

中華傳世養生功膳

罗增刚 主编

華齡出版社

卷五

中華傳世養生功膳

羅增剛 主編

華齡出版社

卷五

中華傳世養生功膳

卷五

【目 录】

◎秋补篇◎

秋日话补	〇〇一
秋补药膳	〇〇三
白梨蜂蜜	〇〇三
白玉猪肚汤	〇〇四
鲍鱼羹	〇〇四
冰糖炖木瓜	〇〇五
豉汁鱼云	〇〇五
虫草炖牛鞭	〇〇五
醋泡黄豆	〇〇六
当归生姜羊肉汤	〇〇六
地黄藕梨膏	〇〇七
杜仲夏枯草瘦肉汤	〇〇七

二合糯米粥

〇〇八

发财大利汤

〇〇八

番茄鸡块

〇〇九

蜂蜜桑葚膏

〇〇九

芙蓉羊肾粥

〇一〇

附子炖狗肉

〇一〇

蛤蚧麦门冬汤

〇一〇

桂花糯米藕

〇一一

桂圆红枣猪肝汤

〇一一

桂圆莲子百合粥

〇一二

锅菊花鱼片

〇一二

锅仔井冈烟笋衣煮火腿

〇一二

百合苹果汤

〇一三

核桃炖蚕蛹

〇一三

黑豆煮柠檬

〇一四

猴头鸡肉汤

〇一四

淮山药芝麻糊

〇一四

火龙莲子虾腰

〇一五

火腿山药粥	〇一五
姜橘椒鱼羹	〇一六
菊花饼	〇一六
菊花肉丝鲜	〇一七
菊花粥	〇一七
菊花猪肝汤	〇一七
苦瓜炒胡萝卜	〇一八
栗子炖白菜	〇一八
龙马童子鸡	〇一八
兰花烧双菇	〇一九
兰花汤	〇一九
兰花虾球	〇二〇
莲花鸭	〇二〇
莲米银耳梨	〇二一
鹿茸蛋	〇二一
罗汉果白菜干汤	〇二一
罗汉果梨饮	〇二二
萝卜奶汁	〇二二



麻黄蒸梨	〇二二
蜜瓜螺头鸡汤	〇二二
木耳龙眼炖洋参	〇二三
南杏仁炖雪梨汤	〇二四
秋季养生汤	〇二四
全鸭冬瓜汤	〇二四
润肺雪梨饮	〇二五
三七鸡肉汤	〇二五
沙参玉竹健脾汤	〇二六
生余五片汤	〇二六
水晶猕猴桃	〇二七
太子参百合田鸡汤	〇二七
兔肉红枣汤	〇二八
五汁饮	〇二八
西北羊汤	〇二九
西瓜乌鸡汤	〇二九
西红柿玫瑰饮	〇三〇
香菇云耳瘦肉粥	〇三〇

香蕉奶糊	〇三〇
蟹粉豆腐	〇三一
苡苡砂锅鱼头汤	〇三一
雪蛤红莲鹌鹑	〇三二
雪梨桔汁饮	〇三二
雪梨葡萄饮	〇三三
养生菜根	〇三三
药酒羊肉煲	〇三三
玉兔兰花	〇三四
芋儿鸡	〇三四
猪蹄黄豆煨蛋	〇三五
滋阴银耳羹	〇三六
◎冬补篇◎	
冬日话进补	〇三七
冬补药膳	〇四一
八宝鸡汤	〇四一

巴戟牛筋汤	〇四一
百合鲫鱼汤	〇四二
板栗炖猪肉	〇四二
鲍竹笋汤	〇四三
北芪党参炖羊肉	〇四三
鳖羊补肾煲	〇四三
菠菜枸杞粥	〇四四
补冬	〇四四
参归炖猪心	〇四五
参莲核桃饮	〇四六
参芪砂锅鱼头	〇四六
参仔鸡	〇四七
虫草补酒	〇四七
川芎白芷炖鱼头	〇四七
川芎首乌鱼头汤	〇四八
苁蓉狗肉粥	〇四八
余鲫鱼汤	〇四八
大骨煲	〇四九

当归生姜羊肉汤	〇四九
党参红枣茶	〇五〇
刀豆鸽肉汤	〇五〇
冬虫夏草田鸡汤	〇五一
冬瓜丸子汤	〇五一
豆鸽肉汤	〇五二
豆蔻陈皮鲫鱼汤	〇五二
豆苗蘑菇汤	〇五二
杜仲炖鸡用料	〇五三
杜仲猪腰汤	〇五三
茯苓山药瘦肉汤	〇五四
枸杞煲猪手	〇五四
枸杞炒肉丝	〇五五
归地海参汤	〇五五
归地烧羊肉	〇五六
海参羊肉淡菜汤	〇五六
核桃爆鸭块	〇五六
核桃仁饼	〇五七

雪梨川贝汤 〇五七

鸭蛋薄荷汤 〇五七

羊肉苡蓉汤 〇五八

羊肉归山汤 〇五八

羊肉炉 〇五八

羊肉粥 〇五九

羊肾粥 〇五九

益寿银耳汤 〇六〇

黑木耳大枣汤 〇六〇

红辣油拌腐竹 〇六〇

红莲杞子鹌鹑煲 〇六一

红杞田七鸡 〇六一

胡萝卜排骨汤 〇六二

黄精蒸鸡 〇六二

黄芪猴头汤 〇六三

黄芪党参羊肉煲 〇六三

黄芪羊肉汤 〇六四

火腿炖双鸽 〇六四

姜汁甜牛奶	〇六五
金针鸡汤	〇六五
酒姜附炖猪脚	〇六五
栗子莲藕汤	〇六六
莱菔子粳米粥	〇六六
鲤鱼苦瓜汤	〇六七
栗子粥	〇六七
莲藕红枣章鱼猪笔汤	〇六七
莲子龙眼汤	〇六八
龙马全子鸡	〇六八
鹿鞭炖鸡	〇六九
萝卜排骨	〇六九
麻条山药	〇七〇
马鞭草绿豆蜜饮	〇七〇
南杏元肉冬菇猪展汤	〇七〇
牛奶粥	〇七一
牛肉粥	〇七一
浓汤烩三鲜	〇七一



女贞子火锅	〇七二
排骨海带汤	〇七二
芪枣合汤	〇七三
千斤拔凤爪汤	〇七三
青龙白虎汤	〇七四
清蒸鲈鱼	〇七四
人参乌鸡汤	〇七四
肉桂炖鸡肝	〇七五
肉桂鸡肉羹	〇七五
如意春鸡	〇七六
润肤止痒粥	〇七六
三鲜豆腐汤	〇七七
桑菊茶	〇七七
桑菊杏仁饮	〇七七
山药煲排骨	〇七八
山药附片炖牛鞭	〇七八
蛇肉火锅	〇七九
首乌肝片	〇七九

【秋补篇】

秋日话补

立秋之后天气由热渐凉，进入了『阳消阴长』的过渡阶段。初秋由于盛夏余热未消，气温仍然很高。加之时有阴雨绵绵，湿气较重，天气以湿热并重为特点，常有『秋老虎』出现。但中秋后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉，气候寒热多变，身体一旦不适，便易伤风感冒，旧病也易复发，所以有多事之秋的说法。人体的生理活动要适应自然界阴阳的变化，因此，秋季必须注意保养内守之阴气，凡起居、饮食、精神、运动等方面调摄皆不能离开『养收』这一原则。

○起居调养○

秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏，起居作息要相应调整，《素问·四气调神大论》说：『秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。』早卧，以顺应阴精的收藏，以养『收』气。早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。有人对脑血栓等缺血性疾病发病时间进行调查研究，发现这类疾病在秋季发病率较高，发病时间多在长时间睡眠的后期，而秋季适当早起，可减少或缩短小血栓形成的机会，这对于预防脑血栓发病有一定意义。

秋燥，常会使人的皮肤和口角干裂，皱纹增多，口干咽燥。还可见毛发脱落增多，大便亦易干结。这时，应注意保持室内一定的温度和湿度，要适当多吃水果和补充水分。秋令气温多变，即使在同一地区也会出现『一天

有四季，十里不同天』的情况。因而，应多备几件秋装，如夹衣、春秋衫、绒衣、薄毛衣等，做到酌情增减。

○精神养生○

秋季气候渐转干燥，日照减少，气温渐降。尤其深秋之时，草叶枯落，花木凋零，一些人心常会因此产生凄凉、垂暮之感，忧郁、烦躁等情绪变化。故有『秋风秋雨愁煞人』之言。这时，人们应该保持神志安宁，减缓秋季肃杀之气对人体的影响。收敛神气，以适应秋天容平之气。

○运动护养○

金秋季节，天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时期。在锻炼时，一方面要根据个人具体情况选择不同的锻炼项目，另一方面要针对季节特点进行自我锻炼。『春夏养阳，秋冬养阴』，秋季是收养的季节，运动也应遵循这一规律。运动量不宜太大，不宜剧烈。秋天气候多变，天气渐冷，此时可逐步进行一些耐寒锻炼。

○保健防病○

秋季是肠炎、痢疾、乙型脑炎等病的多发季节。要做好预防工作。首先要搞好环境卫生，消灭蚊蝇，注意饮食卫生，不喝生水，不吃腐败变质和被污染的食物，按时接种乙脑疫苗。

秋季燥邪易伤人，除适当补充一些维生素外，对于确有阴伤之象，表现为口燥咽干、干咳痰少的人，可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等，对于缓解秋燥有良效。

○饮食摄养○

秋属肺金，主收。酸味收敛补肺，辛味发散泻肺。秋天宜收不宜散，所以，要尽可能少食葱、姜等辛味之品，适当多食一些酸味甘润的果蔬。秋燥津液易伤，引起咽、鼻、唇干燥及干咳、声嘶、皮肤干裂、大便燥结等燥症。因此，秋季在饮食上宜多选甘寒滋润之品，如百合、银耳、山药、秋梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻等，以润肺生津、养阴清

燥。秋季饮食除了以酸、润为主之外，还须注意的是，夏季过后，暑气消退，人们食欲普遍增加，加之秋收食物品种丰盛，此时不宜过多进补，以免『饮食自信，肠胃及伤』。

秋天，有利于调养生机，去旧更新，为人体最适宜进补的季节。因此，稍加滋补便能收到祛病延年的功效。在冬季易患慢性心肺疾病者，更宜在秋天打好营养基础，以增强体内应变能力，在冬季到来时，减少病毒感染和防止旧病复发。

秋季进补，应选用『补而不峻』、『防燥不膩』的平补之品。具有这类作用的食物有茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。患有脾胃虚弱、消化不良的患者，可以服食具有健补脾胃的莲子、山药、扁豆等。

秋季容易出现口干唇焦等『秋燥』症候，应选用滋养润燥、益中补气的食品，这类食品有银耳、百合等。银耳含有碳水化合物、脂肪、蛋白质，以及磷、铁、镁、钙等，具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用。可用水浸泡发后，煮烂，加糖服食，对治疗和预防『秋燥』有较好的效果；百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效。

秋季，是老年人和患有慢性疾病的人进行滋补食疗的好季节，也是健康人进行食补的好季节。通过食补可使人保持健康的体魄、旺盛的精力，从而达到减少疾病和推迟衰老的目的。

◎秋补药膳◎

【白梨蜂蜜】

〔原料〕大白梨1个，蜂蜜50克。

〔制法〕将白梨去皮核，纳蜂蜜于梨心中，放入碗中，置笼中蒸熟服食，每日1~2次，连续2~3天。

〔功效〕润肺止咳，清热化痰，适用于秋燥及肺燥咳嗽。

【白玉猪肚汤】

〔原料〕猪小肚（猪膀胱）1~2个、白茅根2两、玉米须2两、红枣10个。

〔制法〕

○猪小肚去油脂，切开后用盐拌擦，再用水冲洗，放入开水锅内煮15分钟，取出在冷水中冲洗至凉为止；

○白茅根、玉米须（两者可在附近青草药店购买）及红枣（去核）洗净；

○把全部用料放入开水锅内，大火煮沸后，小火煮2小时；

○依口味调味即可食用。

〔功效〕有清热利湿、利水消肿功效。

〔适用症状〕头面四肢浮肿、小便短少或黄赤、体重困倦、口渴、鼻出血或尿血等症。

〔注意事项〕体寒、小便量多，急性肝炎黄疸厉害者，不宜服用。

【鲍鱼羹】

〔原料〕鲍鱼、豆腐、盐、味精、香油、葱、姜、清汤。

〔制法〕将鲍鱼改刀后，放入清汤中，微火炖煮80分钟，加入豆腐和调料即可。

〔功效〕口味鲜美，鲍鱼软嫩。营养丰富，滋补虚损，强身健体，恢复体力。

【冰糖炖木瓜】

〔原料〕熟木瓜(小者一个,大者半个)。

〔制法〕熟木瓜去皮去核切块,放入炖盅内,加进适量冰糖,放水炖1小时。

〔功效〕本品有养阴清润养颜之功效。

【豉汁鱼云】

〔主料〕大头鱼一个,豆豉2汤匙,蒜肉2粒,姜、葱、红椒各少许。

〔配料〕生抽1汤匙,油1汤匙,糖1茶匙,生粉1茶匙,胡椒粉,麻油各少许,水1 1/3杯。

〔制法〕

○大头鱼洗净后去鳃斩件,用少许胡椒粉、生粉及油拌匀待用;

○豆豉、蒜肉剁碎,姜、葱、红椒切丝。将剁碎的豆豉及蒜肉加入调味料内拌匀。将鱼头排放碟上,淋上拌匀的豆豉及蒜肉,包上微波保鲜纸用高火煮2分钟取出;

○将姜丝、葱丝及椒丝洒在上面,淋少许油,放入炉内,再用高火煮约1分30秒钟即可食用。

【虫草炖牛鞭】

〔原料〕水发牛鞭500克,牛肉清汤1000克,虫草20克,枸杞子10克,精盐2克,味精2克,葱、姜各20克,绍酒20克,香油10克,白胡椒粉少许。

〔制法〕