

借

凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活·知食分子的食养全书

益寿食养

汤谱

凤凰知食分子
女人、男人、老人、综合性四大益寿汤疗方案
凤凰健康专家
四大益寿汤疗适用食物及药材介绍
凤凰美食顾问
四大益寿食养汤谱三十八种



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

益寿食养汤谱/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 5

(凤凰生活·知食分子的食养全书)

ISBN 978-7-5381-5031-5

I. 益… II. ①孙…②袁… III. 汤菜-食物疗法-菜谱
IV. R247.1 TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050627号

凤凰生活·知食分子的食养全书

益寿食养汤谱 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4

字 数: 80千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 何 伟

责任校对: 王春茹

书 号: ISBN 978-7-5381-5031-5

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

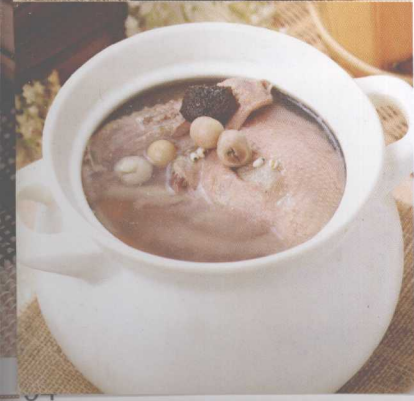
法律声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS



凤凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖 咏

凤凰生活 · 知食分子的食养全书

益 寿 食 养

汤谱

凤凰生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE

订阅热线 0755-25934560 25934556

前言

FOREWORD

以智慧生活家的角色 传播知食分子的饮食之道

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列图书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年4月于广州

目录

CONTENTS

4 第一章 凤凰知食分子：女人益寿食养汤疗方案

5 一 凤凰健康专家：女人益寿概述、适用食物及药材介绍

8 二 凤凰美食顾问：女人益寿食养汤谱

- | | | |
|------------|----------|------------|
| 9 鳗鱼鸡骨汤 | 15 莲子木耳汤 | 21 红豆莲藕牛肉汤 |
| 11 生姜甜醋猪脚汤 | 17 栗子玉米汤 | 23 蟹肉豆腐汤 |
| 13 百合乌龟汤 | 19 荸荠木耳汤 | 25 参鸡汤 |

26 第二章 凤凰知食分子：男人益寿食养汤疗方案

27 一 凤凰健康专家：男人益寿概述、适用食物及药材介绍

30 二 凤凰美食顾问：男人益寿食养汤谱

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 31 山参鹌鹑汤 | 39 苹果雪耳瘦肉汤 | 45 黄精天冬龟肉汤 |
| 33 土茯苓炖水蛇汤 | 41 雪梨麻黄瘦肉汤 | 47 莲子百合猪肉汤 |
| 35 芹菜红枣鱼尾汤 | 43 夏枯草黑豆汤 | 49 橄榄萝卜汤 |
| 37 何首乌鸡蛋汤 | | |

50 第三章 凤凰知食分子：老人益寿食养汤疗方案

51 一 凤凰健康专家：老人益寿概述、适用食物及药材介绍

54 二 凤凰美食顾问：老人益寿食养汤谱

- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 55 牛膝党参牛骨汤 | 61 雪耳鸭肾汤 | 67 西洋参乳鸽汤 |
| 57 霸王花龙舌叶猪骨汤 | 63 核桃银耳海参汤 | 69 菱角大补汤 |
| 59 人参汤 | 65 陈皮白术猪肚汤 | 71 淮山桂圆水鱼汤 |

72 第四章 凤凰知食分子：综合益寿食养汤疗方案

73 一 凤凰健康专家：益寿概述、适用食物及药材介绍

76 二 凤凰美食顾问：综合益寿食养汤谱

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 77 白鸽益寿汤 | 85 剑花煲猪肺汤 | 91 芦笋百合汤 |
| 79 延寿鱼肉汤 | 87 南杏仁炖雪梨汤 | 93 五果调和汤 |
| 81 山药鱼片汤 | 89 川贝杏仁猪肺汤 | 95 金针木耳佛手瓜汤 |
| 83 陈皮莲子水鸭汤 | | |

第一章
凤凰知食分子：
女人益寿食养汤疗方案



温馨提示

本书为了美观，在步骤图中大都使用了铁锅做示范。在实际操作中，凡是做药膳的汤品及将药材煎汁等都应使用沙锅。

一 凤凰健康专家：

女人益寿概述、适用食物及药材介绍

女人益寿概述：

从青春期，到中老年，女性一生要经历几个重要阶段——青春期、性成熟期、更年期、老年期。在这中间，因环境、营养、遗传等因素的影响，再加上生理变化的影响，使女性在各个生理阶段都会“心事”重重，“繁事”多多，如果稍不留神，身材就会走样，身体状况也会慢慢走下坡路。因此吃出健康、吃出长寿便成为女人在各生理阶段的重要任务。

女人的药膳补品，要以补血、调经、止带为主，美容更为重要，根据不同体质用不同药膳去调经、补血、止带，则能使苍白、蜡黄脸色变为红润，胖者消脂减肥，瘦者养阴长胖，从而达到保健、美容、益寿的目的。

女人益寿宜常吃的食物及中药材：



燕
窝

燕窝味甘、淡，性平，无毒。入肺经。白燕窝质量最佳，为珍贵的补益佳品。有补虚劳、缩小便、养阴补肺、益脾胃等功效。



鳗
鱼

鳗鱼味甘，性平，无毒。入肺、脾、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、胆固醇、钾、钙、磷以及多种维生素等。有祛风湿、补虚羸、养阴补肺等功效。



猪脚

猪脚又称猪蹄，味甘、咸，性微寒，无毒。入胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。对通乳脉、滑肌肤、祛寒热、托痈疽、发疮毒、抗老防癌有辅助作用。



龟肉

龟肉味甘、酸，性温，无毒。入肝、肺、脾经。其主要含丰富的蛋白质、脂肪、维生素以及矿物质等多种营养成分，不仅具有滋阴壮阳、祛湿解毒、消肿抗癌、益肝润肺等功效，而且对一些疑难杂症也有一定疗效。



莲子

莲子味甘、涩，性平。入脾、肾、心经。其主要成分含碳水化合物、蛋白质、脂肪、天门冬素、钙、磷、铁、棉子糖等。有补脾止泻、益肾涩精、养心安神等功效。



玉米

玉米味甘，性平。入脾、胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、淀粉、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、烟酸、泛酸、胡萝卜素、槲皮素等。有调中健胃、利尿通淋等功效。



木耳

白木耳味甘、淡，性平。入肺、胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、硫、磷、铁、镁、钙、钾及钠等。有滋阴、润肺、养胃、生津等功效。黑木耳味甘，性平，入脾、肾经。能滋养益胃、安神润燥、活血祛淤、清肺、止血、益智。



牛肉

牛肉味甘，性温、平。入胃、脾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、多种维生素、钙、磷、铁、胆甾醇等。有安中益气、健脾养胃、强骨壮筋、补虚损、除湿气、消水肿等功效。



豆腐

豆腐味甘、咸，性寒、平，无毒。入肺、大肠经。豆制品的种类较多，豆腐、豆浆、豆腐皮、豆腐渣等均可作药用。能清热利尿、益气宽中、消胀散血。



高丽参

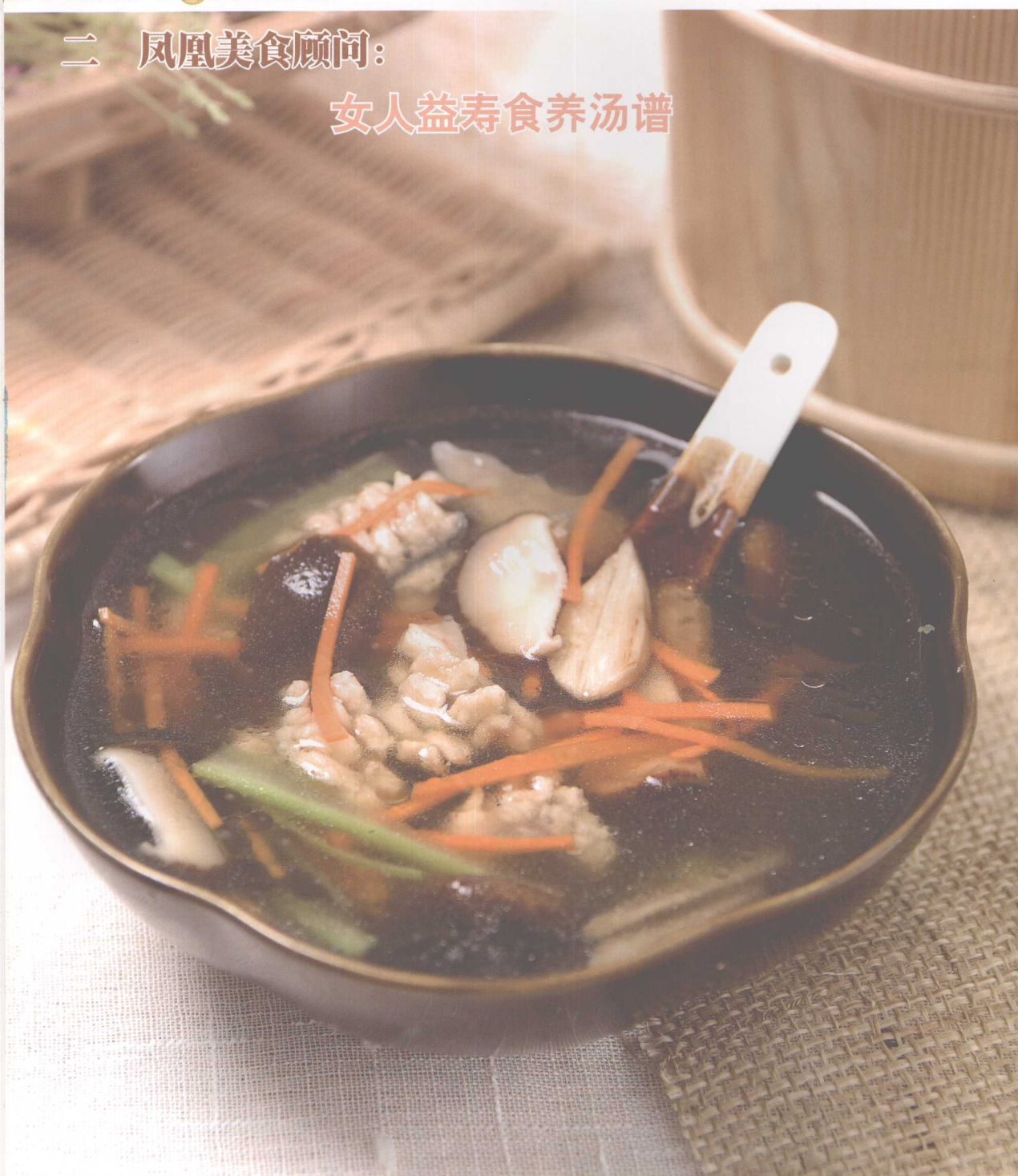
韩国高丽参，味微苦，性温，入脾、胃、肺经。其主要成分含人参皂甙、人参醇、人参二醇、人参三醇等。有大补元气、补脾益肺、生津安神、补气温阳等功效。

此外，适宜女人的益寿食品还有龙眼、葡萄、胡萝卜、黄豆、猪血、乌骨鸡、甘蔗、梨、芝麻、蜂蜜、鸭、鳖等。



二 凤凰美食顾问：

女人益寿食养汤谱



鳗鱼鸡骨汤



【材料配制】

鳗鱼·····	250克	西芹·····	25克	酱油·····	适量
牛蒡·····	30克	三叶芹·····	25克	盐·····	适量
鲜冬菇·····	50克	海带·····	25克	酒·····	适量
胡萝卜·····	50克	鸡汤·····	适量	醋·····	适量
独活·····	10克	黑胡椒·····	适量	煎好的油·····	适量

【制作步骤】



1 鳗鱼连皮带刺切片，放入油锅炸至表面变色；牛蒡削成叶状再用醋漂洗，并将水沥干；鲜冬菇去蒂切成薄片；独活切成段，再削皮切成细丝，用醋漂洗；胡萝卜切丝；西芹切丝。



2 把鸡汤、海带、水放入锅中，用旺火煮，撇去汤末，使汤保留滚的状态，将水熬去一半。放入沥干的各种配菜，稍煮，去掉异味。



3 用盐、酱油调味后，放入鳗鱼片，用酒调味，撒入三叶芹即可。

【操作要点】

牛蒡用醋漂洗以去除涩味。

【养生功效】

能祛除皱纹，使肌肤细腻。

【适用人群】

一般人适用，尤体虚者适用。

【主要食材介绍】

鳗鱼味甘，性平，无毒。入肺、脾、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、胆固醇、钾、钙、磷以及多种维生素等。有祛风湿、补虚羸、杀虫、养阴补肺等功效。对虚劳、风湿痹痛、脚气、风疹、肺结核、咳嗽、夜盲、淋巴结核等症患者有帮助。

【补充推荐吃法】

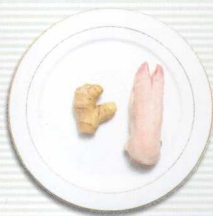
①酒炖鳗鱼汤：鳗鱼500克，生姜30克，黄酒、食盐、醋各适量。将鳗鱼去鳃和内脏，洗净后放入锅中，加入适量黄酒、水。将锅置旺火上烧沸后，改成小火炖熬至肉烂熟即可。此汤能养阴，清退虚热。②丹参鳗鱼汤：丹参30克，鳗鱼500克。鳗鱼洗净切段，加少许啤酒，放入丹参，共煮成浓汤饮用。此汤有滋补肝肾、活血祛瘀等功效。

营养师温馨提示

鸡的软骨中含有大量的硫酸软骨素，它是弹性纤维中最重要的成分。



生姜甜醋猪脚汤



【材料配制】

猪脚……………1只 甜醋……………少许
生姜……………150克 冰糖……………适量

【制作步骤】



1 猪脚去毛后，用滚水煮10分钟，取出用冷水洗净，备用。



2 锅中放入甜醋，煮滚，放入生姜、猪脚，再煮滚，改用慢火煲2小时。



3 放入冰糖调味即成。

【操作要点】

猪脚去毛后用滚水煮的时间不要过长，每次适用量为1只。

【养生功效】

增进食欲、健胃散寒、温经补血。

【适用人群】

产后血虚、面色苍白、食欲减退、手脚麻木、恶露腹痛者适用。

【主要食材介绍】

猪脚，又称猪蹄，味甘、咸，性微寒，无毒。入胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。对通乳脉、滑肌肤、祛寒热、托痈疽、发疮毒、抗老防癌有辅助作用。主治产后无乳或乳汁缺乏，血栓闭塞性脉管炎。

【补充推荐吃法】

①猪脚黄豆汤：猪脚500克，黄豆50克，姜、葱花、盐各适量。猪脚在开水中焯一下洗净；黄豆在水中泡一会儿。高压锅内放入黄豆、猪脚、姜片同煮20分钟，放入葱花，调味可食。此汤有丰胸、宁心安神的功效。②蜜果猪脚汤：无花果60克，猪脚250克，精盐少许。无花果、猪脚洗净。锅置火上，加适量清水，放入无花果、猪蹄，用小火炖至烂熟，加少许精盐调味即可。此汤由无花果和补血益气、通乳的猪脚共煮而成，具有补气、下乳汁的功效，适于产后气血不足、乳汁缺乏者食用。

营养师温馨提示

猪脚中的胶原蛋白被人体吸收后，能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干涩起皱，使面部皮肤显得丰满光泽。



百合乌龟汤

c13



【材料配制】

百合瓣…… 30克 龟肉…… 50克
大枣…… 10枚 食盐…… 适量

【制作步骤】



1 将乌龟肉切块，大枣去核，百合洗净。



2 三种材料一起放进沙锅，加入适量清水。



3 以文火炖煮至龟肉烂熟，调味即可。

【操作要点】

最好为金钱龟，也可用草龟，可益阳补血。

【养生功效】

补肾养心、滋阴生血。

【适用人群】

心肾阴虚所致的心烦失眠者适用。

【主要食材介绍】

乌龟味甘、酸，性温，无毒。入肝、肺、脾经。其主要含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素以及矿物质等多种营养成分，是强身健体的高档滋补珍品。金钱龟更具药用价值，不仅具有滋阴壮阳、祛湿解毒、消肿抗癌、益肝润肺等功效，而且对一些疑难杂症也有一定疗效。

【补充推荐吃法】

①杜仲龟肉汤：川杜仲20克，龟肉100克，精盐、味精适量。先将杜仲洗干净，用水煎煮，煎好后去渣；将龟肉洗干净，切成小块，放入药汁中，再加水适量炖煮至龟肉熟，加入调味品即成。此汤为高血压食疗配方。②龟肉汤：乌龟500克，猪油、香油、味精、精盐、葱段、姜块各适量。将活龟头剥掉放血，剥开壳，去掉苦胆，取龟肉及内脏洗净，切成肉块。炒锅置旺火上，放猪油烧热，先下葱段、姜块略爆香，再放龟肉、内脏、精盐、香油一起爆炒，起锅盛入砂锅，一次放足清水，置旺火上煨2小时至汤汁浓稠，发出香气时，加入味精，起锅装碗即成。乌龟汤有良好的滋阴养血作用。

营养师温馨提示

龟肉、龟卵营养丰富，味道鲜美，龟肉含有牛、羊、猪、鸡、鱼5种动物肉的营养和味道。自古以来就将龟作为高级滋补品和防止疾病的食疗佳品。





莲子木耳汤



【材料配制】

莲子肉…… 100克 木耳…… 25克 冰糖…… 适量

【制作步骤】



1

莲子肉洗净；木耳浸湿洗净。



2

将木耳和莲子加水煲滚，再用中火煲45分钟。



3

加进冰糖即成。

【操作要点】

莲子以颗粒大、饱满无变质为佳；用清水浸泡莲子，待润透，切开会掉莲心，捞出备用。

【养生功效】

滋润养颜、补血健脑。

【适用人群】

体虚者、产妇适用。

【主要食材介绍】

莲子味甘、涩，性平。入脾、肾、心经。其主要成分含碳水化合物、蛋白质、脂肪、天门冬素、钙、磷、铁、棉子糖等。有补脾止泻、益肾涩精、养心安神等功效。对脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠等症有疗效。

【补充推荐吃法】

①莲子汤：莲子60克，生甘草10克。水煎至莲子软熟，加少许冰糖，吃莲子喝汤。此汤有清心补肾、固脾止泻、收敛、镇静、滋养等功效。对泌尿系统感染、虚烦、低热者有帮助。②猪心莲子汤：猪心1个，莲子60克，太子参30克，圆肉15克。猪心、莲子（去心）、太子参、圆肉洗净。把全部用料放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煲2小时，调味供用。该汤有补心健脾、养心安神的功效。心脾不足之精神衰疲、虚烦心悸、睡眠不足、健忘者适用。亦可用于神经衰弱而烦躁失眠、心悸属脾虚气弱者。

营养师温馨提示

凡有外感或实热证者暂不宜服食该汤。