

中華傳世養生功膳

羅增剛 主編

華齡出版社

卷四

中華傳世養生功膳

羅增剛 主編

華齡出版社

卷四

中華傳世養生功膳

卷四

【目录】

◎春补篇◎

春日话补	〇〇一
春补药膳	〇〇五
艾叶阿胶粥	〇〇五
艾叶甜汤	〇〇五
鹤鹑烩玉米	〇〇六
鹤鹑去湿汤	〇〇六
八宝辣丁	〇〇七
白木耳杏贝百合汤	〇〇七
白术猪肚粥	〇〇八
板栗冰糖粥	〇〇八
补虚正气粥	〇〇九
草龟去湿汤	〇〇九

炒百合 〇〇九

陈皮牛肉 〇一〇

赤豆鲫鱼汤 〇一〇

虫草灵芝鹌鹑煲 〇一一

椿芽拌鸡丝 〇一一

葱豉豆腐汤 〇一二

葱蒜鳝鱼 〇一二

党参莲子汤 〇一二

党参焖栗子 〇一三

冬菜肝片汤 〇一三

杜仲猪脊骨汤 〇一四

凤凰衔玉竹 〇一四

腐竹白果猪肚汤 〇一五

干烧竹荪鸡块 〇一五

枸杞巴戟海参汤 〇一六

菇芹烩 〇一六

归参山药猪腰 〇一七

和中化湿汤 〇一七

黑白木耳猪心汤	〇一八
黑胡椒牛柳	〇一八
山药水梨蜂蜜饮	〇一九
生地天冬猪肝汤	〇一九
素炒六样	〇二〇
天花粉麦冬粥	〇二〇
五味子粥	〇二一
鲜蘑海参	〇二一
鲜藕绿豆粥	〇二一
红柿肉末蒸豆腐	〇二二
花旗参螺头汤	〇二二
淮山枸杞牛肉锅	〇二三
鲩鱼尾煲黑豆汤	〇二三
黄瓜去湿汤	〇二四
黄精鸡	〇二四
黄芪蒸鸡	〇二五
烩木耳夹心虾	〇二五
烩蹄筋	〇二六

烩猪脑	〇二六
火腿鸡茸汤	〇二七
鲫鱼豆腐	〇二七
鲫鱼蒸蛋	〇二八
健脾地黄粥	〇二八
姜糖苏叶茶	〇二九
金勾拌芹菜	〇二九
桔梗百部萝卜汤	〇三〇
老桑枝煲鸡肉汤	〇三〇
栗子鸡块	〇三一
莲子芡实粥	〇三一
溜鸽脯	〇三二
麦冬三生菰鸽汤	〇三二
梅子排骨	〇三三
面粉蒸艾叶	〇三三
木耳田七红枣汤	〇三四
奶汤鲜核桃仁	〇三四
南杏润肺汤	〇三五

枇杷叶粥	〇三五
荠菜山鸡片	〇三五
芡实鲫鱼汤	〇三六
清热去湿汤	〇三六
琼玉露	〇三七
三神煲豆腐	〇三七
三味健脾养肾粥	〇三八
鲜笋拌肉片	〇三八
杏仁猪肺炖梨	〇三九
雪梨白莲粥	〇三九
银耳鸽蛋糊	〇四〇
银花烩鸭舌	〇四〇
芝麻红糖粥	〇四一
猪肝菠菜汤	〇四一
猪肝绿豆粥	〇四二
◎夏补篇◎	



夏日话补	〇四三
夏补药膳	〇四七
白扁豆肉片汤	〇四七
百花炒素	〇四八
菠萝炒牛肉	〇四八
薄荷冰	〇四九
参金冬瓜汤	〇四九
蚕茧枣豆粥	〇五〇
炊水晶虾	〇五〇
莼菜鱼丸汤	〇五一
蛋卷白菜肉末汤	〇五一
当归补血饮	〇五二
冬瓜响螺水鸭汤	〇五三
番茄豆腐汤	〇五三
干烧明虾球	〇五三
甘菊猪肚汤	〇五四
宫保面筋	〇五五
桂圆茶	〇五五

荷叶莲藕粥	〇五五
荷叶绿豆粥	〇五六
花旗参、绿豆、百合煲水鸭	〇五六
花旗参煲水鸭	〇五七
滑溜黑鱼片	〇五七
黄芪猴头鸡肉汤	〇五八
火腿冬瓜汤	〇五八
姜汁豇豆	〇五九
茭白知母银花粥	〇五九
金菇烩发菜	〇五九
菊花炒鸡片	〇六〇
菊花肉片	〇六一
苦瓜莲叶汤	〇六一
苦瓜肉糜煲	〇六二
辣炒酸西瓜	〇六二
莲藕冬瓜扁豆汤	〇六三
莲子百果汤	〇六三
莲子绿樱银耳汤	〇六四

绿豆番茄汤 〇六四

绿豆芽蛤蜊汤 〇六五

麦冬炖甲鱼 〇六五

麦芽淮山牛肚汤 〇六六

毛肚鸭血汤 〇六六

茉莉豆腐 〇六七

排骨鱼头苦瓜汤 〇六七

七样止渴汤 〇六八

芹菜糯米汤 〇六八

清炖香菇木耳 〇六八

清润瓜丝 〇六九

清暑益气粥 〇七〇

清心生津饮 〇七〇

清蒸鲮鱼 〇七〇

肉丝炒苦瓜 〇七一

润肺麦冬饮 〇七一

三鲜苦瓜汤 〇七二

桑白皮赤小豆汤 〇七三

山药洋参炖鸽汤	〇七三
山楂莲叶排骨汤	〇七四
生姜泥鳅汤	〇七四
生芦根粥	〇七五
石斛生津茶	〇七五
双鲜丸子汤	〇七五
丝瓜肉丸汤	〇七六
四味小肚汤	〇七六
酸梅排骨	〇七七
笋菇蛋炒肉丝	〇七八
甜椒炒苦瓜	〇七八
乌梅清暑饮	〇七九
五味酸辣汤	〇七九
五汁安中饮	〇八〇
西瓜排骨汤	〇八〇
西瓜蒸鸡	〇八一
虾仁豆腐	〇八二
夏日水果卷	〇八三

消暑三豆汤

.....

〇八三

野葛菜生鱼汤

.....

〇八四

益气养阴排骨汤

.....

〇八四

薏米煲西瓜

.....

〇八四

银贝雪梨汤

.....

〇八五

猪肝黄瓜汤

.....

〇八五

猪蹄炖苦瓜

.....

〇八五

【春补篇】

春日话补

春天是万物复苏、万象更新的季节。春天，气候渐渐转暖，人的饮食应由厚味转淡，少吃辛辣食物。早春时节气候仍很寒冷，寒冷刺激甲状腺，可引起功能亢进，消耗热量使人体耐力和抵抗力减弱。另一方面，人体为了御寒也需要消耗热量来稳定基础体温。所以，早春期间的饮食构成应以高热量为主。

高热量食物除谷类制品外，还可选用糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物，以便及时补充能量供给。寒冷还可以加速体内蛋白质的分解，导致抵抗力降低而致病，所以，早春期间还需补充优质蛋白质，如鸡蛋、虾、鱼肉、牛肉、鸡肉、兔肉等。因为这些食物中富含丰富的蛋氨酸，而蛋氨酸具有增加人体耐寒的功能。从『春夏养阳』的角度出发，早春时节要少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食品，多吃些葱、姜、蒜、韭菜等温性食品，以祛阴散寒，而且这些食物中所含的有效成分还具有杀菌防病的功效。

春天是由寒转暖的季节，气温变化较大，加上细菌，特别是病菌开始繁殖，活力增强，容易侵袭人体而致病。所以，春天必须摄取足够的维生素和矿物质。如富含维生素C的小白菜、雪里蕻、柿子椒、番茄等深绿色蔬菜，以及柑桔、柠檬等水果。因为维生素C具有抗病毒功能。同时还应摄取富含维生素A的胡萝卜等黄绿色蔬菜，人体缺乏维生素A就容易患呼吸道和消化道感染，一旦感冒或腹泻，体内维生素A的水平就会进一步下降。而维生

素缺乏还会降低人体的抗体反应,导致免疫功能下降。所以,从食物中补充维生素A是一种安全有效的保健方法。在众多食物中,最能补充维生素A的当数胡萝卜。春季到来的时候一定要多吃胡萝卜等一些含有维生素的食品。

此外,还应摄取富含维生素「」的青色卷心菜、花菜、芝麻等,维生素「」具有提高人体免疫力的功能和增强抗病力的作用。气候的变化会使人春季感到疲乏,即所谓的「春困」。蛋白质中的酪氨酸是脑内产生警觉的化学物质的主要成分,可多摄入鱼、鸡、瘦肉、低脂奶制品等富含蛋白质的食物。此外,蛋白质中的蛋氨酸具有增强人体耐寒能力的功能。钾能帮助维持细胞水分,增强机体活力,应适当多摄入水果、豆类及海带、紫菜、干贝、瓜子等富含钾的食物。

国外一些专家认为,春季饮食应清淡,可加食食用菌,如黑木耳、银耳、蘑菇、香菇等作为菜肴。黑木耳富含矿物质钙,而钙对人体肌肉、心、脑等细胞的功能起主导作用;银耳富含银耳多糖,能提高人体巨噬细胞的吞噬能力;蘑菇含有蘑菇多糖,可抵抗绿脓杆菌的侵袭。食用菌是春天里的天然保健食品。

春季应多吃的食物有:含钙丰富的食物,如芝麻、黄花菜、芥菜、鱼、田螺、虾皮等,再就是排骨汤、骨头汤及鱼汤,这些汤中不仅含钙量丰富,而且有助于身体对钙的吸收;含自然糖分的食物,如花生米、红薯干、栗子、柿饼、葡萄干、果脯、蜂蜜水等;富含植物脂肪食物,脂肪既可以滋润整个身体,使人面色光润,又能在代谢过程中转化成热量,提供植物脂肪的途径:一是菜中或主食中多加些植物油,但油炸食品不宜多吃,二是吃些富含植物脂肪的小食品,如花生米、核桃仁、松子、葵花子、瓜子、黄豆等。

而在春季分布广且毒性强的有毒野菜有:毒芹(野芹菜)、狼毒草(断肠草)、老公银(野胡萝卜、蛇床子)、苍耳子(苍耳棵),还有曼陀罗(山茄子)、毛茛(猴蒜)、天南星(蛇玉米)、红心灰菜(落葵)、牛舌棵子、石蒜(野大蒜)

等，这些都绝对不能够食用。我们在春季采食野菜时应分外小心，若有疑虑拿不准是否有毒时，坚决不采不食，以免因口腹之欲而损害身体。

中医认为，春季为人体五脏之一的肝脏当令之时，宜适当食用辛温升散的食品，而生冷粘杂之物则应少食，以免伤害脾胃，所以春季应该适当多吃些甜味食物，少吃酸味食物。如禽蛋、牛奶、瘦肉、蜂蜜、豆制品、蔬菜、水果等可选择食用。稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》里有一句话叫做『二三月易食韭』。吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。对于冬天流行的羊肉、狗肉、麻辣火锅、辣椒、花椒等大辛大热之品不宜再吃。

祖国医学认为，春天养生当需补，也就是人们可根据自己的体质状况，进行灵活的营养和饮食调理。一般而言，根据春天里人体阳气生发的特点，可选择平补和清补饮食。如选用温性食物进补，往往会出现助阳出火的弊病。平补的饮食适合于正常人和病弱的人，如荞麦、米仁等谷物；豆浆、绿豆等豆类；苹果等水果；还有芝麻、核桃等。长期食用，一般无不良影响，就是阴虚、气虚、阳虚、血虚的人也可食用。

清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食，如梨、莲藕、荠菜、百合等。阴虚内热者进补这些饮食可以消火，改善怕热的感觉，可帮助改善体质。病中和病后恢复的人应以清凉素净、味鲜可口、容易消化的食物为主，帮助胃口恢复。因此可选大米粥、米仁粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥、海蜇、肉松、腐乳等食物，切勿食用大甜大腻、油炸多脂、生冷粗糙等食物，一面阻塞肠胃，损伤胃功能。

总的来说，春季若偏于气虚的人，可多吃一些健脾益气的食物，如米粥、红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子、蜂蜜、牛奶等。偏于气阴不足的人，可多吃一些益气养阴的食物，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。另外，春季饮

食还要吃些低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，如新鲜蔬菜荠菜、油菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞头、香椿头、蒲公英等，这对于因冬季过食膏粱厚味，近火重裘所致内热偏亢者，还可起到清热解毒、凉血明目，通利二便、醒脾开胃等作用。

至于药补，是针对人体已明显出现气、血、阴、阳方面的不足，依靠食补已不能纠正其亏损时，则应在中医指导下，施以甘平的补药，以平调阴阳，祛病健身。对于体虚乏力，少气懒言，不耐劳累，经常感冒，容易出汗或内脏下垂等，可酌情选用中成药补中益气丸、人参健脾丸、香砂养胃丸、玉屏风散等，药膳可选食黄芪党参炖鸡、人参蘑菇汤、参枣米饭、凤栗健脾羹等配合治疗。另外，根据中医『春宜养阳，重在养肝』等理论，春季人体肝的功能较为旺盛，故应注意补肝，可用芡实粥以益精气，地黄粥以补体虚，防风粥去四肢气，用枸杞子、黄精、玉竹、沙参等以进补。还可选食具有开补作用的首乌肝片、燕子海参、人参米肚、赤箭凤冠等以助肝气之升发

胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作，饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品，因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀，增加胃肠负担。慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。

除了疾病的防范以外，食物中毒也是人们在春天应该重视的一个问题。由于天气逐渐变暖，5月份容易发生细菌性食物中毒，同时伴有植物性和化学性食物中毒。中毒食品以冷荤凉菜、剩米饭和肉制品等食品为主，同时海鲜类食品、扁豆、新鲜腌制的咸菜和酒类食品也可能成为导致食物中毒的食品。因此，人们在食用扁豆时，应注意煮熟煮透，不要饮用私自勾兑和来源不明的散装白酒；尽量从正规商家购买调味品，以防甲醇和亚硝酸盐中毒。在食用海鲜类食品时，由于副溶血性弧菌带染率较高，加工时可加适量食醋，避免副溶血性弧菌食物中

毒的发生。在保存剩米饭以及肉制品冷荤凉菜等食品时应注意冷藏，因为冷藏可有效地控制一部分致病性微生物的生产繁殖。如需在外就餐时应选择卫生条件较好的餐饮单位。

◎春补药膳◎

【艾叶阿胶粥】

〔主料〕阿胶 20 克，干艾叶 10 克，红糖 1 大匙。

〔制法〕

○干艾叶先以 3 碗清水煎煮 20 分钟，倒出药汁；

○将阿胶捣碎，加入药汁中煮至完全溶解（边煮边搅），加红糖拌匀。月经期间经量过多时服用。每日 2 次。

〔功效〕阿胶滋阴补虚、益肺，常用于功能失调型的子宫出血、血虚等症状。适用血虚体质者。

〔注意事项〕吃太多有的人会腹泻、胀气。



【艾叶甜汤】

〔主料〕艾叶 15 克，白糖 20 克。

〔制法〕锅内加水，将艾叶与白糖共煮汤饮用。

〔功效〕经来烦躁，尿赤灼痛，口干口苦，喜冷水，便秘难下，舌红苔黄，脉数无力。宜清热利湿，活血化瘀。