消化不良等病症患者食用。健康人食用更能强身健体。

## 禾花雀补酒

### 一、原料：

禾花雀 12 只，白酒 1000 克，当归 6 克，枸杞子 3 克，桂圆肉 9 克，菟丝子 6 克，补骨脂 1 克。

### 二、制法：

1. 将禾花雀去毛、内脏洗净，烤干。当归、枸杞子、桂圆肉、菟丝子、补骨脂去杂洗净。

2. 将禾花雀、当归、枸杞子、桂圆、菟丝子、补骨脂同放入盛酒的容器中，密封浸泡 3 个月即成。每天用量 30—60 克。

按：禾花雀酒具有滋补、通经络、壮筋骨、祛风等功效。用于治疗头晕目眩、腰骨酸痛、风湿关节痛、老人气血虚、四肢疲劳乏力等病症。使用注意：高血压、心脏病患者忌用。

## 95. 刺猬肉

刺猬肉为哺乳纲动物刺猬 *Erinaceuseuropaeus* L.、达乌尔猬 *Hemiechinus dauuricus* Sundevall、大耳猬 *N. auritus* Gmelin 等的肉。刺猬体形肥短，体长 158~287 毫米，体重 400~900 克左右。身体背面及两侧密生尖刺，刺粗而硬。刺猬肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质。具有一定滋补强壮作用。

刺猬的皮和刺供药用，有化瘀止血、止痛的功效。主治胃脘疼痛、下血、痔漏等症。

## 炒刺猬肉

### 一、原料：

- 1.主料：刺猬肉 200 克，笋片 50 克，黄瓜 50 克，水发木耳 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜片、湿淀粉、胡椒粉、花椒水、猪油。

### 二、制法：

- 1.将刺猬肉洗净切片。黄瓜去瓢洗净切片。水发木耳去杂洗净撕小片。
- 2.油锅烧热、投入葱姜煸香，放入刺猬肉煸炒，烹入酱油、料酒、花椒水煸炒几下，加入精盐、笋片、黄瓜片、木耳煸至入味，用湿淀粉勾稀芡，点入胡椒粉、味精推匀，出锅装盘即成。

按：刺猬肉具有滋补作用。笋片具有清热消痰、利膈爽胃的功效。黄瓜具有清热、利水、除温的功效。木耳具有轻身强志、和血养荣、润肺补脑等功效。几物相合成菜，可为人体提供丰富的营养成分。具有补虚开胃、润肺消痰的功效。适用于身体虚弱、咳嗽痰多、浮肿等病症患者食用。健康人食用更能强身健体，益智健脑，润肤健美。

## 红烧刺猬肉

### 一、原料：

- 1.主料：刺猬肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、花椒水、胡椒粉、辣椒。

### 二、制法：

- 1.将刺猬肉洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出洗去血污切块。
- 2.锅烧热，投入刺猬肉块煸炒至水干，烹入酱油、料酒煸炒几下，加入精盐、葱、姜、花椒水、辣淑和适量水，烧至肉熟烂，撒入胡椒粉、出锅装盘即成。

按：红烧刺猬肉可为人体提供蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分，具有滋补强壮的功效。适于体虚羸瘦、乏力、营养不良等病症患者食用。健康人食用更能补益强壮。



## 96. 穿山甲肉

穿山甲肉为哺乳动物纲动物鱗鲤 *Manis pentadactyla* L. 的肉。穿山甲体和尾被有覆瓦状角质鳞。体长一般约为 40—55 厘米。主食蚁类和白蚁。

穿山甲肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。具有滋阴、清热解毒的功效，主治久病体虚、疾病等病症。

穿山甲为国家保护动物，不允许随便捕杀。可结合有计划取用鳞片入药而食其肉。

## 红烧山甲肉

### 一、原料：

1.主料：穿山甲肉 500 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、胡椒粉。

### 二、制法：

将山甲肉洗净切块，投入热锅煸炒，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、葱花、姜片 and 适量水烧至肉熟烂，加入味精、胡椒粉，推匀出锅即成。

按：穿山甲肉具有滋补、清热解毒的功效。红烧山甲肉可为人体提供丰富的营养成分，又可治疗久病体虚、痹病等病症。健康人食用更能强身防病。

## 虫草黄芪炖山甲

### 一、原料：

1.主料：穿山甲肉 500 克，虫草 10 克，黄芪 10 克，桂圆肉 10 克，瘦猪肉 60 克，火腿 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、姜汁酒、葱、姜、鸡清汤、素油。

### 二、制法：

1.将穿山甲肉洗净切成小块。猪肉、火腿切成小块。将猪肉放入沸水锅内焯 1 分钟，下火腿块稍焯，一起捞起洗净。随即下穿山甲肉焯 1 分钟，捞出洗去血污。

2.黄芪、桂圆、虫草用清水洗净。锅烧热下油，油热放入葱、姜煸香，加入穿山甲肉爆炒，烹姜汁酒，加水煨一会，倒入漏勺沥去水，拣去葱姜。

3.将猪肉、火腿、穿山甲肉、桂圆肉、黄芪、虫草按顺序放入炖盅内，放入葱、姜，加入精盐、料酒、清水加盖，炖至穿山甲肉软烂，拣去葱姜、撇去浮油。加入鸡汤，再用中火炖 30 分钟取出，加入味精、胡椒粉即成。

按：此汤菜是以穿山甲肉配以名贵中药冬虫夏草、黄芪、桂圆和猪肉等物组成。汤菜中冬虫夏草滋补强壮，黄芪益气升阳，桂圆养血安神；穿山甲肉和猪肉滋阴补虚。此菜具有补肾益气、养血安神等功效。适用于气血阴阳虚损的气短、畏寒、自汗、盗汗、耳鸣、头昏等病症。虫草、黄芪都能增强人体免疫功能，常食此菜，能树人体正气，防病抗病，延年益寿。

## 芎归炖穿山甲

### 一、原料：

- 1.主料：穿山甲肉 250 克，川芎 10 克，当归 15 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、胡椒粉、猪油。

### 二、制法：

- 1.将穿山甲肉洗净，放沸水锅焯透，捞出洗净切丝。川芎、当归洗净。
- 2.热锅放少量猪油，放入葱、姜煸香，放入穿山甲肉煸炒，烹入料酒，煸干水后注入适量清水，加入精盐、味精、胡椒粉、川芎、当归，武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖至肉熟，拣去葱、姜、当归、川芎，出锅盛入碗中。

按：川芎有活血行气、祛风止痛、解痉、镇静等功效。当归具有补血调经、活血止痛、润肠通便的功效。穿山甲肉具有杀虫、行血、攻坚散瘀等功效，几者相合经烹制成菜，具有通经络、活瘀血、消痈肿、下乳汁等功效。民间用以治疗气血瘀滞引起的疼痛痞块一类病症，尤其对妇女乳腺增生、产后乳房胀硬，乳汁不下等疾患有效。

## 97. 野兔肉

野兔肉为哺乳纲动物东北兔 *Lepusmandschuricus*Radde、草兔 *L. capensis*、Linnaeus 华南兔 *L. sinensis*Cray、蒙古兔 *L. tolai*pallas 等的肉。野兔为最常见的狩猎野味。

野兔肉每百克含蛋白质 21.2 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 0.2 克，还含有多种维生素和多种矿物质成分。野兔肉性味甘凉，具有补中益气、凉血解毒的功效。治消温羸瘦、胃热呕吐、便血等病症。

## 五香兔肉

### 一、原料：

- 1.主料：野兔 1 只。
- 2.调料：冰糖、料酒、硝水、酱油、精盐、丁香、八角、桂皮、陈皮、蒜泥、葱花、姜汁、麻油。

### 二、制法：

1.将丁香、桂皮、八角、陈皮装入纱布袋内，用绳扎紧口，放入锅内，加入清水、料酒、精盐、冰糖煮成卤汁（五香袋可以连续使用三次）。

2.野兔剥去皮，去内脏，切成五大块（前腿两块，后腿两块中部一块），盛入盆中，用清水漂 1 小时，边漂边冲洗，洗净后沥干，用硝水、葱花、姜汁腌渍半小时，然后放入沸水锅里焯五分钟，除去腥气，再用清水洗净，放入卤汁锅中，煮半小时至熟透后捞出，用洁布楷干浮汁，放在砧板上冷却后，将兔肉皮上涂一层麻油、切成小方块盛盘。另用小碟放入蒜泥、麻油、酱油调匀，供酪食。

按：野兔肉性味甘凉，具有补中益气、凉血解毒的功效。五香野兔可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。适用于消渴羸瘦、胃热呕吐、便血等病者食用。健康人食用能增强体质、减肥美容。

## 双菇烩兔丝

### 一、原料：

- 1.主料：兔肉（净）300克，北菇丝100克，香菇丝50克，蛋清一只。
- 2.调料：味精、精盐、酱油、白糖、高汤、料酒、湿淀粉、胡椒粉、麻油、葱丝、姜丝、猪油、豆油。

### 二、制法：

- 1.兔肉洗净切成丝，盛入碗内，加入蛋清、淀粉、料酒、酱油拌匀。
- 2.烧热锅，放入油，待油烧至五成热时，将兔肉丝下锅，推散，泡至熟，即倒入篱笆内，沥去油份；原锅内投入香菇丝，北菇丝，姜丝，焗透后，烹入料酒，加入高汤、味精、精盐、酱油、白糖、胡椒粉、麻油、兔丝肉，待烧沸后，即用湿淀粉匀，加入少许猪油推匀，再撒上葱丝，盛起装盆即成。

按：此菜以补脾胃、益气血、强筋骨的兔肉为主料，配以滋补强壮、营养保健的香菇。平菇等物烹制而成，是具有补中益气，滋补强身体的营养保健菜肴。常可作为久病、年老体虚、瘦弱乏力、四肢乏力、或脾胃虚寒、以及精血不足、筋骨痿软病患者的辅助治疗菜肴食用。同时，双菇还具有抗癌、降压、降脂、降胆固醇的作用，亦可作为癌症、高血压、动脉硬化症等病的辅助营养食疗品作用。双菇都能提高人体免疫功能，常食此菜能树人体正气，防病抗病，延年。

## 笋菇炒兔片

### 一、原料：

- 1.主料：嫩兔肉 350 克，冬笋片 50 克，水发香菇 15 克，蛋清一只。
- 2.调料：至油、味精、精盐、酱油，料酒、姜片、葱、白糖、湿淀粉、麻油、苏打粉，高汤，胡椒粉，猪油。

### 二、制法：

- 1.将兔肉筋膜、油脂去掉，片成薄片，盛入碗内，加入苏打粉、味精、精盐。酱油、淀粉、拌匀后，再加少许麻油拌和。
- 2.香菇剪去菇蒂，洗净泥沙改刀。用小碗放入高汤、味精、精盐、白糖、酱油、麻油、胡椒粉、淀粉调匀成芡汤。
- 3.烧热锅，倒入猪油，待油烧至六成熟时，将兔片、冬笋片下锅，泡熟后倒入笊篱内，沥去油份，原锅烧热，放入姜葱、香菇、焗透后，投入兔片，笋片，烹入料酒，倾入芡汤颠翻几下，加入少许猪油推匀，盛起装盆便成。

按：此菜以甘凉、补中益气、凉血解毒的兔肉配益气、化痰、抗癌、降压、降脂的食用菌珍品香菇与清风化痰的竹笋为主料，经烹制而成具有清补功效的保健菜肴，常可作久病体虚，食少便溏或高血压、高血脂症、冠心病、癌症等病症患者的辅助食疗菜肴使用。



## 黄焖野兔

### 一、原料：

- 1.主料：野兔 1 只。水发蘑菇 150 克，水发玉兰片 50 克。
- 2.调料：花椒、料酒、精盐、酱油、味精，葱段、姜片、肉汤、熟猪油、麻油。

### 二、制法：

- 1.将野兔剥皮去内脏，斩去头、脚，漂洗干净，斩成小方块，用清水浸泡 30 分钟，再放入沸水锅内焯一下，捞出，沥干水，蘑菇对切。
- 2.炒锅放旺火上，下猪油烧至七成熟，放入兔块、酱油、葱、姜、花椒偏炒几下，加入肉汤、料酒、盐、玉兰片、蘑菇烧沸，撇去浮沫，舀入铝锅，改成小火，炖至兔肉熟烂，盛入盆内，拣去葱、姜、花椒，加味精、麻油即成。

按：兔肉味美，营养丰富，为世人皆知佳肴。兔肉味性凉，具有补中益气、凉血解毒之功效。常用治消渴羸瘦、胃热呕吐、便血之人。以兔肉合蘑菇，益脾胃，化痰涎，则此汤菜适用于消渴病及脾胃功能失调而见呕吐便血之人食用。对于糖尿病人也可做辅助饮食。

## 葱爆兔片

一、主料：

- 1.主料：净兔肉 250 克，葱 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、生油。

二、制法：

1.将兔肉洗净，下沸水锅焯一下，捞出切片。将葱去老叶、根，洗净后斜切段。2.炒锅放油烧热，下兔肉片爆炒至水干，加入酱油、精盐，料酒继续煸炒，加入适量水，炒至肉熟入味，放入葱段，再炒至葱入味，加入味精推匀，出锅装盘即成。按：葱有“菜伯”及“和事草”之称。《名医别录》称它：“除肝中邪气，安中利五脏，杀百药毒。”葱含有丰富的胡萝卜素，维生素 B、C、钙、磷等，配以强神益脾的兔肉，由于营养全面，含脂肪低，国外称为儿童益智菜，妇女的健美肉。二者组成此菜除有益智作用外，还是高血压、冠心病、肝脏病等病患者的较好辅助食疗菜肴。

## 云腿焖野兔

### 一、原料：

1.主料：野兔 1 只，云腿 200 克，猪肥膘 150 克，笋片 50 克，水发口蘑 25 克。

2.调料：熟猪油、料酒、精盐、味精、酱油、白糖、湿淀粉、葱段、姜片、蒜片、花椒、大料、鸡汤。

### 二、制法：

1.先将野兔去皮、内脏、剔去骨剩净肉，洗净切成块备用，将猪肥膘洗净切片，云腿切片，口蘑洗净切片，冬笋切片后，下入沸水锅中焯一下，捞出备用。

2.将锅烧热，放入猪油，烧热后，将葱段、姜片、大蒜、花椒、大料下锅，煸出香味，下入兔块一起偏炒，等兔肉煸炒没有血水时，将锅离火，拣出兔肉，再用清水泡 2 小时，捞出沥水。取锅烧热放入猪油，油烧至五成热时，将兔肉块下入锅中，炸透后，捞出沥油备用。

3.将锅烧热，放入猪油、葱段、姜片、大蒜、煸至金黄色时，放入猪肥膘片、冬笋片、口蘑片，继续偏透，烹入鸡汤，加入精盐、料酒、味精、白糖、酱油，等汤沸后，撇去浮沫，放入云腿、兔肉块，用人焖烂，拣去葱姜蒜不用，再用湿淀粉勾芡收汁，出锅装盘即成。

按：野兔肉，《名医别录》载“补中益气。”《本草纲目》载“凉血，解热毒，利大肠。”猪肉具有滋阴、润燥、补虚的功效，与笋片、口蘑相配组成此菜，具有补中益气、滋阴润燥的功效。适用于消渴羸瘦、瘦弱干咳、营养不良，食欲不振、便秘等病症者食用。健康人食用能强身壮体，增添精神。

## 98. 松鼠肉

松鼠肉为哺乳纲动物松鼠 *sciurusvulgaris*Linnaeus 岩松鼠（石松鼠）*Sciurotamiasdavldianus*Milne-Edwards 的肉。松鼠体形比较细长，约 180 ~ 260 毫米，体重在 300 ~ 450 克。尾较长，超过体长的一半。是一种典型的树栖啮齿类动物。

松鼠肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物等多种成份。松鼠肉性味甘咸、平。具理气调经功效。治肺结核、肋膜炎、妇人月经痛等病症。

## 油炸松鼠

### 一、原料：

- 1.主料、松鼠 2 只，鸡蛋清 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、淀粉、麻油、素油。

### 二、制法：

1.将松鼠去头、皮、内脏、骨，将净肉洗净放入盆内，加入料酒、精盐、味精、淀粉、鸡蛋清，拌匀腌渍一段时间。

2.油锅烧至五成热，放入松鼠肉炸至金黄色，捞出斩件装盘砌成松鼠形，淋上酱油、麻油即成。

按：松鼠肉味甘咸、平，具有理气、调经滋阴、补胃的功效，油炸松鼠可为人体提供丰富的营养成份。用于治疗肺结核、肋膜炎、妇人月经痛、食欲不振等病症。健康人食用更能强身防病。

## 香菇炖松鼠

### 一、原料：

- 1.主料：松鼠 2 只，水发香菇 50 克，笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将松鼠去头、皮、内脏、脚爪，洗净，放入沸水锅焯一下。捞出洗去血污斩块。水发香菇去杂洗净。

2.锅烧热，投入松鼠肉块偏炒。烹入酱油、料酒、煸炒几下，加入精盐、葱段、姜片、胡椒粉、味精和适量水，武火烧沸，改为文火炖至肉熟烂即成。

按：松鼠肉具有理气、调经的功效，香菇具有开胃、降血压、降胆固醇的功效。笋片具有清热消痰、利隔爽胃的功效。三物组成此菜，具有滋阴润燥、理气、开胃的功效。可作为肺热咳嗽、肺结核、食欲不振、消化不良等病患者辅助食疗菜肴。健康人食用更能增进食欲，强身防病。

## 99. 旱獭肉

旱獭肉为哺乳纲动物喜马拉雅旱獭(雪猪) *Marmotabobali* Hler 草原旱獭 *M. bobak* Hler 灰旱獭 *M. baiba-cina* (Brandt) 等的肉。旱獭一般体壮粗, 体长 37~63 厘米, 头润而短, 四肢短而强, 前肢上的爪特别发达。体背一般为土黄色, 杂以褐色, 腹面黄褐色。生活在草原和高原地带, 穴居。

旱獭肉含有丰富的脂肪、蛋白质、矿物质等营养物质, 具有一定的滋补作用。旱獭油可食用, 治疗烫伤疗效很好。

## 清炖旱獭肉

### 一、原料：

- 1.主料：旱獭肉 1000 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱、姜、花椒水。

### 二、制法：

- 1.将旱獭肉洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出斩块。
- 2.锅中放入旱獭肉、料酒、盐、花椒水、葱、姜，武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至肉熟烂。盛出即成。

按：旱獭肉又称雪猪肉，含有极丰富的蛋白质、脂肪等营养成分，具有一定的滋补祛风的功效。清炖旱獭肉，可治疗风湿痹痛、脚膝肿痛、痔疮、便秘等病症。健康人食用增加营养，健身防病。



## 洋芋炖旱獭肉

### 一、原料：

- 1.主料：旱獭肉 500 克，马铃薯 500 克。
- 2.调料：精盐、葱段、姜片。

### 二、制法：

- 1.将旱獭肉洗净切块。马铃薯去皮洗净切块。
- 2.锅烧热，放入旱獭肉，煸炒几下，加入适量清水烧沸。加入盐、葱、姜，烧至肉熟入味，投入马铃薯块，烧沸后改为小火，炖至马铃薯熟烂，出锅即成。

按：洋芋即马铃薯，是世界五大作物之一，既当蔬菜又可作粮食，含有丰富的淀粉、蛋白质等营养成分。具有解诸毒、消炎的功效，与旱獭肉相配成此菜，适用于风湿痹痛、脚膝肿痛、痔疮、便秘等病症患者。健康人食用更能强身健体。

## 100. 竹鼠肉

竹鼠肉为哺乳纲动物中华竹鼠 *Rhizomys sinensis* Gray 花白竹鼠 *R. pruinosus* Blyth 大竹鼠 *R. sumatrensis* (Raffles) 等的肉。竹鼠是啮齿类适于地下生活的一种兽类。身体粗壮，呈圆筒形，成兽体一般长小于 380 毫米，体重 500~800 克。头部钝圆，吻部较大，眼小、耳小、四肢粗短。

竹鼠肉含有蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。

## 烧竹鼠肉

### 一、原料：

- 1.主料：竹鼠 1 只，笋片 100 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝。

### 一制法：

1.将竹鼠去皮、内脏、脚爪，洗净，放入沸水锅内焯一下，洗净血污斩块。

2·锅烧热，投入竹鼠块煸炒，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、味精、姜丝和适量清水，烧至竹鼠肉熟烂，加入笋片烧至入味，出锅装盆即成。

按：竹鼠肉，《本草纲目》载：“补中益气，解毒。”笋片具有益气、消渴利水、消痰、爽口的功效，二者组成此菜具有益气养阴的功效。适用于肺热咳嗽、干咳少痰、劳伤虚损等病症患者食用。健康人使用更能强身健体。

## 清蒸竹鼠

### 一、原料：

1.主料：竹鼠 1 只（重约、公斤），火腿 50 克，水发香菇 50 克，笋片 50 克，老蛋片 20 克，胡萝卜 20 克，白菜心 100 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱、麻油、高汤。

### 二、制法：

1.将竹鼠宰杀，水烫后，刮去毛，切开腹部，取出内脏，斩去脚爪，用明火燎去绒毛，刮洗干净，切成 4 厘米长的段。火腿切片，胡萝卜在沸水锅中焯透后切片。

2.把竹鼠放入沸水锅中烫一遍捞起，摆入蓝子内。放入精盐、料酒、葱、姜，上笼蒸 3 小时，取出，拣出葱、姜。

3.炒锅年注入高汤，在旺火上烧开。放入白菜心、笋片、香菇、火腿片、胡萝卜片、蛋片，煮沸后撇去浮沫。用胡椒粉、味精调味，浇在竹鼠上面，淋上麻油即成。

按：竹鼠，性味甘平，具有益气养阴、解毒的功效。《本草求真》谓之“益肺胃气，化痰解毒”。以竹鼠配以火腿，开胃健脾，配香菇，生精益血，再配蛋片，补血安神。则此菜具补中益气、养阴益精、安神的作用。适用于中气虚

弱，神经衰弱病人食用。

## 101 田鼠肉

田鼠肉为哺乳纲动物棕色田鼠 *Microtus mandarinus mandarinus* (Milne-Edward) 中华鼯鼠 *M. fontanieri* (Milne-Edwards) 草原鼯鼠 *M. aspalax* (Pallas) 等的肉，是一类小型生活在地下洞穴内的啮齿类动物。

田鼠肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和多种矿物质成分。具有清热解毒、活血祛瘀的功效。治慢性肝炎、胃溃疡、病后体弱、食欲不振、贫血、小儿疳积等病症。

## 蒸田鼠肉

### 一、原料：

1.主料：净田鼠 250 克。

2. 调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、五香粉。

### 二、制法：

1.将田鼠肉洗净，放盆内，加入料酒、精盐、酱油、葱花、姜末、五香粉、拌匀腌清一段时间。

2.将鼠肉用三层纸包住，放在大碗内，盖上食盐，放笼内蒸 90 分钟即可出笼。

按：田鼠具有清热解毒、活血祛瘀的功效。蒸田鼠肉可用于治疗病后体弱、食欲不振、贫血、小儿疳积等病症。

## 蒸鼠干

### 一、原料：

- 1.主料：田鼠 5 只。
- 2.调料：精盐、酱油。

### 二、制法：

1.将田鼠去皮、头、内脏、脚爪，洗净沥水，用盐腌渍一昼夜，再加酱油腌渍，悬挂通风处，晾干成鼠干。

2.将鼠干洗净，放入盆内，上笼蒸熟，出笼琼凉，斩块装盘。

按：田鼠肉具有活血祛瘀的功效。民间多用于治疗病后体弱、脱发、贫血、萎黄消瘦等病症。

## 乌豆焖田鼠肉

### 一、原料：

- 1.主料：田鼠肉 250 克，黑豆 250 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱花、姜汁、姜汁素油、湿淀粉。

### 二、制法：

1.将田鼠肉洗净切块，放入盆内，用料酒、姜汁稍腌去膻腥。黑豆去杂，洗净，放入水内浸泡。

2.锅内放油烧至四成熟，放入鼠肉煎泡，加入黑豆和适量清水焖烧至肉和豆熟，加入料酒、精盐、葱花、姜丝焖烧至肉和豆熟烂，用湿淀粉勾芡出锅即成。

按：黑豆具有活血、利水、祛风、解毒的功效，与田鼠肉相配此菜，具有滋阴养血，除烦热的功效。民间用以治疗小儿疳积、小儿病后虚弱、体力恢复缓慢、风痹筋挛等病症。



## 田鼠黄精汤

### 一、原料：

- 1.主料：田鼠肉 250 克，瘦猪肉 200 克，黄精 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、姜片、葱段、肉汤。

### 二、制法：

1.将田鼠肉洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出切成丝。猪肉洗净，开水锅永一下，捞出切丝。黄精洗净。

2.锅中注入肉汤，放入田鼠肉、猪肉、精酒、盐、胡椒粉、姜片、葱段。共煮至肉熟烂、拣出黄精、葱、姜，盛入汤盆中即成。

按：田鼠性味甘咸、微温，具有补虚损、消痞积之功效。黄精能益气，养阴润肺。佐以瘦猪肉，补虚、滋阴润燥。合用，则此汤菜具补虚养血、消痞积之功。适用于虚劳羸瘦、膨胀、小儿痞积、水火烫伤及折伤之人食用。

## 102. 豪猪肉

豪猪肉为哺乳纲豪猪科动物豪猪 *Hystrixhodgsoni* Gray 的肉，又名刺猪、箭猪肉。豪猪体长 60~70 厘米。全身黑色或褐色，肩部至尾部密布长刺。穴居在山脚或山坡，夜间活动。豪猪肉含有蛋白质、脂肪、矿物质等多种营养成分。具有润肠的功效。治大便不畅等病症。

## 清炖豪猪肉

### 一、原料：

1.主料：豪猪肉 500 克。

2· 调料：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱段、姜片。

### 二、制法：

将豪猪肉洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出洗净血污切块，投入热锅内偏炒，加入适量清水、酱油、料酒、精盐、葱、姜。武火烧沸后，改为文火炖至肉熟烂，加入味精、胡椒粉即成。

按：豪猪肉具有润肠等功效，清炖豪猪肉可以为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成份，用以治疗大便不畅、便秘等病。健康人食用能增强体质，健康少病。

### 103 狼肉

狼肉为哺乳纲动物狼 *Canis lupus Linnaeus* 的肉。狼外形与家犬相似，体长在 1~1.6 米之间，体重 30~40 公斤。个体毛色有棕灰、淡黄及灰白等类型。善奔跑性残忍，机警多疑。

狼肉含有丰富的蛋白质以及脂肪、碳水化合物、多种维生素、多种矿物质等成份。

狼肉性味咸、温。具有补五脏、厚肠胃功效，治虚劳、祛冷积等病症。

## 卤狼肉

### 一、原料：

- 1.主料：狼肉 1000 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、蒜片、醋、辣椒粉、胡椒粉、花椒、八角茴香。

### 二、制法：

- 1.将狼肉洗净，放清水内浸泡 3~4 小时，捞出切大块。
- 2.锅内加入适量清水和狼肉，烧沸撇浮沫，放入精盐、酱油、葱、姜、蒜、醋、辣椒粉、胡椒粉、花椒、八角茴香，烧沸后改为文焖煮至狼肉酥烂，加入胡椒粉、味精、烧段时间，取出狼肉，切片装盘。

按：狼肉性味成、温。具有补五脏、厚肠胃的功效。《饮膳正要》载：“主补益五脏、厚肠胃、填精髓、腹有冷积者宜食之。”《随息居饮食谱》载：“补五脏、暖肠胃、壮阳填髓。”卤狼肉适用于虚劳、营养不良、消化不良、遗尿、遗精、阳痿等病症患者。健康人食用增进食欲，增强抗寒能力。阴虚火旺者忌食用。

## 炒狼肉

### 一、原料：

- 1.主料：狼肉 500 克，笋片 50 克，红辣椒 20 克，大蒜 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、胡椒粉、辣椒粉、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

1.将狼肉洗净，放入沸水锅内焯一下，捞出洗净血污切片。红辣椒去杂洗净切段。大蒜去皮洗净切片。

2.油锅烧热，放入葱姜、辣椒煸香，投入狼肉煸炒，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐和适量水煸炒至肉熟。加入笋片、大蒜煸炒至入味，用湿淀粉勾稀芡，出锅装盘即成。

按：狼肉具有补五脏、厚肠胃的功效。《医林纂要》载：“补养虚劳、益气。”笋片具有清热消痰、利膈爽胃的功效。辣椒具有温中散寒、开胃消食的功效。大蒜具有杀虫、消痛、解毒、行滞、健胃的功效。几物相配成此菜，具有补虚、开胃、消食等功效。适用于体虚羸瘦、食欲不振、消化不良、腰膝冷痛、小便频数、精神不振等病症患者食用。健康人食用更能促进食欲，营养身体，健身少病。阴虚火旺者少食用。

## 红焖狼肉

### 一、原料：

- 1.主料：狼肉 500 克，萝卜 150 克，芫荽 15 克，辣椒 10 克。
- 2.调料：白酒、精盐、味精、酱油、白糖、葱花、姜丝、蒜片、醋、花椒、八角茴香、胡椒粉、猪油。

### 二、制法：

1.将狼肉洗净，放入沸水锅内焯一下，再放入清水内浸泡 2 小时左右，捞出切片，放盆内加酱油，白酒渍 10 分钟。将萝卜洗净切片。芫荽洗干净切成末，辣椒切成小片。

2.油锅烧至八成热，将狼肉片放入油锅内炸至呈金黄色，捞出沥油；原锅留底油，放入花椒、八角茴香炸出香味后，捞出不要。再放入葱、姜、蒜、辣椒煸炒一下，放入狼肉片萝卜片、醋、添汤适量。加精盐、酱油、白糖焖烧至狼肉酥烂，加入味精、胡椒粉、撒上芫荽末，出锅装盘。

按：萝卜具有降气、祛痰、消食、行滞、止血功效，与狼肉相配成菜。具有补虚、开胃、消食的功效。适合于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、遗精、阳痿、小便频数等病症患者食用。健康人食用增进食欲，强身少病。阴虚火旺者少食用。

## 104. 狐狸肉

狐狸肉为哺乳纲动物狐狸 *Vulpes vulpes Linnaeus* 的肉。狐体形细长，体长约 60~90 厘米，体重 5~10 公斤。颜面部狭，吻尖。四肢短、尾粗长，超过体长一半，身上有特殊的狐骚味。

狐肉含有蛋白质、脂肪、多种矿物质等营养成分。狐肉性味甘、温。具有补虚暖中，解疮毒、治虚劳、健忘、惊悸、水气黄肿、疥疮。狐狸心有镇静、利尿的功效。主治癫狂、心悸、失眠、头晕、水肿等病症。狐狸肺有补肺、化痰、定喘之功效。主治慢性气管炎、肺气肿等病症。



## 红烧狐肉

### 一、原料：

- 1.主料：狐肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、酱油、葱花、姜丝。

### 二、制法：

1.将狐肉洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗去血污切块。水发口蘑去杂洗净。

2.锅烧热，投入狐肉偏炒，烹入料酒、酱油，煸炒，加入精盐、葱、姜和适量水，烧至肉熟烂，加入味精、胡椒粉，推匀出锅即成。

按：狐肉具有补虚暖中、解疮毒之功效。《医学入门》载：“补虚，治健忘。”《四川中药志》载“治水积黄肿。”用于治疗虚劳体弱健忘、惊悸水气、黄肿、疮毒等病症。健康人食用能强身少病。

## 狐肉汤

### 一、原料：

- 1.主料：狐肉 1000 克，鸡肉 500 克，蘑菇 100 克。
- 2.调料：味精、精盐、料酒、麻油、胡椒粉、姜片、清鸡汤、猪油。

### 二、制法：

- 1.将狐肉洗净，去筋膜切块，放沸水锅中焯一下，捞出洗净。烧热锅，放入少量猪油、姜片煸香，烹入料酒，放入狐肉，煮沸后，捞出洗净，切片。
- 2.将鸡肉洗净，放沸水锅中煮一会，捞出洗净，切条。
- 3.烧热锅，放少量猪油，将姜片、狐肉、鸡肉放入同煸炒，烹入料酒，煸至水干，注入鸡清汤，加入盐、味精、胡椒粉、料酒，同煮至肉熟烂，淋上麻油，装盆即成。

按：狐肉具有补虚暖中、解疮毒的功效。鸡肉具有温中益气、补髓添精的功效。蘑菇具有悦神、开胃、止泻、止吐、理气、化痰等功效。几物相合组成此菜，具有补虚、益气的功效。适用于虚劳、羸瘦、乏力、健忘、消温水肿、食欲不振等病症患者食用。健康人食用更能增添食欲，强身少病。

## 105. 貉肉

貉为哺乳纲动物貉 *Nyctereutesprocyonoides*Gray 的肉。貉体形以狐狸，但体形较小，体长 300~600 毫米，体重 4~6 公斤。身体肥胖，四肢短而粗，尾粗短。貉肉每百克含水分 72.3 克，干物质 27.7 克，其中蛋白质 14.47 克，脂肪 9 克。钙 76 毫克，磷 162 毫克，还含有多种维生素物质。貉肉具有滋补强壮之功效。主治虚劳。

## 清炖猪肉

### 一、原料：

1. 主料：猪肉 500 克

2. 调料：料酒、精盐、胡椒粉、酱油、葱段、姜片。

### 二、制法：

将猪肉洗净，放入沸水锅中焯一下，捞出洗去血污切块，投入热锅内煸炒几下，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、葱、姜和适量水，武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖至肉熟烂，撒入胡椒粉，推匀出锅即成。

按：猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分，具有滋补强壮之功效。清炖猪肉适用于劳虚羸瘦、营养不良、四肢乏力、腰膝酸软等病症患者食用。健康人食用强身少病。

## 蒸猪肉香肠

### 一、原料：

- 1.主料：猪肉、肠衣若干。
- 2.调料：白酒、精盐、味精、酱油、葱姜汁。

### 二、制法：

1.将猪肉洗净切小块，放盆内，加入精盐、味精、酱油、白酒、葱姜汁拌匀，腌渍几小时。装入肠衣扎成节，成香肠。放置阳光下晒至香肠成。

2.取猪肉香肠 2 段，放入盘内，入笼蒸至热，出笼晾凉切片，装盘上桌。

按：猪肉香肠具有滋补强壮、开胃的功效。用于治疗虚弱羸瘦、营养不良、食欲不振、消化不良等病患者。

## 106. 熊肉

熊肉为哺乳纲动物黑熊(黑瞎子、狗熊) *Selenarctos thibetanus* G. Cuvier 棕熊 *Ursus arctos* Linnaeus 的肉。

熊肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素、多种矿物质等成份。黑熊体型较大，体长 1.5~2 米，体重约 200 公斤，黑熊除鼻面部栗棕色，下颌白色，胸部有倒人字形的白斑外，全身的毛均为黑色并带有光泽。棕熊体型较大，体长 2 米左右，体重 200~300 公斤，全身为黑棕色。

熊肉性味平甘，具有补虚羸的功效。

黑熊、棕熊都为国家保护动物，不允许随便捕杀，现已人工养熊，取熊胆供药用。

## 熊掌

熊掌为哺乳纲动物黑熊或棕熊的脚掌。是古今名贵食物之一，春秋时即有记载，至明清更为大雅之堂上乘珍馐，位居“山八珍”之者。

熊掌去骨后，每百克可食部分含粗蛋白 55 克，脂肪 4.39 克，并含有多  
种氨基酸，少量矿物质。性味甘、咸温。具有补气养血、祛风除湿、健脾胃、  
续筋骨的功效。适用于脾胃虚弱、风寒湿痹、诸虚损症。

## 清炖熊肉

### 一、原料：

- 1.主料：黑熊肉 500 克。
- 2.调料：精盐、料酒、胡椒粉、葱、姜。

### 二、制法：

- 1.将熊肉洗净，入沸水锅氽一下，捞出斩块。
- 2.锅中放入熊肉、料酒、精盐、胡椒粉、葱、姜，注入清水，武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至肉熟烂，盛出即成。

按：黑熊肉性味甘、温，具有补虚损、强筋骨之功效。《医林纂要》谓之“补中益气，润肌肤，壮筋力。”此汤菜以黑熊肉为主料，具有补益气血，强壮身体，增强抗寒能力之功效，适用于五脏虚损、身体羸瘦、脚气、风痹、手足不遂、筋脉挛急或痿弱不运者食用。健康人食之能强壮体魄。



## 熊肉参芪汤

### 一、原料：

1.主料：熊肉 500 克，黄芪 15 克，党参 9 克。

### 二、制法：

1.将熊肉洗净切片。黄芪、党参洗净，润透，切片。2.锅中放入适量油，烧热后，放入熊肉、葱、姜、盐煸炒。注入适量清水，加入黄芪、党参共煮，煮至熊肉熟烂，拣出葱、姜、黄芪、党参，调味即成。

按：熊肉性味甘平。具补虚羸的功效。黄芪具补气、固表的功效。党参具有补中益气、补气养血的功效。几物组成此食疗菜，具补中益气的功效。用于治疗虚弱羸瘦、体倦乏力、食欲不振、消化不良、易感冒、多汗、气短、声低等病症患者。健康人食用可增强人体免疫功能，提高人体抗菌能力，增进食欲，强身防病，亦可作为白细胞减少症的辅助食疗菜肴。

## 葱烧熊肉

### 一、原料：

1.主料：熊肉 500 克，大葱白 200 克。

2·调料：精盐、酱油、五香粉、胡椒粉、姜末、醋、白糖、味精、淀粉、素油、麻油。

### 二、制法：

1.将熊肉洗净，放入碗内，加入凉水浸泡 2~4 小时捞出，挤净水份。将葱洗净破两半切条。

2.将熊肉放入大碗内，加五香粉、酱油、味精搅匀，腌煨 10 分钟。油锅烧至七成热时，将熊肉条放入油内炸，将熟时葱条放入炸一下与熊肉条一起倒入漏勺内沥油。原锅留底油，放姜末煸香，加入熊肉条、葱条，添适量汤，加精盐、胡椒粉、白糖、醋，烧沸撇去浮沫，调好口味，在文火上烧至熊肉已酥烂时，点味精，用湿淀粉勾稀芡，淋麻油，出锅装汤盘即可。

按：大葱具有发汗解表、通阳利水、消炎生肌等功效。与熊肉相配成菜，具有补虚功效。适用于虚弱羸瘦、四肢乏力、营养不良、腹泻、感冒等病症患者食用。

## 猴头扒熊掌

### 一、原料：

1.主料：水发熊掌 400 克，猴头 250 克，火腿 15 克，冬笋 10 克，香菇 10 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、葱、姜、湿淀粉、鸡清汤、鸡油、猪油。

### 二、制法：

1.把猴头用温水泡发好，洗去泥沙杂质，用刀切成片。发好的熊掌切成大片。火腿、香菇、冬笋分别切片。

2.炒锅烧热，加底油，下葱、姜煸香，加鸡汤、料酒、味精、精盐、放入熊掌、火腿、香菇、冬笋，煨至入味，勾稀芡，加鸡油、猪油，出锅装在盘的一边。

3.炒锅加底油烧热，放入葱、姜煸香，加鸡汤、精盐、味精、料酒，放猴头片扒至入味，旺火烧勾芡，加猪油出锅，装在盛熊掌等的盘子另一边即可。

按：此菜以熊掌、猴头、冬笋、香菇为主料的名贵佳肴。熊掌为名贵的山珍野味佳品，其性味甘咸温，有补气养血、祛风除湿、健脾胃、续筋骨的功效。猴头、冬笋、香菇均为山珍之品。猴头具有滋补强壮、利五脏、抗癌作用。冬笋有清热化痰、补阴作用。香菇具有益气滋补、抗癌的作用。几料相合为肴，常可作为久病后体虚、脾胃虚弱、气血不足等患者辅助食疗菜肴。

## 松仁玉掌

### 一、原料：

1.主料：熊前掌一只，松子仁 10 克，火腿肉 25 克，里脊肉 50 克，蛋清 2 只，水发蘑菇 15 克，笋片 15 克，水发口蘑 15 克。

2.调料：精盐、味精、葱、姜、湿淀粉、鸡汤。

### 二、制法：

1.将熊掌浸泡 2 小时，放入沸水中煮至能退去毛时取出，剔掉骨头，再放入清水中浸泡约 5~6 小时，除去臊腥味。将刮洗干净的熊掌装入碗中，放入葱段、姜块、味精，添鸡汤，入笼蒸烂，取出放在盘中。

2.将熊掌切割成合形。将冬笋、冬菇、口蘑、火腿均切成小象眼片。将里脊肉剁成泥。将冬笋、冬菇、口蘑、火腿片合在里脊肉泥中，加入精盐、味精、葱末、姜末拌匀。将拌匀的里脊肉泥馅装入熊掌合内，用蛋清糊将熊掌合逐个粘封好。

3.锅内放油烧至六成熟时，将夹馅的熊掌合逐个下入锅内，炸熟后装入盘中，用湿淀粉勾成芡浇在熊掌合上。再将炸熟的松子仁撒在熊掌合的表面即成。

按：松子仁具有润肺、止嗽、滑肠、通便、养液、熄风的功效。猪肉补中益气，滋阴润肺。与熊掌等多种食物相配成此菜，具有滋阴润肺、补气养血、健脾胃、强筋骨的功效，适用于脾胃虚弱、风寒湿痹、肺燥咳嗽、干咳等病症患者食用。健康人食用更能强身少病。

## 人参扒熊掌

### 一、原料：

1.主料：水发熊掌一只，人参10克，油菜50克，水发干贝25克，净母鸡一只，肘子100克，火腿50克，水发口蘑50克。

2.调料：料酒、精盐、葱姜、胡椒粉、味精、干辣椒、鸡油。

### 二、制法：

1.将母鸡、肘子下锅煮汤，人参用水浸泡上笼蒸透切片。油菜去帮留心，削洗干净备用。干贝、火腿加汤上蒸笼蒸透。

2.将熊掌去小毛洗干净，锅内注入清水，放入葱、姜、料酒、胡椒粉，将熊掌煮至无异味，并能脱净骨头及杂肉为止。

3.取铝锅一只，锅底垫好算子，放熊掌再下母鸡、肘子、火腿、干贝、口蘑、干辣椒、葱、姜、汤及人参汁。熊掌与其他料用算子隔开，调好味，用微火烤约6小时。

4.熊掌烤好后，将母鸡、肘子等料挑出，翻扣盘内，保持熊掌完整无缺。锅上火倒入油，油菜心入锅，加盐、味精炒熟，围在熊掌周围。再将鸡油浇在熊掌即成。

按，熊掌具有补气养血、补益脾胃、祛风寒、强筋骨的功效。人参具有补益强壮、补气固脱、补肺健脾的功效。干贝具有滋阴补肾、调中的功效。几物组成此菜，具有补益脾胃、补益血液、大补元气的功效。可为人体提供丰富的营养成份。可治疗气血虚弱、风寒湿痹、筋骨酸痛等多种病症。健康人适量食用，强身健体，延年益寿。

## 清炖熊掌

### 一、原料：

1.主料：发好熊掌一对（前后掌各一只）。干贝 15 克，冬笋 60 克，海米 15 克，火腿 60 克，净老母鸡 1000 克，净鸭子 500 克。

2.调料：鸡清汤、精盐、料酒、白糖、味精、葱、姜，二、制法：

1.冬笋切成片，火腿切成长方片。海米用水轻轻洗一下。老母鸡和鸭子都剁成大块，葱切段，姜切片。

2.熊掌用沸水煮 10 分钟左右捞出。锅内再烧沸水，加入葱、姜、料酒，再放入熊掌煮 10 分钟捞出，去净熊掌的腥味。

3.鸡鸭用沸水氽一下捞出，洗净血沫，冬笋用水氽一下捞出。干贝洗净泥沙，注入少量鸡汤。

4.大砂锅内，放入熊掌、鸡、鸭、海米、冬笋、葱、姜，注入鸡清汤，用大火烧沸，然后用小火炖之。

5.熊掌炖六、七成烂时，砂锅离火，捞出鸡、鸭、海米、冬笋、葱、姜，取出熊掌轻轻拆去骨头切成方块状，使底下的皮连着。

6.将大砂锅的汤过滤入另一砂锅内，放入熊掌，把挑出的冬笋以及料酒、盐、白糖放入，上火烧沸，再小火炖。把干贝汤和火腿片一齐放入砂锅继续炖，待熊掌完全炖烂入味，调好味即成。

按：熊掌其营养丰富为山珍之首。其性味甘、咸、温，具补气养血、祛风除湿、健脾胃、续筋骨之功效，加入补虚羸、益气血之母鸡，补虚劳、滋阴血之鸭肉，补肾虚之干贝及冬笋、火腿、海米等料。此汤菜具有补气养血、滋阴补肾之功效。适用于贫血、外伤手术后恢复期饮食调理及瘦弱者。健康人食之能强壮身体，防病延年。

## 参芪熊掌

### 一、原料：

1.主料：熊掌一对（约 1500 克），黄芪 100 克，人参 5 克，肥母鸡肉 500 克，猪肉 1000 克。

2.调料：猪油、葱、酱油、味精、料酒、姜、精盐、胡椒粉、鸡清汤。

### 二、制法：

1.将熊掌用约 5 公斤清水在锅内用武火煮约 1.5 小时，捞出后去尽茧巴，镊尽毛，洗净待用。

2.黄芪润洗净切成薄片。人参润后切成薄片，干燥后研成细末，分别盛开待用。

3.把母鸡肉切成 2 厘米长，1 厘米厚的条块。带皮瘦猪肉切成 4 厘米长的条片。葱切段，姜切片。

4.锅中倒猪油烧热，放入姜、葱稍炒加入鸡汤、料酒、熊掌，煮沸约 30 分钟，倒去锅中调料。按上法反复煮三次，捞出熊掌把骨剔净。

5.锅中加猪油，放入黄芪片、猪肉、鸡肉煸炒，再加酱油、姜、盐、鸡清汤、胡椒粉、味精、料酒、葱、熊掌、用文火烧煮。将熊掌取山放在汤盘中，掌心向上。锅中黄芪、鸡肉、猪肉等捞上不用。用武火烧原汁，加入人参粉搅匀。淋在熊掌上即成。

按：被称为“山珍之首”的熊掌，自古以来多视为上乘珍馐。历代多以之为补益健壮之品。熊掌性温、甘，具补益气血、健脾益胃、祛风寒、续筋骨之功效。人参、黄芪具补元气、益脾胃、升阳固表、宁神益智之功效。合用鸡肉补虚、益气血、猪肉滋阴润燥，药食同用，则此菜有益气血、补虚弱、除风湿、强筋骨、健脾胃功效。适用于体质虚弱、腰膝无力、风湿关节疼痛等病人食用。健康人食之能强身健力，增强人体免疫功能。有外感者忌用。不得与萝卜同食。

## 熊掌炖熊筋

### 一、原料：

1.主料：熊掌 1 对（约 1500 克），熊筋 100 克，鸡肉 250 克，猪瘦肉 250 克。

2.调料：葱段、姜片、酱油、味精、料酒、精盐、胡椒粉、猪油、高汤。

### 二、制法：

1.将熊掌放在锅中加清水武火煮 1 小时，捞出后去尽茧巴、毛，镊尽茸毛，洗净。鸡肉、猪肉分别洗净，分别放入沸水锅中氽透，捞出洗净，分别切丝。

2.烧热锅加猪油，放葱、姜煸炒，加料酒、熊掌、清水，煮沸约 30 分钟，留下熊掌，倒掉锅中东西，反复加料多煮几次，捞出熊掌去净骨头。

3.把熊筋先洗净，用开水浸泡，反复换热水，待熊筋发胀好切成条状待用。

4.烧热锅加猪油，煸香葱、姜，烹入料酒，加入熊掌、熊筋、鸡丝、肉丝、酱油、味精、胡椒粉、高汤，武火烧沸。改为文火炖至肉筋熟烂。拣去葱、姜，将熊掌掌心向上放进汤盆，肉、筋放在四周，注入原汁即成。

按：熊掌性甘温，具御风寒、益气力、补气血、去痹病之功效。熊筋能壮筋强力，搜风壮骨，两味相合为用，则适用于筋软无力及筋骨损伤之人食用。健康人食之能强筋健骨。



## 玉掌明珠

### 一、原料：

1.主料：发好的熊掌 250 克，净鱼肉 40 克，冬笋 25 克，火腿 50 克，蛋清 50 克。

2.调料：猪油、料酒、味精、胡椒粉、白糖、淀粉、面粉。

### 二、制法：

1.将发好的熊掌切成长方片。冬笋、火腿均切成锯齿形的长方片。1 片熊掌、1 片冬笋、1 片火腿，累堆码入盘中。

2.起勺放入底油，用葱段、姜块爆锅。添清汤，烧沸后，捞出葱、姜，加精盐。味精、调好味，将盘中的熊掌、冬笋、火腿拨入勺内，稍煨，以淀粉拢汁，添鸡汤，片刻即可翻勺，倾入盘内。

3.将水发海参顶刀切成圆形，放入沸水中稍焯，捞出沥净水分，撒上少许面粉。将搅拌的鱼茸挤成丸子形，放倒海参上，入屉蒸 2 分钟取出，码在熊掌的周围，浇上明汁即可上桌。

按：海参具有补肾壮阳、益气滋阴、通肠润燥、止血消炎的功效，火腿具有健脾开胃、生洋益血等功效。几物相配与熊掌组成此菜，具有补气血、养脾胃的功效。适用于脾胃虚弱、气虚血虚、食欲不振、风寒湿痹、筋骨受损等病患者食用。健康人食用，更能滋补强身。

## 火腿扒熊掌

### 一、原料：

1.主料：水发熊掌 1250 克，熟火腿 200 克，油菜 500 克。

2.调料：鸡汤，精盐、味精、料酒、白糖、葱姜、姜汁、花椒油、淀粉、糖色。

### 二、制法：

1.将水发熊掌放入冷水锅中，煮至能退去毛时取出，刮洗去毛，用清水反复漂洗干净，放入冷水锅中，待异味去掉，煮至七、八成烂时取出。由熊掌背部按骨骼割开，取出骨头，用开水浸泡几次。

2.将火腿切成 10 块，油菜心切成小片。将火腿片先码入碗底，再复上熊掌封碗口，入屉蒸透，滤去原汁，扣入大盘内。

3.起勺烹入料酒，添鸡汤加入葱姜、精盐、白糖、味精、姜汁，用糖色将汤汁调成金黄色，烧沸去浮沫，用适量的湿淀粉勾成稀芡，淋入花椒油，浇在火腿片和熊掌上。

4.起勺放入葱、姜，油烧热，拨入油菜心煸炒，加精盐、味精，炒熟出勺，镶在盘的四周。

按：火腿具有健脾开胃、生津益血的功效，与熊掌等物相配组成此菜，具有健脾开胃、补气养血的功效。适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、关节痛疼、贫血、头晕等病症患者食用，健康人食用更能精力充沛，食欲增强，防病保健。

## 107. 獾肉

獾肉为哺乳纲动物猪獾 *Arctonyx collaris* F., Cuvier 狗獾 *Meles meles* Linnaeus 的肉。狗獾是鼬科中较大的一种兽类，体长 450~550 毫米，体重 10~12 公斤。身体肥大，颈部短粗，四肢短而粗壮。猪獾体长 600~700 毫米，体重 10 公斤，与狗獾形体相似，其区别在于鼻垫与上唇之间裸露，喉部白色，尾较长。

獾肉含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及维生素、多种矿物质等成分。獾肉性味甘、酸、平。具有补脾胃、利水道的功效。治虚劳羸瘦、水胀、久痢、小儿疳积等病症。

## 红烧獾肉

### 一、原料：

- 1.主料：獾肉 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、酱油、葱花、姜丝、胡椒粉。

### 二、制法：

将獾肉洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗净血污切块，放热锅内煸炒，烹入料酒、酱油煸炒，加入精盐、葱花、姜丝和适量水，烧至獾肉熟烂，撒入胡椒粉，出锅即成。

按：獾肉具有补脾胃、利水道的功效，《食物本草》“补中益气，宜人”，《本草图经》载：“治小儿疳瘦，淡之杀蛔虫。”《医林纂要》载“补中，益气血，杀虫，治疳积。”适用于虚劳羸瘦、水胀、久痢、小儿疳积等病症患者食用。健康人食用更强身防病。

## 蘑菇灌肉羹

一、原料：

1.主料：獾肉 500 克，火腿 50 克，蘑菇片 100 克，蛋清 1 只。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、淀粉。

二、制法：

1.将獾肉洗净，放入沸水锅焯一会，捞出洗净，切成肉丁，放入碗中，打入鸡蛋清，拌入淀粉。

2.将上浆的灌肉片放沸水锅中氽熟。放入盐、味精、料酒、胡椒粉、蘑菇，共煮一段时间，盛入碗中即成。

按，此菜以补中益气、益精血的獾肉配以补中益气、生精养血、健脾开胃的蘑菇、火腿等经烹制而成。其功在滋补强身、健脾开胃。常可作为脾胃虚弱、气血不足、精血亏虚、久病、年老体虚、产后血虚所致食少乏力、羸瘦、目花、腰膝酸软以及小儿疳积，或肾精亏虚、阳萎遗精、妇人不孕等病症患者的辅助营养食疗菜肴食用。

## 108. 水獭肉

獭肉为哺乳纲鼬科动物水獭 *Lutra lutra* L. 的肉。水獭是水栖生活动物，体长 620~800 毫米，体重 2~7.5 公斤，体形细长呈圆筒状，四肢粗短具蹼，全身毛短而密，有光泽，体背、尾部四肢的背面均为棕褐色或咖啡色。

獭肉含有蛋白质、脂肪等营养成分，獭肉性味甘咸、寒。用于治虚劳骨蒸、水肿胀满、二便秘涩、妇女经闭。

水獭为国家保护动物，应大力发展人工养殖业，以解决皮张和肉的供给。

## 水獭肝

水獭肝为鼬科动物水獭的肝脏。水獭肝含蛋白质、脂肪、维生素 A、D、多种矿物质，水獭肝有补肝、止咳的功效。主治虚劳、盗汗、咳嗽、夜盲等症。

## 炒水獭肉

### 一、原料：

- 1.主料：水獭肉 250 克，水发木耳 50 克，笋片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、酱油、葱花、姜丝、湿淀粉、素油。

### 二、制法：

- 1.将獭肉洗净切片。水发木耳去杂洗净撕小片。
- 2.油锅烧热，放入葱、姜偏香，投入獭肉偏炒，烹入酱油、料酒煸几下，炒至獭肉熟，加入精盐、木耳、笋片和适量水炒至入味，用湿淀粉勾稀芡，加入味精、胡椒粉，推匀出锅即成。

按：此菜是由水獭肉与木耳、笋片等物组成，具有补虚、润肺、止咳等功效。适用于虚劳骨蒸、水肿胀、食欲不振、二便秘涩等病症患者食用。



## 鸕鷀炖水獭

### 一、原料：

1.主料：鸕鷀 2 只，水獭 1 只，章鱼 50 克，火腿块 400 克，罐頭蘑菇 100 克，桂圆肉 25 克，杏仁肉 50 克，白果肉 100 克，荸荠肉 25 克，玉竹 20 克。

2.调料：料酒、精盐、陈皮、胡椒粉、姜、红茶叶、生油、鸡汤。

### 二、制法：

1.鸕鷀宰杀后用热水烫透退净毛，从背部开膛，取出内脏洗净，水獭宰杀后用热水烫透退毛，用火燎去细毛，开膛取出内脏洗净，放水中刮净油腻，洗，二者都斩成块。

2.炒锅烧热放入生油，将姜片、鸕鷀块、水獭块同下锅煸炒至香，烹入料酒，略煸炒几下盛入大砂锅。

3.章鱼用水泡发洗净后，同火腿肉块、蘑菇、桂圆、杏仁、白果、荸荠、玉竹、料酒、盐、鸡汤一起放入砂锅内，用小火炖 2~3 小时，撇去浮沫，装入汤盆中，撒上胡椒粉即成。

按：水獭肉味甘咸、寒，具有退虚热、利水肿、止劳嗽、通便之效，《本草图经》谓之“主骨蒸热劳、血脉不行、营卫虚满及女子经络不通、血热、大小肠便涩。”《饮膳正要》谓之能治“咳嗽劳损”。鸕鷀能补五脏、益心力、蘑菇、火腿能健脾开胃、配用桂圆肉益心脾、补气血。杏仁止咳定喘、润肠通便。白果润肺定喘、止带缩便。玉竹养阴润燥、生津止渴，几物同用则具有补肺气、益心力、止嗽定喘之功。适用于肺虚咳嗽、阴虚骨蒸劳热的病人食用。对于慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、水肿有明显的治疗作用。

## 獭肝羹

### 一、原料：

- 1.主料：獭肝一付，瘦猪肉 200 克，蛋清一只。
- 2.调料：味精、精盐、料酒、淀粉、胡椒粉、猪油、姜片、葱段、肉汤。

### 二、制法：

1.将獭肝洗净切成粒。瘦猪肉洗净切成粒。二者都盛入碗中，加入蛋清、淀粉拌和，下沸锅略余一下捞起，放入炖盅，加入肉汤、盐、料酒、姜片、葱段，上笼蒸 30 分钟取出。

2.烧热锅放猪油，烹入料酒，加入肉汤，放入獭肝、瘦猪肉粒，加入精盐、味精、胡椒粉，待烧透后拣去姜片、葱段，盛起装碗即成。

按：獭肝为水獭的肝脏，其性味甘、咸、平，具补阴、除热、宁嗽、止血等功效。《本草图经》谓之“主（虚损）劳极，四肢寒症、虚汗客热、亦主产劳。”《饮谱正要》谓之能“治肠风下血。”以獭肝配用瘦猪肉滋阴润燥，则此汤羹具有宁嗽止血、滋阴润燥、养阴除热之功效。适用于久痔下血不止、阴虚劳嗽等病人食用。健康人食之有明目之功效。

## 109. 灵猫肉

灵猫肉为哺乳纲灵猫科动物大灵猫 *Viverrazibetha*L. 小灵猫 *Viverriculaindica*Desmarest 的肉。大灵猫身体比家猫大，长约 65~85 厘米，尾长 40 厘米左右。毛色灰黄带褐，背部有黑纹和斑点。雌雄兽都有芳香腺，分泌油质液体称“灵猫香”，可作香料或供药用。小灵猫体形似大灵猫，但较小，长约 48~58 厘米。香囊分泌物供药用。

灵猫肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和多种矿物质。灵猫肉性味甘、温。具有暖胃、温补助阳的功效。

大灵猫为国家保护动物，不允许随便捕杀。

## 清炖灵猫肉

### 一、原料：

1.主料：灵猫肉 500 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱段、姜片、肉汤。

### 二、制法：

1.将灵猫肉洗净，放入沸水锅中氽一下，捞出洗净，斩成块。

2.烧热锅加入灵猫肉偏炒，加入葱段、姜片、料酒、偏至水干。注肉汤，加入盐、味精、胡椒粉，共炖至肉熟烂，拣去葱段、姜片，盛入碗中即成。

按：灵猫肉又称果子狸。其肉味甘、性温，具暖脾胃之功效，《本草求真》谓之能“暖胃”。以灵猫肉为汤菜，有健脾暖胃之功效，适用于脾胃虚寒、肠风下血等患者食用。

## 灵猫肉酒

### 一、原料：

灵猫肉 500 克，白酒 1000 克。

### 二、制法：

将灵猫肉洗净切片，放入白酒的容器内，密封 15 天，取出适量饮用。

按：灵猫肉具有温补助阳的功效。用于治腿痛效果较好。

## 110. 果子狸肉

果子狸为哺乳纲灵猫科动物果子狸（花面狸）Paguma larvat 的肉。大小象家猫，但较细长，四肢较短。体长 45 ~ 62 厘米。体背灰棕色。从鼻端到头后部以及眼上下各有一条白纹，腹部灰色或淡黄色。其肉味鲜美，含有蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。有一定的补虚作用。

## 蒸腊果子狸肉

### 一、原料：

- 1.主料：果子狸肉 2000 克。
- 2.调料：粗盐、白酒、白糖、酱油、硝。

### 二、制法：

1.用糖、盐将果子狸肉擦遍，腌制一夜，用清水洗净，凉干水后，将白糖、白酒、酱油、硝与肉一起拌匀，腌约 50 分钟，摊在竹筛上，置阳光下曝晒，晚上收回用火烘烤，次日再晒。连续约经 4 天，即制成腊果子狸肉。

2.将腊果子狸肉洗净，放盆内，上笼蒸约 50 分钟，熟后取出，切成片装盘。

按，果子狸肉含有蛋白质、脂肪、矿物质等营养成分。具有一定的滋补功效。蒸腊果子狸肉适用于虚弱羸瘦、营养不良、四肢乏力等病症患者食用。

## 红枣炖果子狸

### 一、原料：

- 1.主料：果子狸肉 200 克，红枣 15 枚。
- 2.调料：味精、盐、料酒、姜片、葱段、猪油、肉汤。

### 二、制法：

- 1.将果子狸肉洗净，下沸水锅中氽透，捞出切片，红枣洗净，去核。
- 2.烧热锅加入少量猪油，煸香葱姜，再加入果子狸肉煸至水干，烹上料酒，加入盐、味精、枣肉、汤，文火炖至肉熟烂，拣去葱、姜装汤碗即成。

按：果子狸肉具有滋补的功效。红枣补脾和胃，益气生津。二料组成此菜，有补中气、健脾和胃的功效，适用于脾胃虚弱、体倦乏力、营养不良、食欲不振、消化不良等病症患者食用。



## 拆烩果子狸

### 一、原料：

1.主料：果子狸1只(约1000克)。鲍鱼丝150克，冬菇丝150克，冬笋丝100克，生鸡丝100克，火腿丝20克，木耳丝50克，姜丝20克，陈皮丝20克，红枣丝10克。

2.调料：陈皮、姜、味精、白糖、胡椒粉、精盐、肉汤、猪油。

### 二、制法：

1.果子狸宰杀后，用热水烫透褪毛，开肚取出内脏，用火燎去细毛，洗净后斩成两段，下沸水锅焯透取出，洗净，放入锅内，加入清水、姜片、陈皮、堡熟后取出，拆净骨头，将肉切成丝放入盅内，加入原汤，上笼蒸熟待用。

2.鸡丝、鲍鱼丝、木耳、冬菇、冬笋下沸水锅氽透后捞出，再用油、酒、开水滚煨片刻捞出。

3.烧热锅加入猪油烧四成热时，烹入料酒，加入肉汤、原汤、猪油、味精、白糖、盐、果子狸肉丝和其他各丝，烧沸后，用湿淀粉勾稀芡，装入碗中，撒上胡椒粉，火腿丝即成。

按：此菜由果子狸与多种食物组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分。具有补中益气、健脾益胃、滋阴润燥、强肾镇精的功效。适于脾胃虚弱、气血两亏、食欲不振、四肢乏力、肺热咳嗽、干咳、阳痿、小便频数等病症患者食用。健康人食用精力充沛，强身少病。

## 红烧果子狸

### 一、原料：

- 1.主料：果子狸肉 800 克，猪肉 200 克，水发香菇 100 克，冬笋 200 克。
- 2.调料：姜、葱、柠檬叶、蒜瓣、蛇油、味精、酱油、料酒、胡椒粉、猪油、白糖、湿淀粉、陈皮丝、高汤。

### 二、制法：

1.果子狸肉洗净切块，放入沸水锅内焯 20 分钟取出，洗净血污，盛入箬篱内沥水份。香菇剪去菇蒂，洗净泥沙，挤干水份。烧猪肉切成与果子狸肉相等的块形。冬笋放沸水锅内焯 30 分钟捞起，放入冷水内浸一小时取出，再用刀切块。

2.锅放入猪油，待油烧至七、八成熟时，将冬笋下锅炸 2 分钟左右捞起，即把蒜瓣下锅炸 1 分钟捞出待用。

3.烧热锅，放入猪油、投入姜，葱略煸一下，烹入料酒，加入酱油，即将果子狸肉下锅煸干水份，加高汤、冬笋、猪肉、蒜瓣、香菇、陈皮丝，待汤烧沸后，加入蚝油、味精，盖上锅盖，用文火火靠 1 小时左右，滗出原汁，将果子狸肉等盛入盆中。然后将原汁再下锅加入蚝油、味精搅和，即用湿淀粉勾芡，加入猪油推匀，淋在果子狸肉上即成。

按：猪肉具补虚、滋阴润燥功效。香菇具有开胃、抗癌的功效。冬笋具有清热消炎、利膈爽胃的功效。几物相合与果子狸肉相配成此菜，具有补虚、滋阴润燥、开胃的功效。适于瘦弱、干咳、营养不良、食欲不振、消化不良等病患者食用。健康人食用，更能增强食欲、强身防病。

## 111. 豹猫肉

豹猫肉为哺乳纲动物豹猫（狸子、狸猫）*Felis bengalensis* Kerr 的肉。豹猫的身体大小和外部形态均似家猫。体长 540 ~ 650 毫米，体重 2 ~ 3 公斤。栖息于丘陵、荒野灌丛等处。

豹猫肉含有蛋白质、脂肪等多种营养成分。豹猫肉性味甘、平、治肠风下血、痔漏、瘰疬、游风。

## 红烧豹猫肉

### 一、原料：

- 1.主料：豹猫 500 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、胡椒粉。

### 二、制法：

将豹猫肉洗净切块。锅烧热，放入豹猫肉煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒，加入精盐、葱段、姜片和适量清水，炖至肉熟烂，加入味精、胡椒粉，推匀出锅装盘。

按：豹猫肉性味甘、平。《千金·食治》载“补中益气。”《蜀本草》载：“治鼠瘻”。用于治疗颈部淋巴结核，痔疮出血、脱肛疼痛等病症。《本草经集注》谓“黎芦勿食狸肉。”

## 虫草炖豹狸

### 一、原料：

1.主料：活豹狸 1 只，冬虫草 20 克，蘑菇 50 克，瘦猪肉 250 克，火腿 50 克，笋片 250 克。

2.调料：味精、精盐、料酒、陈皮、姜片、葱段、高汤、白酒。

### 二、制法：

1.活豹狸嘴内先插入小铁管，然后将白酒通过铁管灌入狸口内，醉死后，将豹狸放入冷水中浸透后取出，用热水烫透，褪去毛，燎去细毛，放入冷水中用刀刮净、洗净、剖腹，取出内脏，拆去骨头，将肉切成块，下沸水锅滚透后，取出洗净。

2.烧热锅，放入猪油，投入姜、葱煸香后，放入豹狸肉爆干水分，烹入料酒，加入沸水滚透后再取出，除去姜、葱，洗净，放入炖盅内待用。

3.瘦猪肉切成块，下锅用沸水滚透后取出，洗净后与火腿、蘑菇、冬虫草、陈皮、笋片同放入炖盅内，加入盐、姜、葱、料酒、高汤，上笼蒸熟烂，将豹狸肉捞出，放入一只炖盅内，原汤滤净倒入豹狸盅内，加入味精，再上笼蒸半小时便成。

按：此汤菜用名贵的冬虫草和豹狸肉等为主料烹制而成。其中蘑菇性平、味甘，具有滋补、消食、清神、降压的作用。冬虫草是高级天然营养，滋补强壮的中药。豹狸肉，性味甘酸而温，能益气加肾、安五脏、祛风湿、强筋骨。药食相合，清补兼施，是理想的食疗菜谱。适用于肺肾气虚所致咳喘、肝肾阴虚、头目眩晕、肾精亏耗、腰膝酸软、遗精、阳痿、风寒湿痹、四肢拘挛麻木等症。使用时，应注意：血虚火旺者慎用。

## 112. 野猪肉

野猪肉为哺乳纲动物野猪 *Sus scrofa* Linnaeus 的肉。野猪形似家猪，成体一般体长 1.5 米左右，体重约 150 公斤，个别雄猪更粗大些，体重可达 250 公斤。

野猪肉含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，以及多种维生素、多种矿物质。

野猪肉性味甘、咸、平，具有治虚弱羸瘦、便血、痔疮出血。

## 红焖野猪肉

### 一、原料：

- 1.主料：野猪肉 500 克，鲜蘑菇 200 克。
- 2.调料：料酒、味精、精盐、酱油、葱段、姜片、胡椒粉。

### 二、制法：

- 1.将野猪肉洗净，放入沸水锅焯一下，捞出洗净血污切块。
- 2.锅烧热，放入野猪肉煸炒几下，烹入酱油、料酒煸炒几下，加入精盐、葱、姜和适量清水。焖烧至肉熟烂，加入蘑菇烧段时间，加入味精、胡椒粉，推匀出锅即成。

按：《食疗本草》载：“野猪肉，主癩病，补肌肤。”蘑菇具有悦神、开胃、理气、化痰的功效。二者组成此菜，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养成分。具有补虚、开胃、化痰的功效。可作为体虚羸瘦、营养不良、食欲不振、乏力、咳嗽等多种病症患者的辅助营养菜肴。健康人食用更能强身防病，润肤健美。

## 野猪肉羹

### 一、原料：

- 1.主料：野猪肉 1000 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、味精、葱、姜。

### 二、制法：

- 1.将野猪肉洗净切成丁。葱姜切碎成末。
- 2.将肉、葱姜同入锅中，注入适量清水共煮，加入盐、料酒，煮至肉熟烂，用胡椒粉调味即成。

按：野猪肉性味甘咸、平，有治疗虚弱羸瘦、痔疮出血等功效。《医林纂要》说：野猪肉“补养虚羸，祛风解毒。”《日华子本草》：“主肠风泻血、炙食。”野猪肉羹对身体虚弱、痔疮下血、肛边疼痛患者可经常服用。



## 野猪肉大枣汤

### 一、原料：

- 1.主料：野猪肉 500 克，大枣 30 克。
- 2.调料：精盐、葱姜、料酒、胡椒粉。

### 二、制法：

1.将野猪肉洗净，放入沸水锅中焯去血水，捞出洗净切片。大枣洗净去核，葱姜拍破。

2.将肉、大枣、盐、葱、姜、料酒同入锅中，注入清水适量共煮。煮至肉烂熟，拣去葱姜用胡椒粉调味即成。

按：大枣具有补脾和胃、益气生津、调和营卫、解药毒等功效。野猪肉《医林纂要》载“补养虚羸，祛风解毒。”二者组成此菜，具有健脾胃、补虚羸的功效。适用于体虚羸瘦、饮食减少、营养不良、久泻、贫血等病症患者食用。

## 炒野猪肉

### 一、原料：

- 1.主料：野猪肉 250 克，笋片 50 克，水发木耳 50 克、胡萝卜 50 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、酱油、葱花、姜丝、胡椒粉、湿淀粉。

### 二、制法：

1.将野猪肉洗净切片，水发木耳去杂洗净撕小片。胡萝卜刮去表皮，洗净切片。

2.锅烧热，投入野猪肉煸炒至水干，烹入料酒、酱油偏炒几下，加入精盐、葱、姜和适量水，煸炒至肉熟，加入胡萝卜片、笋片、木耳煸炒至入味，用湿淀粉勾芡，加入味精、胡椒粉，推匀出锅即装盘即成。

按：此菜由野猪肉、笋片、木耳、胡萝卜等物组成，可为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素。矿物质等营养成份。具有健脾开胃、补虚等功效，适用于脾胃虚弱、营养不良、乏力、食欲不振、消化不良、咳嗽等病症患者食用。健康人食用更能增进食欲，强身防病。

## 野猪肉归参汤

### 一、原料：

- 1.主料：党参 15 克，当归 10 克，野猪肉 250 克。
- 2.调料：精盐、葱姜、胡椒粉、猪油。

### 二、制法：

- 1.将野猪肉洗净切片，葱切段，姜切片，党参、当归洗净润透切片。
- 2.将锅中放入适量油，烧热后加入野猪肉、葱、姜、盐煸炒，注入清水适量，加入党参、当归共煮，煮至肉熟烂，调味即成。

按：野猪肉对治疗虚弱羸瘦、便血、痔疮出血有一定的治疗效果。当归具有补血、和血、调经止痛、润燥清肠功效。党参可补中益气、生津。当归偏补血，党参偏补气。归参配野猪肉有气血双补作用，对气血二亏、脾气虚弱。血虚头痛、眩晕、痔疮下血等患者宜经常服用。如患者血虚为主可加重当归用量，如患者大便溏泻当归的用量适当减少。

### 113. 麝肉

麝肉为哺乳纲动物原麝（香獐子）*Moschus moschiferus* Linneus 马麝 *M. moschiferus* Przewalski, 林麝 *M. moschiferus* Flerov 的肉，又名香獐肉。原麝体长 850 毫米左右，体重 12 公斤左右。雄性脐部与阴囊之间有麝腺成香囊。马麝体型较大，体长 850~900 毫米，体重 15 公斤左右。林麝体形较大，体长 850~900 毫米，体重 15 公斤左右。林麝比前二种小，体长 750 毫米左右，体重 10 公斤左右。

麝肉含有蛋白质、脂肪等多种营养成分。其性味甘、温。《本草纲目》载“治腹中癥病。”

三种麝的雄麝香囊中的干燥分泌物即是珍贵药材麝香，具有芳香开窍、活血散瘀、止痛、催产的功效。麝为国家珍贵保护动物，应有计划合理猎取。

原麝、马麝、林麝在我国均有人工饲养，以林麝量最多，这为改善麝香的供应提供较好的基地。也可多提供一些麝肉食物。

## 清炖麝肉

### 一、原料：

- 1.主料：麝肉 500 克。
- 2.调料：料酒、花椒水、精盐、胡椒粉、葱段、姜片。

### 二、制法：

- 1.将麝肉洗净，放沸水锅中氽一下，捞出洗净，斩块。
- 2.锅中放入麝肉、料酒、花椒水、盐、胡椒粉、葱段、姜片、清水、用武火煮沸，文火炖至肉熟烂，拣去葱段、姜片，盛入汤碗即成。

按：麝又名香獐，麝肉性温味甘。《本草纲目》谓之“治腹中瘕病。”故麝肉有散结、消瘕之功用。适用于瘕结之症。

## 炒麝肉

### 一、原料：

- 1.主料：麝肉 250 克，水发木耳 50 克，笋片 50 克，青菜 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱花、姜丝、胡椒粉、湿淀粉。

### 二、制法：

- 1.将麝肉洗净切片。水发木耳去杂洗净撕小片。青菜去杂洗净切段。
- 2.锅烧热，投入麝肉煸炒至水干，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、葱花、姜丝和适量清水，炒至肉熟，投入木耳、笋片、青菜炒至入味，用湿淀粉勾芡，加入味精、胡椒粉，推匀出锅装盘。

按：青菜具有解热除烦、通利肠胃的功效。笋片具有清热消痰、利隔爽胃的功效。木耳具有益气不饥、润肺补脑、和血养荣的功效。几物与麝肉相配成此菜，具有补虚、开胃、润肺等功效。适用于体弱羸瘦、营养不良、食欲不振、消化不良、干咳等病症患者食用。

## 114. 鹿肉

鹿肉为哺乳纲动物梅花鹿 *Cervus nippon* Temminck 马鹿 *C. elaphus* Linnaeus 驼鹿 *Alces alces* Linnaeus 驯鹿 *Rangifer tarandus* Linnaeus 等的肉。梅花鹿体长 1.5 米左右，体重 100 公斤左右，雌鹿无角，雄鹿角长全时可分 4~5 叉，体毛棕色，带育白色斑点。马鹿体形较大，体长 2 米多，体重 200 多公斤。驼鹿体长 2 米多，大者体重可达 500 公斤。驯鹿体形中等，体重 100~140 公斤。

鹿肉每百克含粗蛋白 19.7 克，粗脂肪 1.9 克，还有矿物质等。其性味甘、温，具补五脏、调血脉的功效。治虚劳羸瘦、产后无乳。

鹿全身是宝。是国家珍贵保护动物，现已进行一定数量的饲养，对于提供药材、食物和保护动物两个很好的解决办法。

## 鹿筋

鹿筋为鹿科动物梅花鹿、马鹿等鹿四肢的筋。鹿筋性味淡温，微咸。具有祛风湿、壮筋骨功效。治劳损、风湿关节痛、转筋、手足无力等病症。《唐本草》载：“主劳损续绝”《本经逢原》载“大壮筋骨，食之令人不畏寒冷。”



## 鹿头肉，

鹿头肉具补气益精的功效，治虚劳，消温。《千金·食治》载：主消渴，多梦妄见者。“《日华子本草》载：治烦满多梦。”

## 鹿尾

鹿尾性味甘、咸、温。具有暖腰膝、益肾精功效。治腰脊疼痛、不能屈伸、肾虚遗精、头昏耳鸣。《青海药材》“为滋补药。”治腰痛、阳疹。”阳盛有热者忌用。

## 鹿肾

鹿肾为鹿科动物多种鹿的肾脏，又称鹿鞭、鹿冲。鹿肾性味甘、咸、温。具补肾、壮阳、益精的功效。治劳损，腰膝酸痛、肾虚耳聋、耳鸣、阳痿、宫冷不孕。《名医别录》“主补肾气，”《千金·食治》“主劳损。”《日用本草》“补中，安五脏，壮阳气。”

## 鹿茸

鹿茸为鹿科动物梅花鹿、马鹿等多种鹿的尚未骨化的幼角。性温，味甘咸。具有壮元阳补益气、益精髓、强筋骨的功效。用于治虚劳羸瘦、精神倦乏、眩晕、耳聋、目暗，腰膝酸痛、阳痿、滑精、子宫虚冷、带下等病症。

鹿茸含骨胶质、雌酮、蛋白质、钙、磷、铁等成分。药理研究证明，鹿茸有促进正常人淋巴细胞转化和升高白细胞的作用。使之鹿茸有补益正气，增强抗邪之能力，有利于身体健康。使用注意：火热症者忌用。

## 鹿角胶

鹿角胶为鹿科动物梅花鹿或马鹿等多种鹿的角煎熬而成的胶块。性温，味甘咸。归肝、肾经。具有补血、益精的功效。用于治肾气不足、虚劳羸瘦、腰痛、男子阳痿、滑精、妇人冷宫、崩漏、带下等病症。

鹿角胶含胶质、磷酸钙、碳酸钙及氮化物等成份。药理研究证明，鹿角胶有提高人体免疫功能的作用，有补益强壮，对早衰者有强身益寿的功效。

## 烤鹿肉

### 一、原料：

- 1.主料：鹿肉 1500 克、洋葱、胡萝卜、芹菜各少许。
- 2.调料：精盐、味精、白兰地酒、胡椒粉、素油。

### 二、制法：

1.将鹿肉剔除杂质，洗净后切大块，放盆内。将洋葱、胡萝卜分别去杂洗净切片。芹菜去杂洗净切段。都放入鹿肉盆内。加入精盐、味精、白兰地酒、胡椒粉，腌渍 4 小时。

2.将腌好的鹿肉放入烤盘内，加入少许水和油，上炉烤至鹿肉呈红褐色熟烂取出，改刀装盒，浇上烤盘中原汁即成。

按，鹿肉具有补益气血、补肾益精的功效。《医林纂要》载：“补脾胃，益气血，补肋命门，壮阳益精，暖腰脊。”可用于身体瘦弱、体倦乏力、产后乳少、肾精不足等症，阴虚火旺者忌食用。

## 红枣炖鹿肉

### 一、原料：

- 1.主料：鹿肉 1000 克，红枣 12 枚。
- 2.调料：酱油、姜片、花椒、精盐。

### 二、制法：

1.鹿肉用清水洗净肉污，放沸水锅焯去血水，捞出洗净，切约 50 克重的块。红枣洗净去核。

2.将鹿肉下锅后，注入适量清水、料酒、红枣、花椒、盐、姜片，炖到鹿肉八成熟，加酱油上色，再炖到熟烂即成。

按：鹿肉性温，味甘，能补五脏、调血脉。《医林纂要》谓之“补脾胃，益气血，补助命门，壮阳益精，暖腰肾。”《本草纲目》谓之“养血，治产后风虚辟辟。”佐以大枣，补脾胃，调营卫，生津液。能治疗五脏虚损。命门火衰、阳虚精亏，腰脊冷痛之病人，常人食之能强身。

## 鹿核二肉汤

### 一、原料：

- 1.主料：鹿肉 250 克，核桃肉 30 克。
- 2.调料：精盐。

### 二、制法：

- 1.将鹿肉洗净切片。核桃肉去掉种皮。
- 2.锅中注入清水适量，烧开后，放入鹿肉、核桃肉共煮，煮至鹿肉熟烂。用盐调味即成。

按：鹿肉具有补五脏、调血脉的功效。《名医别录》载：“补中，强五脏，益气力。”核桃肉具有补肾固精、温肺定喘、润肠等功效。二者组成菜，具有益脾胃、补肾精、益气血的功效。适用于虚弱羸瘦、营养不良、贫血、肾虚咳喘、腰脚松软、阳痿、遗精、小便频烦、便秘等病症患者食用。健康人食用强身少病，延年益寿。



## 炒鹿肉

### 一、原料：

- 1.主料：鹿肉 250 克，棒蘑 50 克。
- 2.调料，料酒、精盐、味精、花椒水、酱油、葱花、姜丝、素油。

### 二、制法：

- 1.将鹿肉洗净切片。棒蘑温水泡发，去杂洗净切片。
- 2.油锅烧热，放入葱、姜煸香，投入鹿肉偏炒，烹入花椒水、酱油煸炒，加入精盐和适量水炒至肉熟，加入棒蘑炒至入味，点入味精，推匀出锅装盘。

按：此菜由鹿肉、棒蘑组成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补五脏、壮阳益精等功效。适于身体虚弱、身倦乏力、肾精不足、腰膝酸软、阳痿、遗精等病症者食用。健康人食用更能精力旺盛，强身少病。

## 鹿筋炖花生米

### 一、原料：

- 1.主料：鹿筋 100 克，花生米 200 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、姜片、肉汤。

### 二、制法：

1.将鹿筋洗净，加入开水浸泡，水冷换开水，反复多次，待鹿筋发胀后待用（也可用蒸的方法）。花生米去杂洗净。

2.将发好的鹿筋切成指条块下锅，加入葱、姜、料酒和水，将鹿筋焯透取出。拣出鹿筋放砂锅内，将花生米、料酒、盐、味精、姜片、肉汤同放到锅内，文火炖至鹿筋、花生米熟烂，盛入汤碗即成。

按：鹿筋具有壮筋骨之效用，常用来治疗劳损风湿性关节炎及转筋之症。《本草逢原》谓之“大壮筋骨，食之，令人不畏寒冷”。花生米具养血补脾之功效，合用则具有补脾暖胃、强筋壮骨之功效。适用于慢性腰腿病、四肢麻痹、关节酸痛、腰膝冷痛病人食用。健康人食之强筋健骨。

## 烧鹿筋

### 一、原料：

1.主料：鲜鹿蹄筋 4 根（重约 500 克），干贝 50 克，大海米 50 克，水发香菇 75 克，母鸡肉 500 克，火腿 200 克，猪肉 500 克，笋片 50 克，油菜心 2 棵。

2.调料：味精、料酒、精盐、湿玉米粉、鸡油、清汤。

### 二、制法：

1.用沸水将鹿蹄筋焯一遍，然后放入锅内，加入清汤、干贝、大海米、香菇、母鸡肉、火腿、猪肉、上火焖烂为止。捞出晾凉，上菜墩改刀切成长 6 厘米，宽 1 厘米长条待用。

2.炒锅注入清汤，烧沸后加入油菜心、香菇、笋片、火腿、味精、料酒、玉米粉、盐少许烧即成浓汁，将鹿筋条投入汁内，烧沸后淋上鸡油，出锅即成。

按：鹿筋具有祛风湿、壮筋骨的功效。《本经逢原》载“大壮筋骨，食之令人不畏寒冷。”与干贝、海米、香菇、母鸡肉、火腿、猪肉、笋片等多种食物组成，可为人体提供丰富的营养成分，具有强筋骨、祛风湿的功效。适用于腰膝酸软、四肢无力、风湿性关节炎疼痛病症。健康人食用有滋补作用，强身少病。

## 黄焖鹿筋

### 一、原料：

- 1.主料，水发鹿筋 750 克，蘑菇片 50 克，冬笋片 50 克，火腿 50 克。
- 2.调料：鸡汤、料酒、酱油、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、湿淀粉、猪油。

### 二、制法：

- 1.将水发鹿筋用刀割成两半，切成长段，放入容器中，加上姜片、葱段、料酒、鸡汤，上笼蒸约 20 分钟取出，滗净原汤，拣出葱段、姜片。
- 2.炒锅上火，加入酱油烧热。放入葱段、姜片煸出香味，拣出葱段、姜片，随即加入酱油、料酒、冬笋片、火腿放在鹿筋上面，用旺火收稠，加入味精，见汤汁稠浓，淋上湿淀粉勾芡，出锅上盘即成。

按：此菜由鹿筋、蘑菇、冬笋、火腿等物组成，具有强筋骨、补阳的功效。可用于劳损、脚转筋、风湿性关节痛、畏寒等病症。健康人食用可强筋骨。

## 香菇炖鹿筋

### 一、原料：

- 1.主料：发好鹿筋 200 克，净鸡肉 200 克，水发香菇 100
- 2.调料：料酒、精盐。味精、胡椒粉、葱、姜、麻油、高汤、麻油。

### 二、制法：

1.将发好鹿筋洗净，切为 4 厘米长的段。鸡肉洗净切条。葱切段，姜切片。豌豆苗择洗干净。水发香菇去杂洗净切丝。

2.砂锅注入高汤，放入鸡内在旺火上烧沸，撇去浮沫，再放入鹿筋、精盐、姜、葱，用文火炖至鹿筋熟烂。拣去葱、姜，放入香菇丝、味精、胡椒粉、料酒煮沸，再放入豌豆苗，起锅盛入汤碗内，淋上麻油即成。

按：鹿筋为名贵的滋补品，具有补精血、强筋骨的作用。鸡肉具有温中益气、补精添髓的作用，配以滋补益气的香菇，共组成滋补强壮菜肴。运用于气血虚亏、精血不足、食少乏力、头昏眼花，或足膝酸软、外伤性骨折、伤筋恢复期等病症患者的辅助食疗食品。常人食之可强身健体。

## 凤足炖鹿筋

### 一、原料：

- 1.主料：干鹿筋 100 克，肥鸡脚 200 克，火腿片 25 克，蘑菇片 50 克。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、葱段、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

1.鹿筋先用冷水洗净捞起，盛入瓦钵内，加入沸水浸泡至水冷后，再换沸水。反复换沸水多次，待鹿筋胀发后才能使用（约 2 天）。然后把鹿筋修净，切成手指条，下锅加姜、葱、料酒、清水，将鹿筋煨透后取出，放入炖盅内。

2.鸡脚用水烫透，脱去黄皮衣，斩去爪尖，拆去大骨，下沸水锅焯一下，捞出洗净放炖盅内，面上放火腿片、蘑菇，加入鸡汤、料酒、姜、葱，上笼蒸至鹿筋熟烂，滗出原汁加入味精、精盐搅匀倒入盅内，再上笼蒸约半小时取出即成。

按：此菜以名贵的滋补健身、强筋骨、祛风湿的鹿筋与补气血、强筋骨的鸡爪为主料，配以补气益胃的蘑菇。其功在补气养血、滋阴填精、强筋骨、壮腰膝，常可作为精血不足、食少羸瘦、病后体虚、产后血虚以及腰膝酸痛、伸屈不利，或风湿关节痹痛，或肾精亏虚等病患者的辅助食疗菜肴使用。

## 鹿头汤

### 一、原料：

- 1.主料：鹿头 1 只，鹿蹄 4 只。
- 2.调料：芫荽 5 克、生姜、食盐、八角茴香、味精、胡椒。

### 二、制法：

- 1.将鹿头、蹄除去毛桩，洗净，芫荽、生姜洗净，拍破待用。
- 2.将鹿头、蹄放入砂锅内，加水适量，放入生姜、芫荽、八角茴香，置武火上烧沸，移文火上熬熟。
- 3.将熬熟的鹿头、蹄取出，剖下鹿肉，切成粗条，再置汤中烧沸，放入食盐、味精、胡椒粉即成。

按：鹿头肉具有补气益精的功效。鹿蹄具有强筋骨的功效。此菜具有补气益精、壮筋骨的功效。适用于阴虚体弱、肾精亏虚所出现的腰膝酸软、畏寒怯冷、阳痿、早泄等病症。

## 清汤鹿尾

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鹿尾 3 条，芫荽末 10 克。
- 2.调料：精盐、味精、料酒、麻油、鸡汤。

### 二、制法：

1.用锥刀从鹿尾刀口处锥进，把血挖在碗里，加少量水调匀，倒入鸡汤中，慢火煮成血汤。再将鹿尾放入沸水中烫透，取出，去毛，去骨，改刀成金钱片。

2.锅内放入鸡汤，加精盐、味精、料酒、鹿尾片，烧沸后，去浮沫，倒入汤盆中，淋麻油，撒芫荽末上桌。

按，鹿尾具有暖腰膝、益肾精的功效。清汤鹿尾可用于腰脊疼痛不能弯曲、肾虚遗精、头昏耳鸣等病症。阳盛。热者忌食用。



## 口蘑炖鹿尾

### 一、原料：

1.主料：鲜鹿尾3条，水发口蘑50克，芫荽10克，笋片10克，水烫油菜15克，火腿15克。

2.调料：料酒、味精、花椒水、葱段、姜块、清油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鲜鹿尾放入开水里，待能拔下毛来时捞出拔净毛，刮净洗净，剁成块。芫荽洗净切成段。水发口蘑去杂洗净切两半。火腿、冬笋切成长方片。油菜切成段。

2.炒锅内放入清油烧热，放入葱、姜炸锅，接着放入鹿尾块煸炒，炒至七成熟时，添汤，加入精盐、料酒、花椒水、笋片、口蘑、火腿烧沸，改为小火炖烂，放入油菜，味精，拣出葱姜，出锅盛在碗内，撒上芫荽即成。

按：鹿尾性味甘咸而温，是滋补强壮之品，具有暖腰膝、益精血、强筋骨、壮肾阳的作用。配用滋补强身的口蘑等物其滋补强壮的作用增强。常可作为年老、久病、肾精血亏虚，或肾阳虚弱而致的阳疹遗精、早泄、腰膝酸痛以及不孕症等病症的食疗菜肴食用。食用时应注意阳盛、外感、发热者忌用。

## 灵芝炖鹿尾

### 一、原料：

1.主料：灵芝 5 克，鹿尾 1 条，火腿 50 克，瘦猪肉 100 克，罐头蘑菇片 50 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱段、姜片、鸡汤。

### 二、制法：

1.将灵芝洗净切片。将鹿尾用沸水泡后取出，去毛，反复多次用沸水烫去净毛，洗净，顺骨缝切成段，放入锅中。加入葱、姜、料酒、清汤，烧 30 分钟，捞出鹿尾。将火腿切成片。将猪肉洗净切片。

2.将鹿尾、灵芝、火腿、猪肉放入盆中，加入鸡汤，再加入料酒、精盐、味精、白糖、葱、姜、蘑菇片，上笼蒸炖，炖至鹿尾、猪肉熟烂入味，出笼拣去葱姜即成。按：鹿尾能暖腰膝，益肾精。是治疗腰痛及阳痿的良药。灵芝炖鹿尾功在补肺益肾。适用于倦怠乏力、阳痿、心悸、失眠。是强身健体、减少疾病的补养菜肴。

## 人参鹿尾汤

### 一、原料：

1.主料：人参5克，陈皮3克，鹿尾1条，母鸡1只，火腿肉50克，瘦猪肉50克，水发蘑菇50克。

2.调料：料酒、精盐、白糖、葱、姜、高汤。

### 二、制法：

1.将鹿尾巴用开水稍泡取出，洗净污秽，再下沸水滚烧10分钟，捞出褪去毛至净（可反复烫褪毛）。

2.锅烧热放油烧至八成热时，下入葱、姜偏香后，烹入料酒。加入水，将鹿尾巴下锅滚烧10分钟捞出。再重起油锅煸姜、葱，烹入料酒，加入陈皮、鹿尾巴，清水滚烧10分钟后，捞起姜、葱，再用文火煨10分钟后，捞出鹿尾巴。

3.光鸡洗净后剁去爪，剖成两半，再下沸水锅焯透捞出，剁去大骨待用。瘦肉和火腿各切成三件，瘦肉先下开木锅略焯捞起，洗净后同火腿、蘑菇、鸡放入**盅**内待用。

4.人参洗净上笼蒸软，切成薄片与陈皮一起放入**盅**子内，然后再把鹿尾巴切成两半放在肉的两旁。

5.将高汤倒入锅内，加入白糖，烧开后，再倒入**盅**子内，加盖后用湿绵纸密封，上笼蒸一个半小时取出，启封放少调味即成。

按：本汤菜以人参、陈皮、鹿尾、鸡肉为主料经烹制而成。人参补虚扶正、抗老防衰。陈皮能行气健脾。鹿尾暖腰膝、益精髓、补肝肾。鸡肉补虚、益气、养血。故此汤菜具有补元气、养肝肾、益精髓的功效。适用于元气虚弱、肝肾不足、腰膝酸冷、阳痿、遗精、早泄及女子宫寒不孕之患者食用。常人用之可增强人体免疫能力，强身益智，延年益寿。感冒之人忌用。不得与萝卜、山楂同食。

## 炖鹿尾

### 一、原料：

1.主料，鲜鹿尾三个，水发口蘑 10 克，香菜 10 克，冬笋 10 克，熟火腿 10 克，水烫油菜 15 克。

2.调料：料酒、味精、花椒水、葱、姜、素油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鲜鹿尾放入开水里，待能拔下毛来时捞出拔净毛。刮净洗净，剁成块。香菜切成段。葱、姜切成块，用刀拍一下。口蘑切两半。火腿、冬笋切成长方片，油菜切成段。

2.锅年放入素油，油烧热时，用葱、姜块炸锅，接着放入鹿尾块煸炒，炒至七、八成熟时，添汤，加精盐、料酒、花椒水、冬笋、口蘑、火腿。汤烧开后，移在小火上炖烂，放入油菜、味精，拣出葱、姜块出锅盛在碗内，上边放香菜段即成。

按：此菜以山珍的鹿尾配口蘑等食物烹制而成的名贵佳肴鹿尾性味甘咸而温，是滋补强壮的血肉之品，具有暖腰膝、益精血、强精骨、壮肾阳的作用，是治疗腰疼、膝软、阳痿以及不孕症的良药。此菜更配用滋补强身的口蘑等，其滋补强壮的作用增强。常可作为年老，久病、肾精亏虚，或肾阳虚弱而致的阳痿、遗精、早泄、腰膝酸软而痛以及不孕症等病患者食疗菜肴食用。阳盛、外感、发热者忌用。

## 御府鹿尾

### 一、原料：

1.主料：加工鹿尾 500 克，腐竹 60 克，炸豆腐泡 150 克，干贝 30 克，水发口蘑 30 克，水发海米 9 克，净冬笋 60 克，热火腿 30 克，菠菜心 10 棵。

2.调料：葱、姜、精盐、味精、素油、鸡油、清汤。

### 二、制法：

1.将鹿尾去骨切成金钱片，干贝去筋洗净。腐竹用水泡软洗净，切成寸段。冬笋用刀拍松，手掰成块，在沸水锅中焯一下捞出。火腿切成长条。菠菜心洗净待用。

2.锅中放入葱、姜，油烧热，烹入料酒，放入清汤、干贝、海米、炸豆腐泡、冬笋块、香菇、火腿条和口蘑，再加入精盐和味精，把鹿尾片放入汤内。汤烧开后撇去浮沫，将汤和各料倒入砂锅内，用小火炖约 30 分钟，然后放入菠菜心，佛后淋入鸡油即成。

按：豆制品具有益气和中、生津润燥、止咳消痰的功效。干贝具有滋阴补肾、调中的功效。鹿尾与多种食物相配成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有滋阴补肾、益气和中、止咳消痰、强身健体的功效。健康人食用更能强身健体，精力充沛。

## 鹿尾烧猪肉

### 一、原料：

- 1.主料：鹿尾 1 条，瘦猪肉 500 克。
- 2.调料：酱油、料酒、姜片、精盐、花椒。

### 二、制法：

1.鹿尾去毛，用沸水泡后。肉洗干净，将鹿尾、猪肉多次同煮，最后一次放料酒，去膻味，待八成熟取出。

2.剖开鹿尾，去其尾骨。将猪肉沥干水，都切成小段。

3.将麻油入锅，放入鹿尾、猪肉，爆炒后，放入酱油、料酒、精盐、花椒、炖至熟烂即成。

按：鹿尾味甘咸性温。具暖腰膝、益精髓之功。可治腰痛、疗阳疹。猪肉补虚损、益气血。合用，则能滋养五脏、益肾补髓。同以治疗阳痿、遗精、早泄、女子宫寒不孕。健康人食之能强身，阳虚火旺者忌用。

## 鹿尾烧肠

### 一、原料：

- 1.主料：鹿尾 1 条，净猪大肠 500 克。
- 2.调料：酱油、料酒、姜片、花椒、精盐、麻油、胡椒粉。

### 二、制法：

1.鹿尾去毛、用沸水浸泡后，整条与猪肠下铁锅同煮，多放料酒，撇去浮沫，待八成熟取出。割开鹿尾，去其尾骨，并将猪肠捞出沥干水，切成小段。

2.鹿尾、猪肠合并下锅，用麻油爆过，加酱油、料酒、精盐、姜片、花椒、胡椒粉，再炖 30 分钟，出锅装盆即成。按：猪大肠具有润肠治燥、调血、痢脏毒的功效，与鹿尾相配成此菜，可缓和鹿尾的温热作用，具有益肾精、润肠、调血的功效。可用于肾虚遗精、头昏耳鸣、大肠出血、内痔便血、肛裂便血等病患者作辅助食疗菜肴。

## 蘑菇鹿鞭

### 一、原料：

1.主料：鹿鞭 1 条，罐头蘑菇 100 克，带皮猪肉 1000 克，海米 30 克，嫩母鸡 1000 克。

2.调料：料酒、味精、精盐、胡椒粉、葱段、姜片、鸡油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鹿鞭用温水泡透，用刀顺长破开，将尿道层用刀削掉，再用开水将外皮烫掉，放锅内用开水煮 1 小时左右，用冷水洗净，放锅内加鸡汤、海米、母鸡、猪肉、姜、葱共炖烂。将炖烂的鹿鞭取出切成斜片。

2.锅内注入鸡汤，加入蘑菇、料酒、精盐、胡椒粉、鹿鞭片同烩，最后加味精，淋上鸡油即成。

按：鹿鞭有壮元阳、益肾精之功。与开胃理气之蘑菇；补虚益气血之母鸡；补阳益肾强精之海米。数料合用，则具有滋阴补阳、益肾暖宫之功效。适用于阳痿、早泄、腰膝酸软及慢性睾丸炎、女子宫寒不孕等患者食用。健康人食用能增强体质。阴虚火旺者慎用。



## 干烧鹿冲

### 一、原料：

1. 主料：鹿冲 3 根（约 400 克），熟火腿蹄筋 100 克，熟云腿 25 克，熟鸡肉 25 克，水发口蘑 25 克，胡萝卜 25 克。

2. 调料：葱、姜、酱油、精盐、料酒、胡椒粉、味精、蚕豆水粉、猪油、麻油、高汤。

### 二、制法：

1. 鹿冲在凉水中洗净，汤桶垫上竹箅子，将鹿冲摆在上面，加入清水淹没，在旺火上煮两小时。捞出撕去苦肉，用刀直划至尿道（不能划断）劈开，洗去尿道中的污垢切为 3 厘米长的段，放入汤锅中。用二汤加精盐、葱、姜（拍破）煮透，捞出摆入碗内，再加入精盐、葱、姜、料酒、上蒸笼用料火蒸 1 小时。

2. 熟火腿蹄筋切段，熟云腿、熟鸡肉分别切条，红萝卜焯熟切条。水发口蘑洗净切条。

3. 锅注入猪油烧热，下入蒜茸微炒，接着拣去鹿冲中的葱、姜，洋去二汤放入锅内，加入酱油煸炒，再下火腿蹄筋、云腿片、鸡肉条、口蘑菇、胡萝卜，注入高汤，加入精盐、味精，翻炒入味，同蚕豆水粉勾浓芡，放入味精、胡椒面、猪油，起锅淋上麻油即成。

按：上烧鹿冲营养价值很高，是高级宴席菜肴之一。鹿冲具有补肾、壮阳、益精的功效。《名医别录》载：“主补肾气。”《日用本草》载“补中，安五脏，壮阳气。”二者与多种食物共组此菜，具有补肾、壮阳、补肝强筋等功效。适用劳损、腰膝酸软、肾虚耳聋、阳痿、筋骨病、四肢酸软等病症。阴虚火旺者忌用。

## 鹿肾羹

### 一、原料：

- 1.主料：鹿肾 1 对，瘦猪肉 250 克。
- 2.调料：精盐、胡椒粉、葱末、肉汤。

### 二、制法：

- 1.将鹿肾用温水发透，约 10~12 小时，水冷再换几次温水，刮去粗皮、杂质，剖开再刮去里面的粗皮、杂质，洗净切成丁。
- 2.瘦猪肉洗净，放沸水锅氽一下，捞出切丁。
- 3.锅中放入鹿肾、瘦猪肉、精盐、胡椒粉、葱末、肉汤，共煮至鹿肾丁、肉丁熟烂，盛入碗中即成。

按：本汤菜以鹿肾、瘦猪肉为主料。鹿肾又名鹿鞭，其性温、味甘咸，具补肾、壮阳、益精之功。《日华子本草》谓之：“补中、安五脏、壮阳气。”《名医别录》谓其“主补肾气。”猪肉滋养脏腑、补中益气。合用，则具有补肾壮阳、益精暖宫之效用。适用于阳痿、早泄、遗精、肾虚耳聋、女子宫寒不孕、慢性炎等病症患者食用。对于健康人，有强身壮体之功效。阴虚火旺者慎食之。

## 鹿茸羹

### 一、原料：

1.主料：鹿茸 5 克，水发海参 15 克，鲜虾 15 克，鸡肉 100 克，冬笋 10 克，罐头蘑菇 10 克，水烫油菜叶 10 克，鸡蛋清 1 只，肥肉膘 30 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、湿淀粉、鸡油、鸡汤。

### 二、制法：

1.将鹿茸磨成细粉。将海参、鲜虾、冬笋、蘑菇、油菜叶分别洗净，切片。将鸡肉、猪肉洗净，切片，用刀片砸成细泥状，放碗内，加入蛋清、鸡汤、精盐、味精、鹿茸，搅成稀粥状。

2.用油纸卷成牛角形纸筒，将鹿茸、肉泥装纸筒内，将纸筒末端剪去小部分，盘内抹一层油，将纸筒内的鹿茸、肉泥挤成小珍珠形排在盘内。

3.锅内鸡汤烧沸，将盘内珍珠形的鹿茸肉泥拖入汤内，再放入海参、鲜虾、笋片、口蘑、油菜叶、精盐、味精、料酒，烧沸后，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油，盛在汤盆即成。

按：此菜由鹿茸与多种食物相配而成，具有壮阳、补气血、益精髓、强筋骨的功效。可用于治疗虚劳羸瘦、精神倦乏、腰膝酸痛、阳痿等病症。阴虚火旺者忌食用。

## 鹿茸炖羊肾

### 一、原料：

- 1.主料：鹿茸 5 克，菟丝子 15 克，小茴香 9 克，羊肾 1 对，
- 2.调料：精盐、料酒、葱、姜、生油。

### 二、制法：

- 1.将鹿茸润透切片，烘干碾成末。菟丝子、小茴香装入纱布袋中扎口。葱、姜拍破。
- 2.羊肾剖开，去膜，洗去尿臊味，切成片，放油锅稍偏一下。将药袋、葱、姜、料酒、精盐同入锅中，注入清水。用武火烧沸，撇去浮沫后，改文火炖至羊肾熟。拣去药包、葱、姜。撒入鹿茸粉烧沸，用精盐、胡椒粉调味即成。

按：本汤菜以名贵中药材鹿茸合羊肾而成。鹿茸性味甘咸而温，具壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨之功效。羊肾味甘性温，能补肾气，益精髓，加用温肾助阳之小茴香。菟丝子共奏温补肾阳、益精填髓之效。适用于肾阳不足而致的阳痿、遗精、尿频之人。阴虚火旺者慎用。

## 鹿茸炖猪腰

### 一、原料：

- 1.主料：鹿茸 5 克，猪腰 2 只。
- 2.调料：料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜丝。

### 二、制法：

- 1.将鹿茸磨成细粉。将猪腰洗净，去臊腺切成腰花。
- 2.锅内放鹿茸、猪腰，再加料酒、精盐、味精、白糖、葱花、姜丝，武火烧沸，改为文火炖至腰花熟而入味，即可出锅。按：猪腰又称猪肾。具有补肾气的功效，与鹿茸相配成菜，补肾功效更强。多用于治疗肾虚腰痛、阳痿、滑精、子宫虚冷等病症。阴虚火旺者忌食。

## 鹿茸酒

### 一、原料：

1.主料：鹿茸 10 克，淮山药 30 克，适量白酒。

### 二、制法：

1.将鹿茸、淮山药切碎，放酒瓶中，注满白酒，盖好浸泡 1 月后饮用。  
酒喝完再注入白酒浸泡。

按：鹿茸含卵泡激素、雌酮、骨质、胶质等有效成分。具有壮元阳、补气血、益精髓、强筋骨等功效。骨质、胶质有消除皱纹，使肌肤细腻的作用。山药具促脾补肺、固肾益精等功效，白酒调和气血、疏筋和血、抗御寒湿。组成鹿茸酒、治阳虚、痿弱、小便频数、劳损诸虚的病症。还有润肤健美的作用。

## 鹿角胶蜜奶

### 一、原料：

- 1.主料：鹿角胶 6 克，牛奶 250 克。
- 2.调料：蜂蜜。

### 二、制法：

将鹿角胶放入开水溶化。将牛奶煮沸，放入溶化后的鹿角胶，加入蜂蜜搅匀，煮沸，出锅即成。

按：鹿角胶具有补血、益精的功效，牛奶具有补虚损、益肺胃、生津润肠的功效，蜂蜜具有补中润燥、止痛解毒的功效。三者组成此饮具补肾益精、润燥生津的功效。用于治疗虚劳，脾胃虚寒作泻、肾气不足、腰痛、阳痿等病症。

## 鹿角胶粥

### 一、原料：

- 1.主料：鹿角胶 6 克，粳米 60 克。
- 2.调料：白糖。

### 二、制法：

将粳米淘洗干净，放入铝锅内，加水适量，煮沸后改为文火煮成粥。将鹿角胶用开水溶化，加入粥内，再加入白糖搅匀，煮沸，即可出锅。

按：鹿角胶粥具有补血、益精、养脾胃的功效。适用于肾气不足、虚劳羸瘦、腰痛、阳疹、妇人宫冷、带下、崩漏等病症患者食用。



## 清蒸鹿胎

### 一、原料：

1.主料：干鹿胎一只，水发香菇片 100 克，发鱼肚片 40 克，鸡蛋片 40 克，发鱿鱼片 40 克，火腿片 15 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱、姜、高汤。

### 二、制法：

1.将鹿胎泡在清水中发几小时，发软后轻轻洗掉污垢，洗净后沥水，摆在瓦钵内，加精盐、葱段、姜块、料酒、高汤，上笼蒸 1 小时取出，拣出葱、姜、滗去汤。

2.用刀将鹿胎划成 3 厘米方块，移装在汤盘子内，注入高汤，再把鱼肚片、鱿鱼片、火腿片、冬菇、鸡蛋片铺在鹿胎上面，镶成一定的图案，再上笼蒸 2 小时，鹿胎熟烂入味取出。

3.在锅内注入高汤，用味精、胡椒粉调好口味，浇在鹿胎上即成。

按：此菜以鹿胎、冬菇、鱼肚、鱿鱼等食物组成。鹿胎性味温甘咸，具有益肾壮阳、补虚生精、暖宫助孕的功效。《四川中药志》记“能补下元、调经种子、治血虚精亏及崩带。”配用滋补强壮、益气养血的冬菇，补益五脏气血的鱼肚、鱿鱼等物，其滋补之功大增。常可作为肾精亏损、肾阳肾气虚弱所致阳痿、遗精、早泄、女子宫寒不孕，或精血不足、形体羸瘦等一切虚劳之病的辅助滋补食疗菜肴。常人食之可强身健体。食用时阴虚火旺者慎用。

## 三鲜鹿掌

### 一、原料：

1.主料：干鹿掌 6 对，净母鸡肉 500 克，猪肘 500 克，猪排骨 500 克，熟火腿 30 克，水发蘑菇 75 克，净冬笋 45 克。

2.调料：冰糖糖色，料酒、味精、精盐、葱段、姜、肉面、麻油、熟鸡油、熟猪油。

### 二、制法：

1.鹿掌用温水泡透，洗净杂质，放入沸水锅内煮约 2 小时至要离骨时，捞起，放在清水年去净毛与脚底茧巴，洗净，出骨后（保持形整不烂），放沸水锅氽 3 次（每次加料酒适量）。锅置中火上，下猪油烧至五成热，放入葱段、姜炒一下，加入肉汤、鹿掌、料酒、煮沸，煨 5 分钟，再用同样原料和方法煨一次，取出，晾冷，修整，用纱布包好。鸡肉、猪肘、排骨洗净，斩成大块。冬笋、熟火腿切成长片，水发蘑菇剖成两片。

2.锅置旺火上，下猪油烧至五成热，放入葱、姜炒一下，加入鸡肉、猪肘、排骨炒匀，接着加入肉汤烧开，撇尽浮沫，放入冰糖糖色、精盐、料酒、舀入砂锅，将鹿掌放在中间，移至小火上烧烂。

3.铁锅置中火上，下猪油烧至五成热，加入火腿、冬笋、蘑菇炒一下，沥入炖鹿掌的原汤，烧 3 分钟，放大汤碗内。从砂锅内取出布包解开放在大汤碗内，将鹿掌（掌心向上）放在火腿、冬笋、蘑菇上，注入原汤，加味精、麻油、熟鸡油即成。

按：此汤菜以鹿掌、母鸡肉、猪肘、猪排骨及火腿、蘑菇为主料相合而用。具有驱风祛湿、强筋壮骨之功效。适用于风湿性关节炎、四肢乏力、全身虚弱的患者食用。健康人食用起滋补、增强体质的作用。此汤菜色泽个黄，味浓郁香鲜，能促进食欲。

## 烩全鹿

### 一、原料：

- 1.主料：鹿五脏（心、肝、肺、肚、肠）各1个。
- 2.调料：精盐、味精、料酒、胡椒粉、玉米粉、芫荽段、鸡油、清汤。

### 二、制法：

- 1.将鹿五脏清洗干净，下锅煮烂，晾凉切片。
- 2.食用时，先用开水将五脏什绵片余一下。锅内放入清汤，烧开后下入什绵片，并随之加入味精、料酒、胡椒粉、精盐。然后再将玉米粉下入，待汤见开变浓时，撒上芫荽段，淋上鸡油，起锅倒入碗内即成。

按：烩全鹿清香可口，营养丰富，冬补佳品，具有补肾养血、强筋壮骨、补五脏的功效。此菜适用于体虚羸瘦、四肢乏力、营养不良等病症患者食用。健康人食之能增进食欲，强身少病。

## 115. 獐肉

獐肉为哺乳纲鹿科动物獐 *Hyaropotes inermis Swinhoe* 的肉。獐体长近 1 米，雌雄都无角，雄的犬齿发达成“獠牙”，故又名牙獐，毛粗长，黄褐色。分布我国东南部芦滩等地。

獐肉性味甘、温。具有补益五脏、祛风的功效。治久病虚损、腰腿痹痛等病症。

## 当归獐肉

### 一、原料：

1.主料，獐肉 1000 克，腌雪里蕻 60 克，当归 10 克。

2.调料：葱段、姜块、酱油、精盐、味精、白糖、猪油。

### 二、制法：

1.将去皮的獐肉放冷水中泡半小时捞起，再放到冷水锅里烧沸，去尽血水和腥味后，捞出，沥干水后，切成 4 厘米方的肉块，将当归浮灰洗净。雪里蕻洗净去根，切成段。

2.坐锅，放入熟猪油烧至五成热，下獐肉煸炒少许，加水放入当归、酱油，烧开后再加入姜、葱、盐、白糖，换小火炖。

3.在獐肉炖至七成烂时，另用铁锅放在旺火上，倒入猪油，烧至五成热，下雪里蕻煸炒几下，然后倒在獐肉锅内继续炖至獐肉烂。加味精调好即成。

按：獐肉性味甘、温，具补益五脏，通乳汁等功效。配用中药当归补血调经、治血止痛，药食合用则具有补血调经、通乳及补益五脏之功用。适用于妇女月经不调而痛经，女子乳汁不下及五脏虚损病人食用，健康人食之能强身健体。

## 炖獐肉

### 一、原料：

- 1.主料：獐肉 500 克。水发口蘑 100 克。
- 2.调烧：料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱段、姜片。

### 二、制法：

1.将獐肉洗净，放入沸水锅中焯一下，洗去血污切块。水发口蘑去杂洗净切片。

2.锅烧热，放入獐肉煸炒，烹入料酒、酱油煸炒几下，加入精盐、味精、葱、姜和适量水，武火烧沸，改为文火炖至肉将熟，加入口蘑继续炖至獐肉熟烂，撒入胡椒粉，出锅即成。

按：獐肉具有补益五脏、祛风的功效。口蘑具有宣肠益气、散血热、解毒的功效。二者组成此菜，可为人体提供丰富的营养成份。适用于久病虚损、腰腿痠痛、营养不良等病症患者食用。健康人食用更能强身少病。

## 炸獐肉排

### 一、原料：

1.主料：獐脊肉 250 克，鸡蛋 2 个。

2.调料：味精、面包粉、料酒、辣酱油、精盐、五香粉、胡椒粉、素油、湿淀粉。

### 二、制法：

1.将獐脊肉放入冷水盆里漂半小时后，洗净污水，沥干水价，用刀脊拍松，放入碗内，加料酒。精盐、五香粉一起拌匀浸渍，鸡蛋搥入另碗，加味精、湿淀粉调成糊浆。再将獐肉放入沾匀取出，逐块用面包粉在两面沾匀。

2.锅下油烧至八成热，放入肉排炸至两面外焦内松，呈金黄色时捞出，沥去油，切块，盛入盘内，撒上胡椒粉即成。上桌时随带辣酱油一碟蘸食。

按：鸡蛋具有滋阴润燥，养血安胎的功效，与獐肉相配组成此菜，具有补虚损、滋阴润燥的功效。适用于虚弱羸瘦、四肢乏力、下痢、燥咳声哑、腰腿痹痛等病症患者食用。健康人食用更能强身健体。

## 116. 麂肉

麂肉为哺乳纲动物小麂（黄揉）*Mtintiacusreevesi*Ogilby 赤麂 *M.muntjak* (Zimmermann) 之肉。小鹿形小，体长 70~80 厘米。雄兽有角，角叉短小。毛色通常为淡栗红色，颈背中央有一条黑绒。分布长江流域、珠江流域。栖于小丘陵林缘、杂草丛中。

鹿肉性味甘平。《随息居饮食谱》：“补气，暖胃，耐饥，化湿祛风。能疗五痔。”



## 红烧虎肉

一、原料：

1.主料：净浇肉 800 克。

2.调料：姜片、葱段、酱油、八角茴香、白糖、味精、湿淀粉、猪油、麻油、骨汤。

二、制法：

1.将鹿肉洗净，切成块，放入沸水锅中焯一下，减除膻味后捞起放在盆里。

2.锅下猪油烧到六成熟时，放进葱段、姜片偏出香味，放入麋肉煸炒，加入酱油、白糖、味精、骨汤、八角茴香，用小火煨至肉熟烂时，拣去葱、姜、八角，用湿淀粉勾芡后起锅装在汤盘里，淋入麻油。

按：麋肉，《随息居饮食谱》载“补气，暖胃，耐饥，化湿祛风，能疗痔”。适用脾胃虚弱、食欲不振、营养不良、风湿性关节炎、痔疮等病症者食用。健康人食用更能强身少病。

## 五香生炸麋子

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鹿子肉 600 克，慈菇 100 克，芫荽 50 克，鸡蛋 1 只。
- 2.调料：白糖、精盐、料酒、酱油、五香粉、蚕豆水粉、花椒盐、猪油。

### 二、制法：

1.鲜鹿子肉在清水中漂去瘀血，片为稍厚的片子，放入盆内，加酱油、精盐、白糖、五香粉、料酒搅匀腌 1 小时。慈菇刮掉皮，洗干净切为片。芫荽去梗留叶洗净。鸡蛋磕入腌好的鹿子肉内，加蚕豆水粉，用手搅匀使肉挂糊。

2.锅注入猪油，待油烧到五成热时，将麋肉片徐徐下入，用手勺推动炸呈金黄色，用漏勺捞起摆在盘中央。然后让油回升到八成热，下入慈菇片炸酥，捞起摆在盘边的三个方位，接着把芫荽炸脆摆在盘边的另外三方，撒上花椒盐即成。

按：慈菇具行血迈淋的功效。麋肉具有补气、暖胃、祛风湿的功效。此菜具有补气、祛风湿、滋阴的功效。适用于脾胃虚弱、风湿性关节炎、肺虚咳血等病症患者食用。

## 荸荠炒麋肉片

### 一、原料：

- 1.主料：鲜鹿肉 500 克，荸荠 50 克，鸡蛋 1 只。
- 2.调料：精盐、葱、姜、蚕豆水粉、料酒、味精、猪油。

### 二、制法：

1.鲜鹿肉放在清水中清漂去瘀血，切薄片。葱白切为马耳形。姜切为菱形小块。荸荠削去皮切为薄片。

2.鸡蛋打蛋清盛入碗内，加精盐、蚕豆水粉搅匀，把鹿肉片放入捏匀上浆。

3.锅注入猪油，待油烧至三成熟时，把鹿子肉连同荸荠片下入，用筷子拨动，避免肉片相互粘结，待肉滑呈白色时，倒入漏勺内沥油。

4.炒锅内留底油，烧热时放入姜片、马耳葱煸香，接着下麋子肉、荸荠片、精盐，烹入料酒煸炒，用湿蚕豆水粉勾芡，放入味精，浇上猪油推匀即成。

按：荸荠具有消热化痰、消积等功效。与麋肉相配成此菜，具有补气、祛风湿、消热化痰的功效。适于身体虚弱、风湿性关节炎、耳赤喉肿、痔疮等病症患者食用。

## 炒麋肉片

### 一、原料：

1.主料：鹿肉 300 克，冬笋片 200 克，水发香菇 50 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：葱白、味精、白糖、淀粉、料酒、酱油、绍酒、上汤、芝麻油、熟猪油。

### 二、制法：

1.将鹿肉洗净切成薄片。香菇洗净去蒂切半。葱白切马蹄片。将麋肉片放入小盆里，用鸡蛋清、干淀粉抓匀。将香菇、葱白放在碗里，加入料酒、酱油、味精、白糖、湿淀粉拌成卤汁待用。

2.锅下猪油烧热，将冬笋片、麋肉放入油中，用筷子拨散，炸至肉呈白色时滗去油后倒入卤汁，将麋肉炒至入味，出锅装盘，淋上麻油即成。

按：此菜由麋肉、笋片、香菇等组成，可为人体提供丰富的营养成分，具有补虚、开胃等功效。适于虚弱、食欲不振、消化不良、风湿性关节炎、痔疮等病症患者食用。

## 党参虎肉汤

### 一、原料：

- 1.主料，麋肉 250 克，党参 30 克。
- 2.调料，葱、姜、精盐、料酒、味精、胡椒粉。

### 二、制法：

- 1.将鹿肉洗净切片。党参洗净切片。葱、姜拍破。
- 2。锅中注入适量清水，烧沸后放入麋肉。党参、料酒、胡椒粉、葱、姜、盐共煮，煮至麋肉熟烂，捞出葱、姜，用味精调味即成。

按，鹿肉性味甘平，具补气、暖胃、耐饥、化食祛风等作用。配用党参补中益气、养血补肺，药食同用，则具有补脾益胃之功效。适用于脾胃虚弱者食用。健康人食之能健脾益胃、强健身体。

## 117. 狍肉

狍肉为哺乳纲鹿科动物狍 *Capreolus capreolus* (Lin-uaeus) 的肉，狍体长达 1 米余，尾很短。雄的有角，角小分三叉。冬毛长棕褐色，夏毛短栗红色。栖山坡小树林中。产于我国北方，肉可食。含有蛋白质、肪脂、矿物质等营养成份。有一定的补虚作用。

## 焦熘猪肉

### 一、原料：

- 1.主料：猪肉 250 克，鸡蛋 1 只。
- 2.调料：油、精盐、酱油、醋、淀粉、胡椒粉、花椒油、葱末、姜末、味精、素油。

### 二、制法：

1.将鲜泡肉放入冷水内浸泡三至四小时取出，沥净水，切成片，放碗内，加入胡椒粉、精盐、味精，拌匀腌 10 分钟左右，磕入鸡蛋，加湿淀粉抓匀待用。用碗加盐、酱油、淀粉、味精兑成混汁待用。

2.锅加油烧至八成热时，将泡肉逐片放入锅内炸至呈金黄色时捞出，原锅底留油，放葱、姜末、蒜炝锅，放入猪肉片，烹入醋，倒入兑好的汁水偏匀，淋花椒油，出锅装盘即成。

按：泡肉含有蛋白质、脂肪、矿物质等多种营养成分，有一定补虚作用。焦熘泡肉适用于虚弱、营养不良、四肢乏力等病症患者食用。健康人食用更能强身少病。

## 红煨狗肉

### 一、原料：

- 1.主料：抱肉 250 克，水发黄蘑 200 克，粉条 50 克。
- 2.调料：精盐、酱油、花椒、八角茴香、糖色、葱段、姜片、味精、猪油。

### 二、制法：

1.将鲜狗肉放冷水中浸泡三至四小时，捞出切成块，放沸水中焯 10 分钟捞出。水发黄蘑去杂洗净切开。

2.坐勺，加油烧热，放入花椒粒、八角茴香炸出香味后，捞出不要。放入狗肉块，加糖色煸炒，添汤没过狗肉，烧沸，撇去浮沫，加葱段、姜片、黄蘑，改文火上煨至狗肉熟烂时，取出葱段、姜片不要。加水发粉条、酱油、精盐，煨至熟时点味精，出锅装汤盘即成。

按：红煨狗肉可以为人体提供丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成份。具有滋补、明目的功效，食之能强健身体。



## 酱爆狍肉丁

### 一、原料：

1.主料：鲜狍肉 250 克，胡萝卜 100 克，油炸花生米 50 克，鸡蛋清 1 只。

2.调料：干红辣椒、甜面酱、精盐、酱油、胡椒粉、淀粉、葱、姜末、麻油、味精、猪油。

### 二、制法：

1.将鲜狍肉放入冷水中浸泡 3~4 小时，捞出，切成肉炒丁。放碗内，加入胡椒粉、精盐、味精，抓匀腌 10 分钟后加蛋清、湿淀粉少许抓匀。将胡萝卜切成方丁，干红辣椒切成块，用精盐、酱油、味精、淀粉兑成混汁待用。

2.锅内放油烧至八成熟时，投入狍肉丁、胡萝卜、丁一起滑散，见肉丁浮起时，倒入漏勺内。原锅留底油，用葱、姜末炆锅，放入甜面酱、辣椒片，煸炒几下，放入狍肉丁、花生米，再倒入兑好的混汁炒匀，淋麻油，出锅装盘即成。

按：胡萝卜具有明目、健脾、化滞的功效。花生米具有养血、补脾、润肺化痰的功效，与狍肉共组成此菜，可为人体提供丰富的营养成分，具有补虚、健脾、润肺、明目的功效。适用于虚弱、营养不良、消化不良、四肢乏力、咳嗽、夜盲等病患者食用，健康人食用更能强壮身体。

## 118. 黄羊肉

黄羊肉为哺乳纲动物黄羊 *Procapra gutturosa* Pallas 的肉。黄羊体长约 110 厘米，体重可达 30 公斤左右。多栖息在草原丘陵地带和半荒漠区。

黄羊肉含有蛋白质、脂肪、矿物质等多种营养成分，具有补中益气的功效，治劳伤、虚寒等症。

## 清炖黄羊肉

### 一、原料：

- 1.主料：黄羊肉 1000 克。
- 2.调料：料酒、精盐、胡椒粉、葱、姜。

### 二、制法：

- 1.将黄羊肉洗净，入沸水中焯一下，捞出斩块。
- 2.锅中放入肉块、料酒、盐、胡椒粉、葱、姜和适量清水。武火烧沸，撇去浮沫，文火炖至肉熟烂，盛出即成。

按，黄羊，《尔雅》称其为播羊，《纲目》谓之蜚耳羊，其性温、味甘，能入脾胃经，具补中益气、补虚劳之功。常用于过劳而致的虚弱病人。健康人食之，能健体强身。故此汤菜老少皆宜。

## 黄羊肉姜桂汤

### 一、原料：

- 1.主料：黄羊肉 500 克，姜 15 克，肉桂 15 克。
- 2.调料：盐。

### 二、制法：

- 1.将黄羊肉洗净，切片，姜切片，肉桂切段。
- 2.锅中放入适量水烧开，放入肉、姜、肉桂、盐共煮，煮至肉熟烂即成。

按：黄羊肉具有补中益气的功效，姜具有解表、散寒、温中、止呕、解毒等功效，肉桂具有温中健胃、暖腰膝的功效，三者组成此汤具有补中益气、温中健胃的功效，用于治疗脾胃虚寒、消化不良、腹部隐痛等病症。

## 党参黄羊肉汤

### 一、原料：

- 1.主料：黄羊肉 250 克，党参 50 克。
- 2.调料：精盐、味精、料酒、姜丝、猪油。

### 二、制法：

- 1.将黄羊肉洗净切片。党参润透洗净切片。
- 2.先在锅内加油、姜丝、料酒、味精、盐及适量清水，烧沸后加入黄羊肉、党参共煮，至肉熟烂，调味即成。

按：党参具有补中益气、补气养血的功效。与黄羊肉共组成此菜，补中益气更强，适用于脾胃虚弱、虚弱羸瘦、食欲不振、消化不良等病症患者食用。健康人食用能增强食欲，强身少病。

## 黄羊肉粥

### 一、原料：

- 1.主料：黄羊肉 150 克，粳米 250 克，淮山药 50 克，扁豆 25 克。
- 2.调料：料酒、精盐、葱花、姜末、素油。

### 二、制法：

- 1.将黄羊肉洗净切丝。粳米淘洗干净。将淮山药、扁豆洗净。
- 2.锅内放油烧热，下葱、姜偏炒至香，加入黄羊肉偏炒，加入料酒、精盐炒至入味，出锅待用。
- 3.将粳米、淮山药、扁豆同放入锅，加入适量水后煮沸，加入黄羊肉煮至成粥。

按：粳米具有暖脾胃的功效，山药具有补益脾胃、补肺止咳、补肾益精的功效，扁豆具有健脾种中的功效。几物与黄羊肉组成此粥，用于治疗暖脾胃、补肾益精的功效。

## 119. 青羊肉

青羊肉为哺乳纲动物青羊（斑羚）*Nemorhedus goral* Hardwicke 的肉。青羊体形较小，体长 100~120 厘米，体重 30 公斤左右，雌雄都有角，体色为灰棕色。

青羊肉性味甘热，具补虚助阳的功效。治虚劳内伤、筋骨痹弱、腰脊酸软、阳痿、带下、不孕等。

## 炖青羊肉

### 一、原料：

1.主料：青羊肉 1000 克。

2.调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱段、姜片、花椒水。

### 二、制法：

将青羊肉洗净切块，投入烧锅内煸炒几下，烹入料酒、酱油、花椒水偏炒，加入精盐、葱、姜和适量清水，武火烧沸，撇去浮沫，改为文火炖羊肉熟烂，点入味精，出锅即成。

按：炖青羊肉具有补虚助阳的功效。《本草汇言》载：青羊肉“大补虚劳，脱力内伤，筋骨痹弱”。又治男子精寒髓乏、阳事不振。或妇人积年淋带、腰脊疼软、血冷不孕等症。健康人食用精力充沛，强身少病。



## 土豆烧青羊肉

### 一、原料：

- 1.主料：青羊肉 250 克、土豆 200 克。
- 2.调料：精盐、料酒、味精、花椒水、葱花、姜片、素油。

### 二、制法：

1.将青羊肉洗净，放入沸水锅内焯一下，洗去血污切块。土豆去皮洗净切块。

2.油锅烧热，放入葱姜煸香，投入青羊肉煸炒，加入精盐和适量清水，烧至青羊肉熟，加入土豆块烧，点入味精。推匀出锅即成。按：青羊肉具有补虚助阳的功效。《用本草》载“疗筋骨极强，虚劳。益气，利产妇”。土豆即马铃薯，具有和胃调中、健脾益气的功效。二者组成此菜具有补虚助阳、健脾和胃的功效。适用于虚劳内伤、筋骨痹弱、暖脊酸软、阳痿、带下、不孕等病症患者食用。

