

中華傳世養生功膳

罗增刚 主编

華齡出版社

卷三

中華傳世養生良膳

羅增剛 主編

華齡出版社

卷三

中華傳世養生良膳

卷三

【目 录】

◎益肺篇◎

『气之本源』——肺	〇〇一
益肺药膳	〇〇三
阿胶红糖糯米粥	〇〇三
白果南杏生鱼汤	〇〇三
白芨冰糖燕窝	〇〇四
白玉鲈鱼片	〇〇四
白芷炖燕窝	〇〇五
百合款冬花饮	〇〇五
百合熘鱼片	〇〇五
百合田鸡粥	〇〇六
百合雪梨汤	〇〇七
百莲酿藕	〇〇七

贝母甲鱼 〇〇八

贝母蒸猪肺 〇〇八

荸荠百合羹 〇〇九

冰糖草莓 〇〇九

冰糖黄精汤 〇一〇

冰糖杏仁糊 〇一〇

冰糖银耳羹 〇一〇

参茸鸡肉汤 〇一一

陈皮芋头鸭 〇一一

虫草甲鱼汤 〇一二

川贝蜜糖炖雪梨 〇一二

川贝南北杏煲猪肺 〇一三

川明参烧雅鱼 〇一四

醋浸乌梅枣 〇一四

大蒜烧鸡 〇一五

冬菇雪耳猪胰汤 〇一五

冬瓜皮蚕豆汤 〇一五

豆豉炒空心菜 〇一六

独蒜牛奶羹	〇一六
炖橄榄螺头汤	〇一七
二冬润肺茶	〇一七
二合糯米粥	〇一七
绿豆燕窝粥	〇一八
罗汉果白菜干汤	〇一九
罗汉果炖鸡	〇一九
罗汉果猪肉汤	〇二〇
萝卜菠菜黄豆汤	〇二〇
萝卜豆腐汤	〇二一
萝卜蜂蜜饮	〇二一
毛肚血汤	〇二二
蜜饯百合	〇二二
蜜饯鸭梨	〇二二
蜜枣甘草汤	〇二三
南杏仁炖雪梨汤	〇二三
南杏桑白猪肺汤	〇二三
柠檬叶煲猪肺	〇二四

牛奶杏仁粥	〇二四
藕百杞杞汤	〇二五
藕节黄芪猪肉汤	〇二五
平菇烧鲫鱼	〇二五
芹菜溜鲤鱼	〇二六
清汤燕菜	〇二六
清燥润肺老鸽汤	〇二七
秋梨粥	〇二七
人参燕窝羹	〇二八
润肺化痰饮	〇二八
润肺生津虫草汤	〇二八
沙参玉竹莲子百合汤	〇二九
砂仁茶	〇二九
山药白鸽汤	〇二九
山药黄芪猪胰汤	〇三〇
山药莲藕桂花汤	〇三〇
山药杏仁粥	〇三〇
生汁牛奶饮	〇三一

什锦豆腐	〇三一
双耳梨羹	〇三二
双金益肺汤	〇三二
丝瓜粥	〇三二
四宝糯米粥	〇三三
四仁大战	〇三三
松花猪肉	〇三四
松子仁糖蘸	〇三四
松子仁粥	〇三五
素炒双脆	〇三六
万寿果燕窝盅	〇三六
◎养心篇◎	
「君主之官」——心	〇三七
益肺药膳	〇三九
龙眼肉粥	〇三九
枣仁粥	〇三九

葱枣汤 〇四〇

玫瑰花烤羊心 〇四〇

柏子仁炖猪心 〇四一

玉竹猪心 〇四一

柿叶山楂茶 〇四一

菊楂决明茶 〇四二

小麦粥 〇四二

酸枣仁粥 〇四二

莲子鸡丁 〇四三

地黄乌鸡 〇四三

杞精炖鹌鹑 〇四四

桂圆童子鸡 〇四四

玫瑰枣仁心 〇四五

姜枣龙眼蜜膏 〇四五

参砂蒸蛋 〇四六

白醋鸡蛋 〇四六

芝麻核桃粥 〇四七

核桃茯苓粥 〇四七

远志枣仁粥	〇四七
桂圆芡实粥	〇四八
二参粥	〇四八
太子参奶	〇四九
山楂炖牛肉	〇四九
沉香煲猪心	〇五〇
田七红花煮鸽蛋	〇五〇
莲蓉糖包	〇五一
豆麦汤	〇五一
甘麦大枣汤	〇五一
猪肤红枣羹	〇五二
附片蒸羊肉	〇五二
爆鹿心	〇五二
天麻焖鸡块	〇五三
栗子桂圆粥	〇五三
莲子粉粥	〇五四
莲子茯苓糕	〇五四
冰糖桂花莲子	〇五四

雪花莲子	〇五五
葛根粉粥	〇五五
凉拌鸡块	〇五五
荷叶煎	〇五六
银耳鸡汤	〇五六
茯苓包子	〇五六
地黄枣仁粥	〇五七
百合银耳羹	〇五七
香橼浆	〇五七
人参养心茶	〇五八
山药蛋黄粥	〇五八
百合粳米鸡	〇五八
酸枣仁煎饼	〇五九
人参当归炖猪心汤	〇五九
百合玉竹蛤蜊	〇六〇
花生冬菇猪脚汤	〇六〇
莲子瑶柱瘦肉汤	〇六一
合欢花猪肝汤	〇六一

莲肉糕	〇六一
龙眼淮药糕	〇六二
地黄甜鸡	〇六三
莲子芝麻羹	〇六三
参桂炖猪心	〇六四
加味生脉粥	〇六四
桂姜人参粥	〇六四
桑耳糯米粥	〇六五
藕粉糕	〇六五
黑豆红花煎	〇六五
荠菜炒肉丝	〇六六
黄焖鹿筋	〇六六
猪皮冻胶	〇六七
天麻烧牛尾	〇六七
天麻炖鸡	〇六八
安胎鲤鱼粥	〇六八
鱼鳞胶	〇六八
荠菜拌豆腐	〇六八



豆腐红糖汤	〇六九
鲜地黄汁	〇六九
三七藕蛋羹	〇六九
二鲜饮	〇七〇
藕汁蜜糖露	〇七〇
霜打荷花	〇七〇
木耳粥	〇七一
仙耳强身晶	〇七一
野苋车前汤	〇七一
木耳红糖饮	〇七二
双耳汤	〇七二
荠菜蜜枣藕节汤	〇七二
金针白茅饮	〇七二
马齿苋藕汁饮	〇七三
柏叶粥	〇七三
灯芯草柿饼汤	〇七三
苓藕饮	〇七四
木瓜汤	〇七四

春盘面	〇七四
人参莲肉汤	〇七五
归参山药猪腰	〇七五
糯米阿胶粥	〇七六
蜜饯姜枣龙眼	〇七六
枸杞莲子	〇七六
养心活血蜜膏	〇七七
复方枣茶	〇七七
洋参益心蜜膏	〇七七
人参养心茶	〇七八
桂姜人参粥	〇七八
玉竹粥	〇七八
万年青饮	〇七九
猪肉扒	〇七九
素熬白菜豆腐粥	〇七九
芍药黄精茶	〇八〇
参麦大枣茶	〇八〇
双参绿茶	〇八〇

养心安神粥·····〇八〇

气血双补安神粥·····〇八一

补气养血精气粥·····〇八一

冰肌玉肤银耳羹·····〇八二

益气补虚甲杞煲·····〇八三

双花薰衣茶·····〇八三

红枣煨肘·····〇八三

金针炒肉丝·····〇八四

玫瑰茉莉花茶·····〇八五

百合莲子红枣汤·····〇八五

远志莲粉粥·····〇八六

夜交藤粥·····〇八六

乌灵参炖鸡·····〇八七

【益肺篇】

『气之本源』——肺

中医认为，肺是生命活力的上源，为五脏之华盖，也就是五脏的顶盖，只要其他脏腑有病变，病气都会向上熏泛到肺。

肺是个娇脏，娇嫩得很，热了冷了都会受伤，所以，肺的病变最常见。因为肺与鼻子连通，外界的邪气能直接伤害到肺，使它功能失常，所以鼻子动不动就会鼻塞、流涕。

在日常生活中，我们只要注意以下几点，就可以对肺起到很好的保护作用：不吸烟，吸烟会致肺癌、支气管炎和肺气肿；勤开窗，湿式打扫，保持室内空气新鲜；厨房使用排油烟机；注意保暖，防止感冒和肺部感染；经常锻炼，增强呼吸功能和肺活量。

应注意提高易感人群的肺部免疫力，免疫力提高了，肺部里的巨噬细胞才能吞噬侵入肺部的细菌、病毒和烟尘颗粒等危害肺脏健康的有害物质，并将之排出体外。当肺部巨噬细胞吞噬功能增强时，肺脏对大气污染和感染性疾病的抵抗力就提高了。如果人们常服用一些具有清除肺脏「垃圾（痰）」及增强肺脏免疫功能的保健品，能增强肺部功能。

对肺及肺虚之人有保健作用的食物有：

白木耳，性平，味甘淡，具有润肺、滋阴、养胃、益气的作用，无论肺气虚或肺阴虚者皆宜。

百合，有补肺润肺的功用。尤其是肺虚干咳久咳，或痰中带血之人，最宜服食。

花生，性平，味甘，善补肺气，又能润肺，适宜肺虚久咳之人食用。凡肺虚之人，不分肺气虚或肺阴虚，都适宜用花生水煮服食，不可炒后食用。

山药，性平，味甘，既能补肺虚，又能健脾益肾，肺虚之人，四季皆宜常食山药。

胡桃仁，性温，味甘，既能补肾，又能补肺，对肺肾两虚、久咳痰喘之人最为适宜。

海松子，俗称松子仁。性温，味甘，是一种理想的润肺补肺食品，凡肺虚干咳少痰或无痰者，食之最宜。

猪肺，性平，味甘。根据中医『以脏补脏』的理论，肺虚者还适宜经常吃些牛肺、羊肺等。

阿胶，性平，味甘，能补肺肾之虚。

豆腐浆，性平，味甘，有补虚润燥、益肺化痰之功，凡肺气虚或肺阴虚者，食之皆宜。如能经常服食，对肺虚体质的康复，颇有效果。其他豆制品，如豆腐脑、豆腐皮、豆腐等，对肺虚之人同样也很适宜。

田鸡油，又称哈士蟆油。民间用其作强壮剂，它有润肺养阴和补肾益精的功效。《饮片新参》认为：『田鸡油养肺、肾阴，治虚劳咳嗽。』名医曹炳章亦云：『田鸡油『泽润肺脏』。四川民间对肺虚之人，常用田鸡油同白木耳，或者同土燕窝，或选用阿胶、黄芪等蒸服，效果颇佳。』
黄芪，性微温，味甘，最善补气，尤其能补肺虚之气。

◎益肺药膳◎

【阿胶红糖糯米粥】

〔原料〕阿胶 30克，红糖、糯米各 100克。

〔制法〕

○将糯米洗淘干净，放入煮锅内，加清水适量，置于火上煮；

○待粥将煮好时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，再煮二三沸后，加入红糖调味即成。

〔服法〕每日 1 剂，分 2 次服完，3 天为一疗程，间断服用。

〔功效〕滋阴补虚，养血止血，安胎益肺。适于治疗功能失调性子宫出血以及血虚、咯血、吐血、衄血、大便出血及妇人血虚胎动不安等病症。

【白果南杏生鱼汤】

〔原料〕白果 60 克，南杏仁 60 克，腐竹 30 克，马蹄 8 个，生鱼 1 条（约 500 克），生姜 2~3 片。

〔制法〕

○白果去壳，开水稍煮去衣膜；南杏仁亦用开水烫去衣膜；腐竹浸软切段；

○马蹄去皮，洗净，切为两半；生鱼去鳞、腮、肠脏，洗净，然后将全部用料一起放在瓦煲内，加入清水 2500 毫升（约 10 碗水量），武火煲沸腾后，改用文火煲 2 个半小时至 3 个小时，调入适量食盐和少量花生油便可，此量可供 2~3 人用；