

■ 蔡 鸣 主编

养血生血健脑

养血生血菜肴方

糖汁大枣莲子

500方

原料

大枣250克 莲子100克 白糖150克

制作

大枣热水浸泡，剥去枣核。温水浸

并用大枣包裹。把包莲子的大枣整齐摆放在碗

上笼蒸烂，取出扣盘，将余下的白糖50克

用法

佐餐食用

功效

补脾健胃，养心安神，益气养



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

养血生血健脑 500 方

500 方



养血生血健脑500方

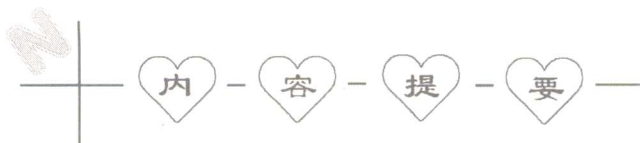
主 编

蔡 鸣

编著者

蔡 鸣	蔡树涛	李瑶卿	周凤兰
胡 泊	赵 东	沈维英	康 宜
穆 一	安宜仁	林 华	张 跃

金盾出版社



本书收载养血生血健脑的茶饮方、粥膳方、汤羹方、菜肴方、主食方、果菜汁方、饮料方等 500 余个,每方均介绍了原料组成、制作方法、用法和功效。全书突出知识性、实用性和科学性,适合各阶层人士阅读,祝愿广大读者在大饱口福的同时,能体健脑聪。

图书在版编目(CIP)数据

养血生血健脑 500 方/蔡鸣主编. —北京:金盾出版社, 2005. 8

ISBN 7-5082-3684-X

I. 养… II. 蔡… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068338 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:国防工业出版社印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:177 千字

2006 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

印数:12001—18000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



血液运行于血管中,营养全身各个组织器官,它直接关系到人体正常功能的维持和形体的盛衰。如果脾胃功能低下和(或)营养不良,就会影响生成血液的物质来源,导致血液的生成不足。因血之不足,不能濡养脏腑经脉而出现的证候为血虚证。血虚的病变多因失血过多,或脾胃虚弱,生化不足以及七情过度,暗耗阴血等所引起。由此产生血虚的病理变化,通常表现为面色无华,皮肤苍白,唇甲色淡,视物不清,须发早白,眩晕耳鸣,身倦乏力,时有心悸,四肢麻木,月经不调,脉搏微细。血液检查可见红细胞、白细胞、血小板减少等。血虚证多见于贫血、营养不良、产后血亏、恶性肿瘤、长期使用化疗药物或慢性肝肾疾病的病人。在这种血虚的情况下,要特别注重养血生血治疗。

贫血是指一定体积的血液内红细胞数量和血红蛋白含量低于正常范围。调查表明,我国罹患贫血者不仅数量多,而且涉及到各年龄组、段,不论男女老幼,均受其害。而综合防治措施则是纠正和逆转贫血状态的有效方法。食用保健膳食养血生血,可以起到标本兼治、改善体质的作用。治疗血虚证的关键在于供应人体高铁、高蛋白、高维生素的饮

食。常用的养血生血类食物有红枣、酸枣、桂圆、桑椹、荔枝、黑木耳、胡萝卜、黑芝麻、猪瘦肉、火腿、猪肝、羊肝、牛肝、乌骨鸡、鸡蛋、鸭肫、甲鱼、海参、干贝、红糖等。

人脑可大致分为大脑、小脑和脑干等部分。耗能最多的是大脑。人脑共有 100 多亿个神经细胞。每个神经细胞都需要血液所提供的氧气和营养成分的濡养才能生存,才能进行学习、记忆、思考等活动。为了满足大脑所需要的营养,每人每天摄入的食物,不但要有足够的热能和各种营养素,而且还要保持各种营养素之间适当的比例,以利于吸收利用。具体分配是:蛋白质 80 ~ 120 克(1 758 千焦)占 14%,脂肪 60 ~ 80 克(3 767 千焦)占 30%,糖类 400 ~ 500 克(7 033 千焦)占 56%。此外,还要注意摄入适量的无机盐和微量元素、维生素、食物纤维等。中医认为,大脑的功能活动与五脏功能相关,其中以心、肾尤为密切。因肾主藏精,主骨生髓,脑为髓之海;髓为肾精所化,精足则髓海实,故肾气盛衰直接关系到大脑的功能活动。因此,健脑益智常常是通过养心、补肾、健脾等途径而达到目的的。

《养血生血健脑 500 方》是根据前贤和作者自身经验选编的,包括茶饮方、粥膳方、汤羹方、菜肴方、主食方、果菜汁方、饮料方等;全书突出了知识性、实用性和科学性,祝愿读者在大饱口福的同时,能体健脑聪!

蔡 鸣

2005 年 4 月

目 录

一、养血生血茶饮方

参杞茶	(1)	生晒参枸杞子茶	(7)
大枣养血茶	(2)	桑椹牛奶茶	(7)
党参葛枣补血茶	(2)	生晒参麦冬茶	(8)
枸杞子糖茶	(2)	首乌大枣茶	(8)
桂圆枸杞子茶	(3)	西洋参阿胶茶	(8)
桂圆大枣茶	(3)	鲜藕茶	(9)
桂圆莲子茶	(3)	紫菜枸杞子茶	(9)
桂圆肉洋参茶	(4)	淡菜当归大枣饮	(10)
海藻枸杞子茶	(4)	桂圆肉阿胶饮	(10)
黑木耳大枣茶	(5)	旱莲草白茅根饮	(10)
大枣茶	(5)	黑木耳花生衣红糖饮	
黄芪桂枝归枣茶	(5)		(11)
荔枝干大枣茶	(6)	花生大枣阿胶饮	(11)
牛骨髓油茶	(6)	吉林参黑芝麻饮	(12)
葡萄干枸杞子茶	(6)	人参阿胶大枣饮	(12)

二、养血生血粥膳方

阿胶蜂蜜鸡蛋粥	(13)	菠菜枸杞子粥	(15)
阿胶芡实菱粉粥	(14)	参枣猪肝粥	(15)
白芍大枣粥	(14)	赤豆阿胶粥	(16)



大枣黑木耳粥	(16)	荔枝阿胶粥	(25)
大枣桂圆粥	(16)	连衣花生粥	(25)
大枣羊胫骨糯米粥	(17)	莲枣山药粥	(26)
淡菜粥	(17)	莲子桂圆粥	(26)
当归猪骨粥	(18)	蘑菇阿胶粥	(26)
动物肝脏粥	(18)	牡蛎肉糯米粥	(27)
番茄粥	(18)	牛奶枣粥	(27)
枸杞子羊肾粥	(19)	牛奶花生粥	(28)
枸杞子糯米粥	(19)	藕粥	(28)
骨髓芝麻粥	(20)	葡萄干莲枣粥	(29)
龟肉糯米粥	(20)	芡实茯苓粥	(29)
桂圆枸杞子粥	(21)	芡实核桃仁大枣粥	(29)
桂圆大枣莲子粥	(21)	芡实大枣花生粥	(30)
桂圆荔枝粥	(21)	山药莲子肉粥	(30)
海参粥	(22)	山药葡萄粥	(30)
核桃仁乌骨鸡粥	(22)	素什锦粥	(31)
黑木耳粥	(23)	咸八宝粥	(31)
黑芝麻粥	(23)	苋菜大蒜粥	(32)
花生大枣黑米粥	(23)	羊骨粥	(32)
鸡蛋红糯米粥	(24)	养心粥	(33)
鸡血小麦粥	(24)	猪肝菠菜粥	(33)

三、养血生血汤羹方

阿胶葛根藕粉羹	(34)	桂圆桑椹参枣羹	(36)
鹌鹑脯桂圆羹	(35)	桂圆薏仁莲子羹	(36)
枸杞子银耳羹	(35)	花生蜜枣栗子羹	(36)



鲶鱼羹	(37)	美味鸭血汤	(48)	*****
什锦蜜枣羹	(37)	牛膝牛肉汤	(48)	
猪肝羹	(38)	杞子雏鸽汤	(49)	
猪腰子黑豆羹	(38)	杞子猪肝鸭肾汤	(49)	
八宝鸡汤	(39)	芡实鸡汤	(49)	
菠菜猪肝汤	(39)	鲫鱼通乳汤	(50)	
大蒜鹅血汤	(40)	鲤鱼补血汤	(50)	
当归蚌肉汤	(40)	三色豆腐汤	(51)	
当归赤豆猪肠汤	(41)	鳝鱼强筋壮骨汤	(51)	
当归墨鱼汤	(41)	柿饼百合鲫鱼汤	(52)	
当归乌骨鸡乌贼汤	(42)	双耳甲鱼汤	(52)	养血生血健脑 500方
党参鲫鱼汤	(42)	乌骨鸡黄芪汤	(53)	
归枣黑豆猪肝汤	(43)	鲜蘑童子鸡汤	(53)	
桂圆牛肉汤	(43)	鸡肝番茄汤	(53)	
大枣蚝豉甲鱼汤	(43)	鸭肝首乌汤	(54)	
胡萝卜猪肝汤	(44)	鸭血豆腐海米汤	(54)	
花生大枣凤爪汤	(44)	益寿鸽蛋汤	(55)	
黄芪番薯叶泥鳅汤	(45)	章鱼花生猪蹄汤	(55)	
鸡肉虫草汤	(45)	猪肝枸杞子鸡蛋汤	(56)	
鸡肉猴头菇汤	(45)	猪肝木耳菠菜汤	(56)	
家常肝膏汤	(46)	鳝鱼辣汤	(56)	*****
甲鱼枸杞子汤	(46)	百合大枣龟肉汤	(57)	
莲子肉银耳汤	(47)	鳊鱼补养汤	(57)	
莲子章鱼瘦肉汤	(47)	鲳鱼补血汤	(58)	
鲢鱼丝瓜汤	(47)	紫菜猪心汤	(58)	



四、养血生血菜肴方

四、养血生血菜肴方

扒肥肠	(59)	淡豆豉鸡肉煲	(72)
拔丝枸杞子山药	(60)	淡豆豉肉丝	(72)
白菜扒猪肝	(60)	炖鳊鱼	(73)
白参乌骨鸡	(61)	发菜鸡卷	(74)
白果烧鸡	(61)	发菜素鸡丝	(74)
百合炒心片	(62)	佛手葡萄瘦肉片	(75)
碧绿鱼肚	(62)	葱油耳丝	(75)
参麦甲鱼	(63)	干贝炒苋菜	(76)
参芪焖鸭	(63)	干贝豆腐	(76)
参杞炖龟肉	(64)	枸杞子爆肝尖	(77)
参杞牛肚	(64)	枸杞子炖牛肉	(77)
参杞烧海参	(65)	枸杞子黑豆炖猪骨	(78)
参杞氽蛭子	(66)	枸杞子肉丝	(78)
陈皮鸡丁	(66)	枸杞子乳鸽	(79)
陈皮牛肉	(67)	枸杞子松子仁鸡丁	(79)
陈皮蒸鳊鱼	(67)	枸杞子鸭脯	(80)
赤豆煨鲤鱼	(68)	枸杞子蒸肉丝	(80)
葱爆牛肉	(68)	枸杞子汁大排	(81)
葱椒肉片	(69)	桂皮烧鹌鹑	(82)
葱烧蘑菇鲑鱼	(69)	桂圆童子鸡	(82)
大葱爆羊肉丁	(70)	海参炖鲍鱼	(83)
大枣炖兔肉	(70)	海参炖瘦肉	(83)
淡菜煲猪蹄	(71)	核桃仁拌芹菜	(84)
淡菜炖鸡蛋	(71)	核桃枸杞炒鸡丁	(84)

核桃仁羊肉丸	(85)	姜醋炒章鱼	(98)
黑椒鳊鱼	(85)	姜辣牛肉	(98)
黑枣炖猪蹄	(86)	姜丝菠菜	(99)
红白豆腐	(86)	豇豆炒猪肝	(99)
红焖猪蹄	(87)	酱爆花生肉丁	(100)
红烧海参	(87)	椒盐鸡	(100)
红烧甲鱼	(88)	椒盐酥肉	(101)
红烧鹿肉	(89)	芥末薄肉片	(101)
大枣炖鲤鱼	(89)	芥末粉皮	(102)
大枣炖兔肉	(89)	芥末鸡块	(102)
大枣花生炖猪蹄	(90)	菊花粉丝炒猪肉	(103)
大枣煨猪肘	(90)	辣子肉丁	(103)
花生豆腐饼	(91)	荔枝肉	(104)
滑熘鹿里脊	(91)	荔枝蒸鸭	(104)
黄豆炖猪肝	(92)	莲子炒四鲜	(105)
黄豆黄花菜炖猪蹄	(92)	熘核桃仁鸡卷	(106)
黄花菜炖猪肉	(93)	六味牛肉脯	(106)
茴香鹌鹑	(93)	卤猪肝	(107)
茴香牛肉	(94)	麻酱拌茄子	(107)
烩鳝鱼丝	(94)	麻辣牛肉干	(108)
鸡翅甲鱼	(95)	麻辣青鱼丁	(108)
鸡丝馄饨	(95)	麻辣兔片	(109)
加味蜜饯黑枣	(96)	马兰炒肝尖	(109)
煎鸡饼	(96)	蜜饯大枣桂圆	(110)
健脾兔肉	(97)	蜜汁芡实	(110)
姜爆鸡	(97)	蜜汁三果	(111)



南煎猪肝……………	(111)	生鱼煲大枣……………	(122)
啤酒三圆炖牛腩……	(112)	松子酿猪肝……………	(122)
苹果汁荔枝肉…………	(112)	松子香菇……………	(123)
杞枣蒸蛋……………	(113)	酥炸鸡肝……………	(123)
杞子黑豆炖猪骨……	(113)	酸辣鲜牡蛎……………	(124)
芥菜兔肉片……………	(114)	酸辣猪血……………	(124)
芡实炖龟肉……………	(114)	蒜烧鸡……………	(125)
炆虾子菠菜……………	(115)	糖饊大枣……………	(125)
青椒炒猪肝……………	(115)	五香牛肉巴……………	(126)
青蒜炒猪肝……………	(116)	虾仁鱼皮……………	(126)
清炖甲鱼……………	(116)	虾子海参……………	(127)
三鲜蛎黄……………	(117)	鲜肉酿青椒……………	(128)
桑菊鸡……………	(117)	香菇炒猪肝……………	(128)
沙锅牛肾……………	(118)	香菇全鸡……………	(129)
沙锅鱼肚……………	(118)	绣球黑木耳……………	(130)
砂仁山药炖猪肚……	(119)	雪梨炒牛肉片…………	(130)
山药炖蛤蜊肉…………	(119)	洋葱炒鸡片……………	(131)
山药枸杞炖狗肉……	(120)	洋葱土豆炒猪肝……	(131)
山药桂圆炖甲鱼……	(120)	鱼香肝片……………	(132)
山药烧鳝丝……………	(121)	鱼香肉片……………	(132)
芍药鸡肝片……………	(121)	芝麻鱼片……………	(133)
五、养血生血主食方			
八宝山药糕……………	(135)	大枣包子……………	(136)
参枣米饭……………	(135)	佛手蒸饺……………	(137)
赤豆糕……………	(136)	茯苓包子……………	(137)



鸽肉大枣饭····· (138)	玫瑰枣糕····· (146)
枸杞三七鸡肉饺····· (138)	牛奶烧饼····· (147)
挂面卧鸡蛋····· (139)	牛肉牡蛎水饺····· (147)
桂圆冻糕····· (139)	茄汁牛肉饺····· (148)
桂圆山药饼····· (140)	人参菠菜饺····· (148)
蚝油水饺····· (141)	十全大补糕····· (149)
槐花包子····· (141)	什锦炒饭····· (150)
黄雌鸡馄饨····· (142)	熟地黄芪饭····· (150)
黄花菜肉饼····· (142)	酸辣饺子····· (150)
鸡头粉馄饨····· (142)	桃酥补血糕····· (151)
煎藕饼····· (143)	香菜牛肉蒸饺····· (152)
姜汁黄鳝饭····· (143)	枣泥包子····· (153)
酱爆肉丁饺····· (144)	枣糖糕····· (153)
辣酱肉饺····· (144)	猪肝烩饭····· (153)
灵芝粉蒸肉饼····· (145)	猪肉大葱锅贴····· (154)
龙须酥饼····· (145)	

※※※※※※※※※※※※※※※※

养血生血健脑
500方

六、养血生血果菜汁方

番茄大枣汁····· (155)	莲藕汁····· (156)
核桃芝麻饮料····· (155)	莲子花生饮····· (157)
花生衣大枣汁····· (156)	桂圆花生饮料····· (157)
荔枝大枣饮····· (156)	苹果菠菜汁····· (158)

※※※※※※※※※※※※※※※※



七、健脑膳食方

(一) 粥类方

 养血生血健脑500方

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 八宝大枣粥····· (159) | 葵花子薏苡仁粥····· (166) |
| 百合圆枣粥····· (160) | 莲子粉粥····· (166) |
| 柏子仁粥····· (160) | 莲子芡实粥····· (167) |
| 大枣桑椹粥····· (160) | 麦枣糯米粥····· (167) |
| 大枣薏苡仁粥····· (161) | 糯米百合粥····· (167) |
| 茯苓大枣粥····· (161) | 苹果大枣粥····· (168) |
| 干贝粥····· (161) | 芡实银耳粥····· (168) |
| 狗肉小麦仁粥····· (162) | 三宝蛋黄粥····· (169) |
| 桂圆黑糯米粥····· (162) | 桑椹枸杞子粥····· (169) |
| 果泥奶粥····· (162) | 桑椹葡萄干粥····· (169) |
| 核桃大枣芡实粥····· (163) | 山药桂圆荔枝粥····· (170) |
| 核桃仁枸杞粥····· (163) | 茼蒿粥····· (170) |
| 荷花鹌鹑粥····· (163) | 小麦大枣桂圆粥····· (170) |
| 黑芝麻柏子仁粥····· (164) | 小米桂圆粥····· (171) |
| 黄花菜肉粥····· (164) | 羊肾灵芝粥····· (171) |
| 脊髓五味粥····· (165) | 芝麻桑椹粥····· (171) |
| 菊花粥····· (166) | |

(二) 主食类方

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 茯苓香菇饭····· (172) | 牛奶茭白汤面····· (173) |
| 枸杞柏子仁饭····· (172) | 茯苓蒸饺····· (173) |
| 大枣猕猴桃饭····· (173) | 茯苓核桃饼····· (174) |

✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱

养血生血健脑500方

✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱ ✱



清脑羹…………… (195)	银耳枸杞桑椹汤…… (199)
肉末豆腐羹…………… (195)	银耳莲子鸡汤………… (199)
桑椹子猪肉汤………… (196)	银耳杏仁豆腐汤…… (199)
山药奶肉羹…………… (196)	猪脑天麻汤…………… (200)
茼蒿鱼头汤…………… (197)	猪肉莲子芡实汤…… (200)
鸭肉海参汤…………… (197)	竹荪莲子汤…………… (201)
羊奶苹果羹…………… (197)	香蕉牛奶羹…………… (201)
银耳百合羹…………… (198)	莲子桂圆汤…………… (201)
银耳蛋羹…………… (198)	

(四)菜肴和点心类方

养血生血健脑
500方

海参鸽蛋…………… (202)	补脑鱼卷…………… (210)
灵芝爆心花…………… (202)	醋煮圆枣莲子………… (210)
荠菜鱼卷…………… (203)	大枣炖鱼头…………… (211)
鲜莲鸡丁…………… (203)	带鱼冻…………… (211)
桂圆鸡片…………… (204)	淡菜蒸鸽蛋…………… (212)
爆人参鸡片…………… (205)	豆豉鳊鱼…………… (212)
鸡翅烧猴头菇………… (205)	茯苓大肠…………… (213)
茉莉花鸡片…………… (206)	干贝炒鲜奶…………… (213)
蜜汁红莲…………… (206)	枸杞炒肉丝…………… (214)
蜜汁芡实…………… (207)	枸杞炖羊脑…………… (214)
拔丝核桃仁…………… (207)	枸杞黑鱼米…………… (215)
白果凤脯煲…………… (207)	枸杞鸡卷…………… (215)
百合炒芹菜…………… (208)	枸杞山药炖猪脑…… (216)
百合莲子肉…………… (209)	枸杞子鱼丸…………… (216)
冰糖莲子…………… (209)	桂圆炖牛髓…………… (217)



桂圆鸡丁·····	(217)	苦瓜炖文蛤·····	(229)	* * * * * * * * * *
桂圆肉饼·····	(218)	荔枝鸡片·····	(230)	
桂圆烧鹅·····	(218)	莲子百合煨瘦肉·····	(230)	
桂圆蒸百合·····	(219)	莲子桂圆炖猪脑·····	(231)	
海带炖鸡·····	(219)	莲子炖鲤鱼·····	(231)	
核桃仁枸杞肉丁·····	(220)	凉拌芹菜·····	(232)	
核桃仁拌芹菜·····	(220)	蜜枣扒山药·····	(232)	
核桃仁豌豆泥·····	(221)	蘑菇烩兔丝·····	(233)	
核桃仁鲜虾炒韭菜 ·····	(221)	茉莉花鸡片·····	(233)	
·····	(221)	木耳鱼·····	(234)	
核桃肉炒鸡花·····	(221)	奶油三色萝卜球·····	(234)	养 血 生 血 健 脑 500 方 * * * * * * * * * *
黑木耳炒黄花菜·····	(222)	泥鳅炖豆腐·····	(235)	
黑木耳蒸鲫鱼·····	(222)	牛奶莴苣·····	(235)	
胡椒金针菇·····	(223)	牛奶蒸鸡蛋·····	(236)	
虎皮核桃·····	(223)	苹果鹌鹑·····	(236)	
花生仁拌芹菜·····	(224)	苹果拌香蕉桂圆·····	(236)	
黄花菜炖母鸡·····	(224)	茭实鲫鱼·····	(237)	
健脑火锅·····	(225)	茄汁虾球·····	(237)	
金菇拌三丝·····	(226)	芹菜拌苦瓜·····	(238)	
金针彩丝·····	(226)	芹菜炒腐竹·····	(238)	
金针菇烧鳝丝·····	(226)	芹菜香菇炒墨鱼·····	(239)	
金针菇炒腰花·····	(227)	三圆蒸鸽·····	(239)	
金针菇烩肚片·····	(227)	生菜猪脑·····	(240)	
金针菇蒸鳗鱼·····	(228)	双耳炖猪脑·····	(240)	
菊花鱼头豆腐煲·····	(228)	双菇炒肉丝·····	(241)	
苦瓜炖牡蛎·····	(229)	水晶驴肉·····	(241)	