

中華傳世養生功膳

罗增刚 主编

華齡出版社

卷二

中華傳世養生功膳

羅增剛 主編

華齡出版社

卷二

中華傳世養生功膳

卷二

【目 录】

◎健脾篇◎

「仓禀之官」——脾	〇〇一
健脾药膳	〇〇二
阿胶牛肉汤	〇〇二
鹤鹑肉片	〇〇三
八宝全鸭	〇〇三
八宝山药糕	〇〇四
八宝粥	〇〇五
八仙糕	〇〇六
白扁豆肉片汤	〇〇六
白萝卜炖猪排骨	〇〇七
百合红薯粥	〇〇八
板栗鸡肉汤	〇〇八

扁豆花粥

.....

〇〇九

参芪补膏

.....

〇〇九

参芪清蒸羊肉

.....

〇一〇

参芪烧鲥鱼

.....

〇一〇

参山鹌鹑汤

.....

〇一一

陈皮牛肉

.....

〇一一

赤豆鲤鱼火锅

.....

〇一二

磁朱鸡肝酥

.....

〇一三

大麦汤

.....

〇一三

大枣薯蓣粥

.....

〇一四

党参百合粥

.....

〇一四

党参茯苓鸡

.....

〇一五

党参黄芪炖鸡

.....

〇一五

党参生鱼

.....

〇一六

地瓜蒸饭

.....

〇一七

豆腐皮粥

.....

〇一八

豆腐素蒸包

.....

〇一八

二豆粥

.....

〇一九

二红汤	〇一九
蜂蜜红茶饮	〇二〇
佛手柑粥	〇二〇
茯苓饼	〇二〇
茯苓大枣山药粥	〇二一
茯苓肝汤	〇二一
腐竹鲜蘑	〇二二
枸杞鲫鱼火锅	〇二二
归地烧羊肉	〇二三
归芪草鱼汤	〇二四
归升牛肝汤	〇二四
桂花赤豆糕	〇二五
桂花红枣羹	〇二六
桂圆冰糖茶	〇二六
桂圆红枣蒸鸭	〇二六
海带炖鲫鱼	〇二七
莲肉糕	〇二八
莲子奶糊	〇二八

蓮子山药粥	〇二九
良姜粥	〇二九
灵芝粉蒸肉饼	〇二九
灵芝甜酒	〇三〇
灵芝兔	〇三一
龙眼山药糕	〇三一
马铃薯烧牛肉	〇三二
麦芽山楂饮	〇三三
玫瑰花茶	〇三三
梅花鲫鱼汤	〇三四
蜜枣扒山药	〇三四
蜜枣核桃仁	〇三五
茉莉花余鸡片	〇三六
泥鳅粉	〇三六
牛奶鹌鹑蛋	〇三七
芡实煮老鸭	〇三七
芡实点心	〇三八
芡实茯苓粥	〇三八

清蒸姜片鲢鱼	〇三八
清蒸人参鸡	〇三九
人参麦冬炖猪脑	〇四〇
人参薯蓣糕	〇四一
人参猪肚汤	〇四一
三仙糕	〇四二
沙参玉竹健脾汤	〇四二
砂仁参肚	〇四三
砂仁粥	〇四四
山药扁豆粥	〇四四
山药酒	〇四四
山药菊红汤	〇四五
山药龙眼炖甲鱼	〇四五
山药杞子炖猪脑	〇四六
山药羊肉粥	〇四六
山药薏仁牛肚汤	〇四六
山楂萝卜羊肉煲	〇四七
山楂粥	〇四八

蛇草薏苡仁粥

〇四八

神仙鴨

〇四九

生魚煲西洋菜

〇五〇

笋菇肉絲

〇五〇

糖醋山藥塊

〇五一

桃酥豆泥

〇五二

烏骨雞歸黃湯

〇五二

◎養肝篇◎

『將軍之官』——肝

〇五三

養肝藥膳

〇五七

巴豆鯉魚湯

〇五七

白芨羊肝湯

〇五七

白茅根豆漿飲

〇五八

白糖甘草茶

〇五八

百合二仁蜜

〇五八

半邊蓮茶

〇五九

北沙参煲龟肉	〇五九
荸荠牛奶饮	〇六〇
荸荠雪蛤羹	〇六〇
冰糖绿豆苡菜粥	〇六一
冰糖煮田螺	〇六一
菠菜鸭肝汤	〇六二
苍耳苡仁粥	〇六二
草菇豆腐	〇六三
车前草黄瓜汤	〇六三
车前草紫薇根炖豆腐	〇六四
车前饮	〇六五
车前子粥	〇六五
陈皮炒猪肝	〇六五
陈皮核桃粥	〇六六
陈皮木香烧肉	〇六七
陈皮砂仁炒藕丝	〇六七
赤小豆鸭肉粥	〇六八
磁朱鸡肝酥	〇六八

醉拌片 〇六九

醋芪桂芍饮 〇六九

丹参鸡汁面 〇七〇

丹参桃仁炖鳖鱼 〇七〇

丹参玉米糊 〇七一

淡菜红花鱼头汤 〇七一

东坡羹 〇七二

豆腐猪肝汤 〇七二

二鳖汤 〇七三

二草艾叶炖仔鸡 〇七四

二草苡仁冬瓜盅 〇七四

二草饮 〇七五

二豆白糖泥 〇七五

防风二仁饮 〇七六

佛手花疏肝汤 〇七六

佛手菊花饮 〇七七

茯苓红花鸡蛋面 〇七七

甘草二花饮 〇七八

甘草绿豆炖白鸭	〇七八
蛤蟆大蒜炖猪肚	〇七九
六月雪鸡蛋汤	〇七九
绿豆糕	〇八〇
绿豆酸枣酿藕	〇八〇
罗布麻茶	〇八一
罗汉果炖兔肉	〇八一
萝卜炒猪肝	〇八二
麻酱拌茄子	〇八二
马鞭草炖水鸭	〇八三
马蹄大蒜炖生鱼	〇八三
麦冬瘦肉煮黑豆	〇八四
玫瑰枣糕	〇八四
梅花粥	〇八五
内金鳖甲炒猪肝	〇八六
南花猪肝汤	〇八六
柠檬鸡	〇八六
牛肝杞菖汤	〇八七

女贞子蜂蜜饮 〇八八

蒲公英莼菜鸡丝汤 〇八八

杞菊决明子茶 〇八九

杞子炖羊脑 〇八九

杞子青果饮 〇九〇

芹菜蜜汁 〇九〇

芹菜煮豆腐 〇九一

青皮麦芽饮 〇九一

青元饭 〇九一

清脑羹 〇九二

软炸枸杞猪肝 〇九二

三宝粳米粥 〇九三

三豆白鸭汤 〇九四

三鲜菜卷 〇九四

桑菊桃仁膏 〇九五

桑葚红枣羹 〇九五

桑葚蚌肉汤 〇九六

桑葚鸡肝汤 〇九七

桑葚蜜膏·····	〇九八
桑葚粥·····	〇九八
沙苑子白菊花茶·····	〇九九
砂仁萝卜汁·····	〇九九
山药赤小豆粥·····	〇九九
山药枸杞猪脑羹·····	一〇〇
山楂番茄牛肉汤·····	一〇一
山楂桑葚子煎汤·····	一〇一
山楂树根炖猪小肠·····	一〇二
生地天冬猪肝汤·····	一〇三
首乌炒两肝·····	一〇三
瘦肉鸡骨草煲蜜枣汤·····	一〇四
双麻猪肠火锅·····	一〇四
双喜鱼子豆腐·····	一〇五
水葫芦瘦猪肉汤·····	一〇六
四花利湿汤·····	一〇六
松花淡菜粥·····	一〇七
酥炸月季花·····	一〇七

蒜瓜砂仁汤

.....

一〇八

蒜泥拌鱼腥草

.....

一〇八

桃叶茜根饮

.....

一〇九

天麻钩藤茶

.....

一〇九

天麻猪脑羹

.....

一一〇

【健脾篇】

『仓禀之官』——脾

脾在五脏中是一个极受重视的内脏，这主要取决于脾的主运化的生理功能。由于脾主运化水谷精微，是人体摄取营养物质的主要器官，从而确立了脾为后天之本的特殊地位。然而，由于脾与胃都参与了人体的消化吸收，故历来常把脾与胃合论，而称脾胃同为后天之本。

脾主统血，即统摄血液。血液能否正常地运行，既取决于脾气的固摄作用，也与血液本身是否健全有关。脾气健旺，生血充盈，则血液健全，否则血不健全。因此在临床上，脾不统血而见出血者，既有脾气不足之证，也有生血不旺之机，出血与血虚并见。在中医诊断学中，脾不统血所致出血，往往血色暗淡，血质清稀，此即是血不健全的证据。

脾脏喜燥恶湿，所以，中医认为脾虚人士不宜进食寒湿的食物，例如冰冻生果、冻饮、海产，如虾蟹等，同时亦要避免进食过于腻滞的食物，包括糯米、豆类、蛋黄等。想补益脾胃，增进食欲可多以胡椒、云苓、白术等作食疗，而平日也可多吃番瓜、粟米和生果等高纤食物。

当人们精神上受了打击、心情不好时，总吃不下饭，这与脾是有关系的。人情绪低落、郁闷会伤害肝脏，肝脏在五行中属木，能克制属土的脾脏，脾脏受伤后影响食欲，不仅食物入口乏味，而且根本就没有饥饿感。

健脾的药材及食物有：山药、白术、苡仁、土豆、白扁豆、红薯等，只要是长在地里深处的都可以健脾。用它们熬粥、炖肉、单煮均可，如果放一点荷叶，醒脾效果会更好。

现在的生活条件逐渐好转，很多人的身体都开始发胖，但有一部分人胖，不是因为吃的好了，只因为气虚，需要健脾。中医讲『气』，气虚会使脾的运作不正常，把气补足，身体机能自然恢复，能够正常代谢，自然就瘦下来，达到应有的体重、体型，所以，健脾的做法主要在补气。

常用的补气药材有：

薏仁。性平，利湿，因为性质温和效果不快，多半搭配其他药材或食材食用。

黄耆。味甘，性微温，补中益气，利水退肿。黄耆没有降脂作用，但在中医辨证理论中，气虚需要补气，以增强身体代谢的效率，黄耆也可增强免疫功能。

泽泻。利湿利尿，但是不能单独大量长期的使用，否则会对肾脏有所伤害，所以，一定要配伍使用。

茯苓。味甘、性平。补脾又利尿，可以降低血糖、镇静、补气，增强免疫功能。长期吃没问题。因为性质平和，所以民间吃茯苓膏、四神汤都有它。

◎健脾药膳◎

【阿胶牛肉汤】

〔原料〕阿胶 15 克，牛肉 100 克，米酒 20 毫升，生姜 10 克。

〔制法〕将牛肉去筋切片，与生姜、米酒一起放入砂锅，加水适量，用文火煮 30 分钟，加入阿胶及调料，溶解即可。

〔用法〕每日1剂，吃肉喝汤。

〔功效〕滋阴养血，温中健脾。适用于月经不调、经期延后、头昏眼花、心悸少寐、面色萎黄者，或胎动不安者。

〔特点〕阿胶甘平、能补血止血、调经安胎。牛肉补脾生血，与阿胶配伍能温中补血，配伍生姜、米酒，更增健脾和胃之功。可用于脾虚、气血不足之一切症候。

【鹤鹑肉片】

〔原料〕鹤鹑肉150克，冬笋25克，冬菇5朵，青瓜适量，鸡蛋清1个。

〔制法〕

○先将洗净鹤鹑肉切成薄片，用鸡蛋清和生粉拌匀；

○将冬笋、冬菇、青瓜切成片状。再将鹤鹑片在大油锅中炒熟，用漏勺捞出；

○最后在锅内放少许油，将冬笋、冬菇煸炒，倒适量鸡汤，煮五分钟左右，倒入鹤鹑肉。调味后，放入青瓜，勾芡盛于盘中。

〔用法〕佐餐食用。

〔功效〕补益脾肾，强健身体。适用于脾肾亏虚，体弱乏力者。

【八宝全鸭】

〔主料〕全鸭1只，姜3片，葱2根，八角1粒，糯米饭1.5杯，豌豆、火腿丁各2大匙，红枣、银杏、鲜莲子、桂圆肉、熟栗子、熟菱角各5粒。