

昔

列·老中医食疗汤水丛书

梁佩仪 编著

安胎养胎 汤水



羊城晚报出版社





图书在版编目(CIP)数据

安胎养胎汤水/梁佩仪编著. —广州: 羊城晚报出版社, 2005. 1

ISBN 7-80651-397-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第128149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)

安胎养胎汤水

AN TAI YANG TAI 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 7-80651-397-3/R·143

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

安胎养胎汤水

梁佩仪
编著



00121406

羊城晚报出版社

前言

QIAN

YAN

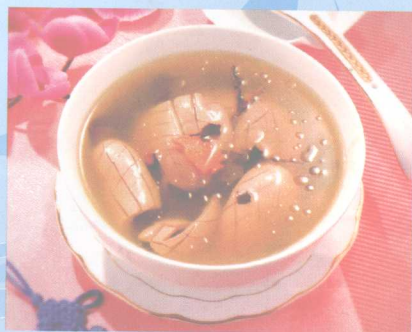


在中国传统饮食文化中，药膳汤水的保健作用日益为人们所重视，它将食物、药物的有效成分通过烹调制作用溶于汤中，易于被人体所吸收，起到滋补、强身、防病治病的作用。孕妇怀胎十月，其艰辛外人难以体会。为了安全顺利地生产出一个健康的孩子，在孕期进行营养补充是必不可少的。针对孕妇的体质与营养需求，医学家和营养师一致认为，汤水是孕期最适宜的保健食品。这本《安胎养胎汤水》由众多此方面的专家学者在华夏食疗中精心挑选编撰而成，愿它能成为广大孕妇的健康卫士和保健医生。

营养牛骨汤	5
竹蔗猪骨汤	7
红枣生鱼汤	9
寄生腰片汤	11
淮杞羊腿汤	13
桂圆莲藕汤	15
猪肚汤	17
养血安胎汤	19
薤白三七鸡肉汤	21
陈皮冬瓜汤	23
枸杞猪脑汤	25
枣圆羊肉汤	27
白木耳玉竹汤	29
参芪阿胶乌鸡汤	31
金针鳝鱼汤	33
紫苏狗肝菜汤	35
洋参花果猪腱汤	37
党参鸡蛋汤	39
西红柿牛尾汤	41
柠檬鸭汤	43
松子核桃瘦肉汤	45
鲤鱼首乌汤	47
冬虫草鸡汤	49
海参瘦肉汤	51
双红南瓜汤	53
牛肉北芪党参汤	55



首乌天麻瘦肉汤	57
西瓜皮鲤鱼汤	59
雪耳花生仁汤	61
海带猪腰汤	63
川断桃仁牛尾汤	65
牛膝淡菜汤	67
支竹小肚汤	69
土豆鱿鱼汤	71
榨菜肉丝汤	73
黑白豆泥鳅汤	75
淮山牛百叶汤	77
冬瓜杂锅汤	79
小豆鲤鱼汤	81
凉瓜酸菜瘦肉汤	83
小豆冬瓜生鱼汤	85
金银花蒲公英汤	87
菠菜鱼汤	89
排骨莲子芡实汤	91
妊娠安胎汤	93
木瓜花生汤	95





营养牛骨汤

原材料



牛骨	500克
白萝卜	300克
西红柿	200克
椰菜	200克
洋葱	1个
黑胡椒	适量

功效

补脾胃，益气血。

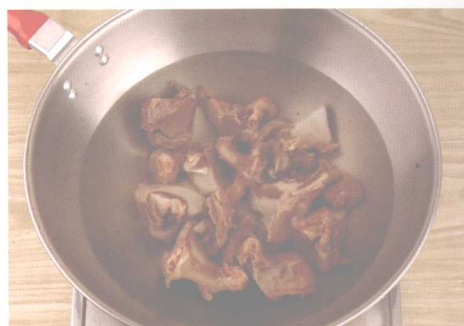
老中医养生经

凡患有瘙痒性皮肤病之人忌食洋葱。

制作过程



1. 白萝卜去皮切件；西红柿切成4件；椰菜切大块；洋葱去衣切块；牛骨洗净，斩件。



2. 将牛骨放入开水中煮5分钟，取出冲净。

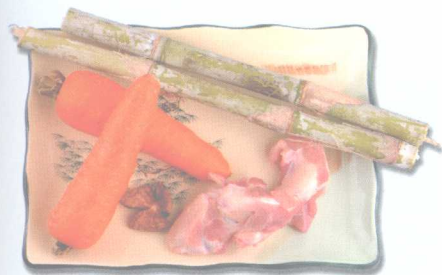


3. 烧热锅，下油1汤匙，文火炒香洋葱；煲中注入适量水煮开，加入各用料煲3小时，下盐调味即成。



竹蔗猪骨汤

原材料



竹蔗	250克
胡萝卜	500克
猪骨	500克
陈皮	1小块

功效

清热润燥，补益身体。

老中医养生经

凡竹蔗剖面发黄、味酸，并有霉味、酒糟味和生虫变坏的，均不能食用，否则可能引起中毒。

制作过程



1. 竹蔗去皮洗净，斩段；胡萝卜去皮洗净，切块；陈皮浸软，刮去瓢，洗净；猪骨洗净，斩件。



2. 将猪骨放入开水锅中煮5分钟，取出洗净。

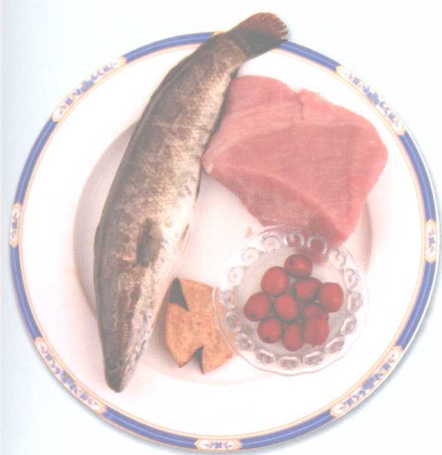


3. 把适量清水煲开，放入全部用料煲开，中火煲3小时，下盐调味即可。



红枣生鱼汤

原材料



生鱼	1条
鸡心枣	10粒
猪瘦肉	200克
陈皮	1小块

功效

补血生肌，消食开胃。

老中医养生经

生鱼补虚益胃，利水消肿，是一种高蛋白低脂肪的滋补食品。

制作过程



1. 将生鱼切好，洗净；红枣去核，洗净；陈皮浸软，刮去瓤，洗净；猪瘦肉洗净，切块。



2. 将猪瘦肉放入开水锅中煮5分钟，取出洗净；另起油锅，下入生鱼煎至两面微黄，铲起。



3. 把适量清水煲开，放入全部用料煲开，文火煲2.5小时，下盐即可食用。



寄生腰片汤

原材料



桑寄生
猪腰

25克
1个

功效

补肝、肾，助受孕。

老中医养生经

本汤加阿胶、续断等，还有养血安胎良效。

制作过程



1. 桑寄生洗净；猪腰平剖为二，剔去白筋，交叉切成菱形花后再切片，浸于清水内，反复更换水，直到沥尽血水。



2. 将猪腰放入开水锅中烫约2分钟，以去除腥味。



3. 桑寄生加4碗水熬至约剩3碗时，让汤汁大滚，再放腰片续滚10~15秒即熄火，加盐调味。



淮杞羊腿汤

原材料



羊腿	700克
淮山片	12克
杞子	2汤匙
桂圆	20克
荸荠	4个
老姜	5片

功效

补气健脾，祛除风湿。

老中医养生经

生荸荠外皮和内部可能附着较多细菌和寄生虫，需洗净煮透后再食用。

制作过程



1. 将羊腿皮洗刮净，切块；荸荠去皮洗净，切片；其余各料分别洗净。



2. 将羊肉投入开水锅中煮约5分钟，捞起备用。



3. 煲内加适量清水，烧开后，将全部用料放入，煲约2.5小时，待羊肉烂熟便可调味食用。



桂圆莲藕汤

原材料



莲藕	500克
桂圆	50克
红枣	50克

功效

补血养血。

老中医养生经

莲藕含丰富的铁质，对贫血之人、孕产妇颇为适宜。

制作过程



1. 莲藕洗净，切成厚片；桂圆、红枣分别洗净。



2. 桂圆和红枣、莲藕一起放进煲内，加入适量清水煮汤。



3. 煮至汤水呈浅红色时，加入适量白糖，便可食用。