

借

列·老中医食疗汤水丛书

梁佩仪 编著

安神补脑 汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

安神补脑汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-395-7

I. 安… II. 梁… III. 保健-汤菜-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第122263号

责任编辑 张亚拉 黄捷生 黄初镇

责任技编 汤卓英

策 划 韦 光

封面设计 莫晓林

摄 影 Raymond (香港专业摄影师)

安神补脑汤水

AN SHEN BU NAO TANG SHUI

出版发行/ 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)

发行部电话: (020)87776211转3824

经 销/ 广东新华发行集团

印 刷/ 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址/ 广东省中山市火炬开发区逸仙大道 (邮编: 528437)

规 格/ 787毫米×1092毫米 1/16 印张 6 字数 30千

版 次/ 2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

书 号/ ISBN 7-80651-395-7/R·141

定 价/ 18.00元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

老
中
医

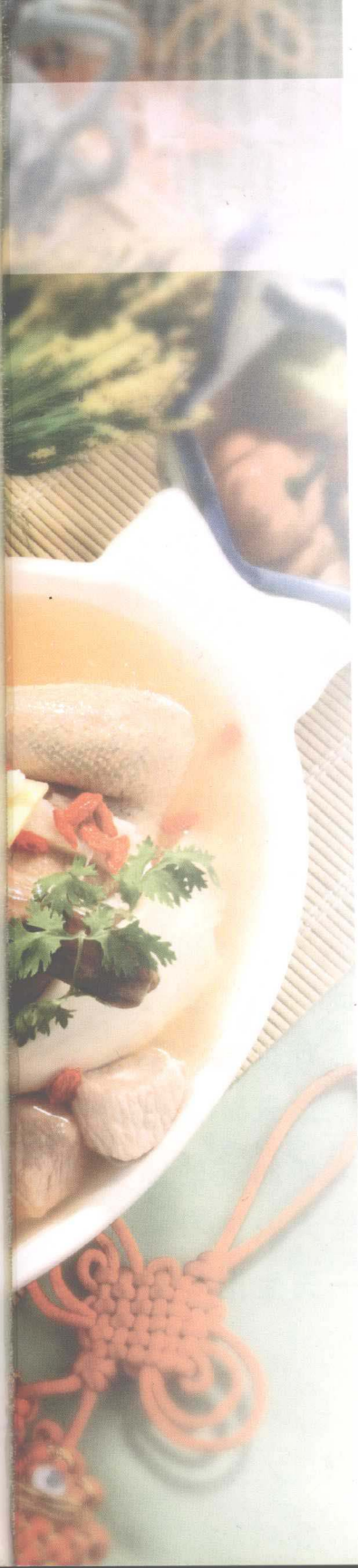
食疗汤水丛书

R247.1-5
71
6

安神补脑汤水

梁佩仪 编著

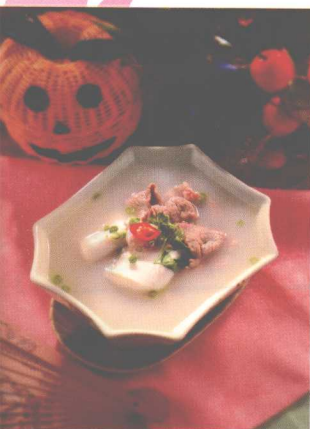
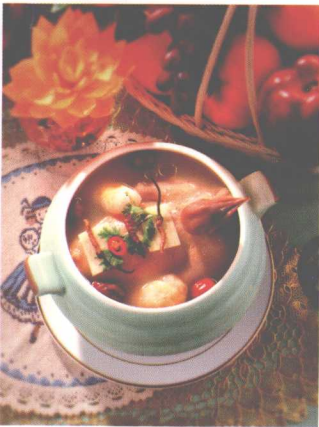
 羊城晚报出版社



前言

QIAN

YAN



对于繁忙的现代都市人而言，在快节奏的生活中，消耗的不仅是体力，脑力的支出也常常是超负荷的，因而，许多人的身体都表现出不同程度的亚健康状态，头昏脑胀、注意力难以集中、失眠多梦……，都是一些比较常见的症状，不仅影响了身体的健康，也影响了工作的效率。

身体上出现的这些似病非病的现象，往往不是依靠药物就能得以解决的，注意日常的生活调理是对付这些现象的最佳途径。因此，我们集众家之长，以传统的中医食疗理论为基础，编写了这本《安神补脑汤水》，以期帮助解决广大朋友们诸如此类的困扰，用一道道鲜美的汤水给大家开导一个舒适的胃口，让你每一天生活轻松、充满活力。

番茄羊肉蛋花汤	5
葱花肉片墨鱼汤	7
虫草海参乳鸽汤	9
金针黄豆猪肘汤	11
核桃肉苁蓉鸡汤	13
莲百猪肉汤	15
口蘑鱼汤	17
香露鸽汤	19
桂圆杞子猪肝汤	21
枣心汤	23
黄豆节瓜鱼尾汤	25
核桃莲子猪心汤	27
鱼头豆腐汤	29
眉豆猪舌汤	31
淮山乳鸽汤	33
椰子羊肉汤	35
北芪茯苓猪腱汤	37
红枣乌豆鲤鱼汤	39
天麻猪脑汤	41
参杞羊头汤	43
淮杞狗棍鱼汤	45
桑椹花生黄豆汤	47
雪蛤牛肉汤	49
水鸭健脑汤	51
猪脊汤	53
艾叶羊肉生姜汤	55



龙骨鸡肉乌龟汤	57
芪党当归猪心汤	59
枣仁百合汤	61
淡菜豆腐鱼头汤	63
黄精猪腰汤	65
鲜莲银耳汤	67
菠菜鱼丸汤	69
芡实百合糖水	71
苦瓜排骨汤	73
黑豆北芪汤	75
鳊鱼川芎白芷汤	77
淮山枸杞猪脑汤	79
芹菜枣仁汤	81
莲子莲心猪心汤	83
百合枣龟汤	85
银杏红枣汤	87
桂圆杞子猪脑汤	89
党参桂圆羊肉汤	91
猪脑鱼头汤	93
鸡蛋牛奶汤	95





番茄羊肉蛋花汤

原材料



羊肉
番茄
鸡蛋
香菜

150克
1个
2个
适量

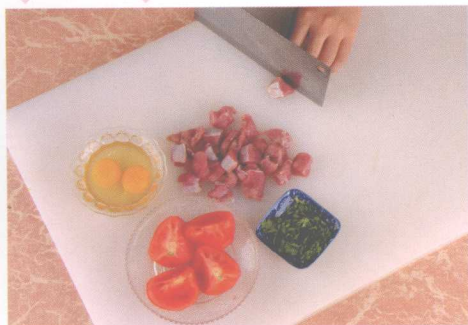
功效

益气补虚，清心除烦，
体弱血虚。

老中医养生经

青色未熟的番茄不
宜食用。

制作过程



1. 把番茄开水锅里略烫一下，剥去外皮，切成瓣形；羊肉洗净，切块；鸡蛋磕在碗内；香菜洗净切碎。



2. 锅内烧开后适量清水，将羊肉块放入开水锅中煮约2分钟。



3. 将鸡蛋、太白粉、盐搅合成糊状，推放在番茄中间再浇入羊肉锅中煮熟，取出淋点香油，撒上香菜末，即可食用。



葱花肉片墨鱼汤

原材料



鲜墨鱼	100克
猪瘦肉	30克
葱	1根

功效

益气养血，强身健脑。

老中医养生经

墨鱼肉属动风发物，故有病之人酌情忌食。

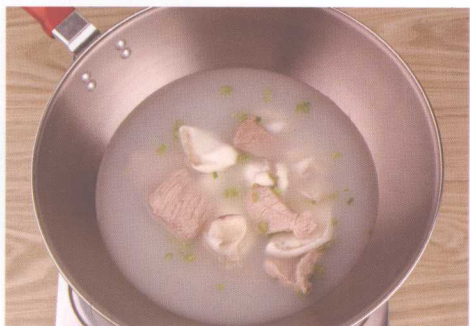
制作过程



1. 猪瘦肉洗净，切片，用油及调味料拌匀；鲜墨鱼去骨，洗净，斜切片；葱洗净切葱花。



2. 锅内烧开后适量清水，将墨鱼片放入开水锅中煮沸几次。



3. 放入瘦肉片，煮熟，放葱花再煮沸，调味供用。



虫草海参乳鸽汤

原材料



已发海参	600克
冬虫夏草	25克
乳鸽	1只
生姜	2片
红枣	4个

功效

滋阴养血，补肾益精。

老中医养生经

涨发好的海参应反复冲洗干净。

制作过程



1. 乳鸽剖洗干净，去毛、内脏；已发海参和冬虫夏草、生姜、红枣分别洗净，红枣去核。



2. 锅内烧开后适量清水，放入乳鸽烫约2分钟。



3. 将全部用料一齐放入煲滚的水中，继续用中火煲3小时，调味即可。



金针黄豆猪肘汤

原材料



猪肘肉	600克
黄豆	100克
金针菜	50克
生姜	1片
红枣	4个

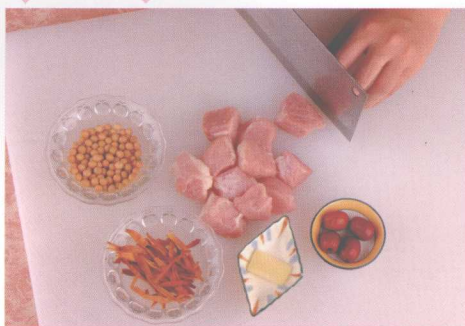
功效

养肝健脾，解郁宁神和营养身体。适用于精神抑郁、胸闷不适、夜睡不宁等。

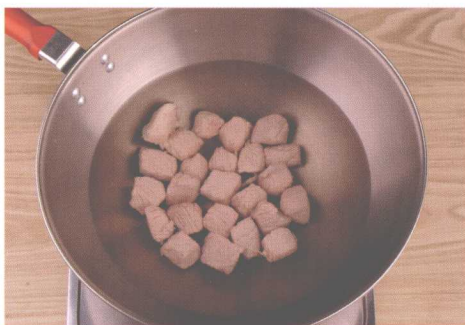
老中医养生经

黄豆较难消化，每次不宜食用过多。

制作过程



1. 黄豆用清水浸透，将金针菜头的部分去掉，洗净；生姜、红枣洗净，红枣去核；猪肘肉洗净，切块。



2. 锅中烧水，待水开时，放入猪肘肉煮约2分钟。



3. 把全部用料一齐放入开水煲中，继续煲3小时，加入少许细盐调味即可。



核桃肉苁蓉鸡汤

原材料



核桃肉	50克
肉苁蓉	50克
陈皮	1角
鸡项	1只

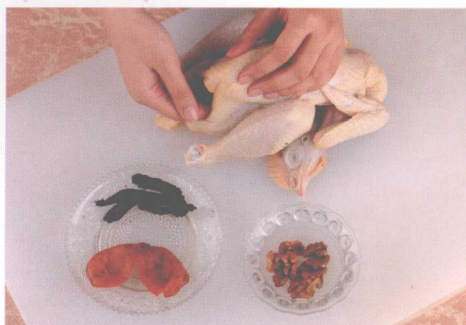
功效

适用于身体虚弱、精神不振、小便频密。

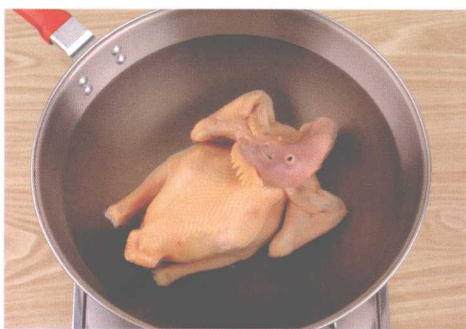
老中医养生经

鸡项即未生过鸡蛋的雌鸡，有益五脏、补虚损、强筋骨之效，是很好的家常滋补品。

制作过程



1. 将鸡项剖洗净，去毛、内脏、肥膏；核桃肉、肉苁蓉、陈皮洗净。



2. 将鸡项放入开水锅中焯去血水。



3. 瓦煲内加入清水，先用武火煲至水滚，然后放入以上用料，候水再滚起，改用中火煲3小时。



莲百猪肉汤

原材料



瘦猪肉	250克
莲子	30克
百合	30克
葱段	适量
姜片	适量
肉汤	适量

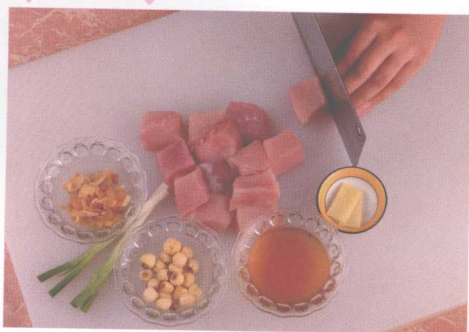
功效

补脾胃，润肺养心，
滋肾。

老中医养生经

猪肉具补虚滋阴、
养血润燥之效，其
中所含的锌和铜等
微量元素都是促进
思维与记忆能力的
重要元素。

制作过程



1. 将莲子用热水浸泡，至发胀去膜皮，去心。百合去杂洗净；猪肉洗净，切块。



2. 将猪肉放入沸水锅中焯去血水。



3. 锅中加入肉汤、盐、味精、莲子、百合，武火烧沸，撇去浮沫，文火煮至肉熟烂，即可食用。