

大补元气食谱

● 林秋香 著 ● 浙江科学技术出版社

为你及家人的健康加分

养生食谱系列



图书在版编目(CIP)数据

大补元气食谱/林秋香著. - 杭州:浙江科学技术出版社,2003.1

(养生食谱系列)

ISBN 7-5341-2049-7

I. 大... II. 林... III. 补气(中医)-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101521 号



R247.1

342

养生食谱系列

大补元气食谱

林秋香 著



浙江科学技术出版社

Contents

目录



枸杞子

- 4 枸杞葡萄汁
- 6 华山豆腐
- 8 红宝上树
- 10 枸杞糙米炒饭

红枣

- 12 红枣苹果猪蹄
- 14 红枣鸡排卷
- 16 红枣核桃鲑鱼
- 18 双枣蛋糕



当归

- 20 当归麻油旭蟹
- 22 当归烤羊排
- 24 当归棒棒鸡
- 26 红烧鹅掌



黄芪

- 28 黄芪肉桂水果茶
- 30 黄芪红糟鸭
- 32 照烧鳕鱼
- 34 黄芪拉面

人
参

- 36 人参冷茶
- 38 牛蒡凉拌小卷
- 40 参味鹅肝
- 42 虫草左宗棠鸡



银
杏

- 44 银杏总汇
- 46 银杏鲍菇
- 48 银杏豆腐
- 50 银杏牛肉串

山
药

- 52 山药仙草蜜
- 54 山药蛋饼
- 56 山药韭菜卷
- 58 椒盐培根山药

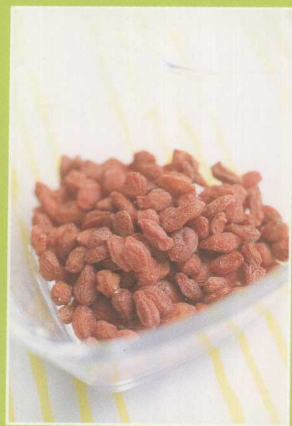


香
草

- 60 罗勒奶酪鸡片
- 62 意式鲜菇宴
- 64 罗勒海鲜面
- 66 时萝鲜干贝
- 68 时萝烤金线鱼
- 70 百里香奶油鲳鱼
- 72 百里香小排
- 74 薄荷香苹猪排
- 76 薄荷杏仁豆腐



78 附录：购买中药材注意事项



枸杞子

枸杞子为茄科植物枸杞的果实，果甘甜、味美，营养丰富，它富含糖、胡萝卜素及维生素B₁、B₂、E等，其药食价值早为中西学者所瞩目，而在传统中医学中也始终具有重要地位。《本草纲目》中记载：“枸杞，补肾生精，养肝明目，坚筋骨，去疲劳、悦颜色，明目安神，令人长寿”。现代临床医学实验进一步证明，枸杞子有增强体力、提高免疫机能、保肝护肾、降低血糖等药理作用，还具有抑制肿瘤和抗衰老的效果。可作为一般食物食用或添加到家常食材中食用。

枸杞葡萄汁

材料(1人份)



枸杞子 20 克、葡萄 20 克

做法

- 1 将枸杞子加 1 杯冷开水浸泡 5 分钟。
- 2 葡萄洗净后与泡软的枸杞子一起放入果汁机中，加 2 杯冷开水搅打成汁，过滤去渣。

提示

葡萄本身即很甜，因此不需要再加任何糖调味。

养·生·厨·房

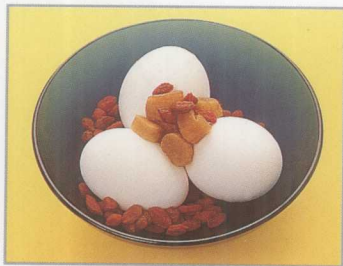
这道果汁具有养颜效果。因为葡萄和枸杞子都是补血良品，可以让气血畅通、肤色红润，非常适合女性饮用，以预防贫血，长期饮用则可补血及改善便秘、肌肤粗糙等症状。也可将葡萄冰过再打汁，喝起来更可口，或将葡萄换成苹果，可以促进排便、改善肥胖。



Chinese Wolfberry

华山豆腐

材料(4人份)



枸杞子 15 克、蛋白 6 个、干贝
50 克、生粉 3 小匙

调味料 高汤 1.5 杯、色拉油 1 小匙

做法 1 将蛋白打散，加入高汤 1 杯、水 1/2 杯、生粉 2 小匙充分拌匀后，倒进可蒸煮的容器中，用中火蒸熟。

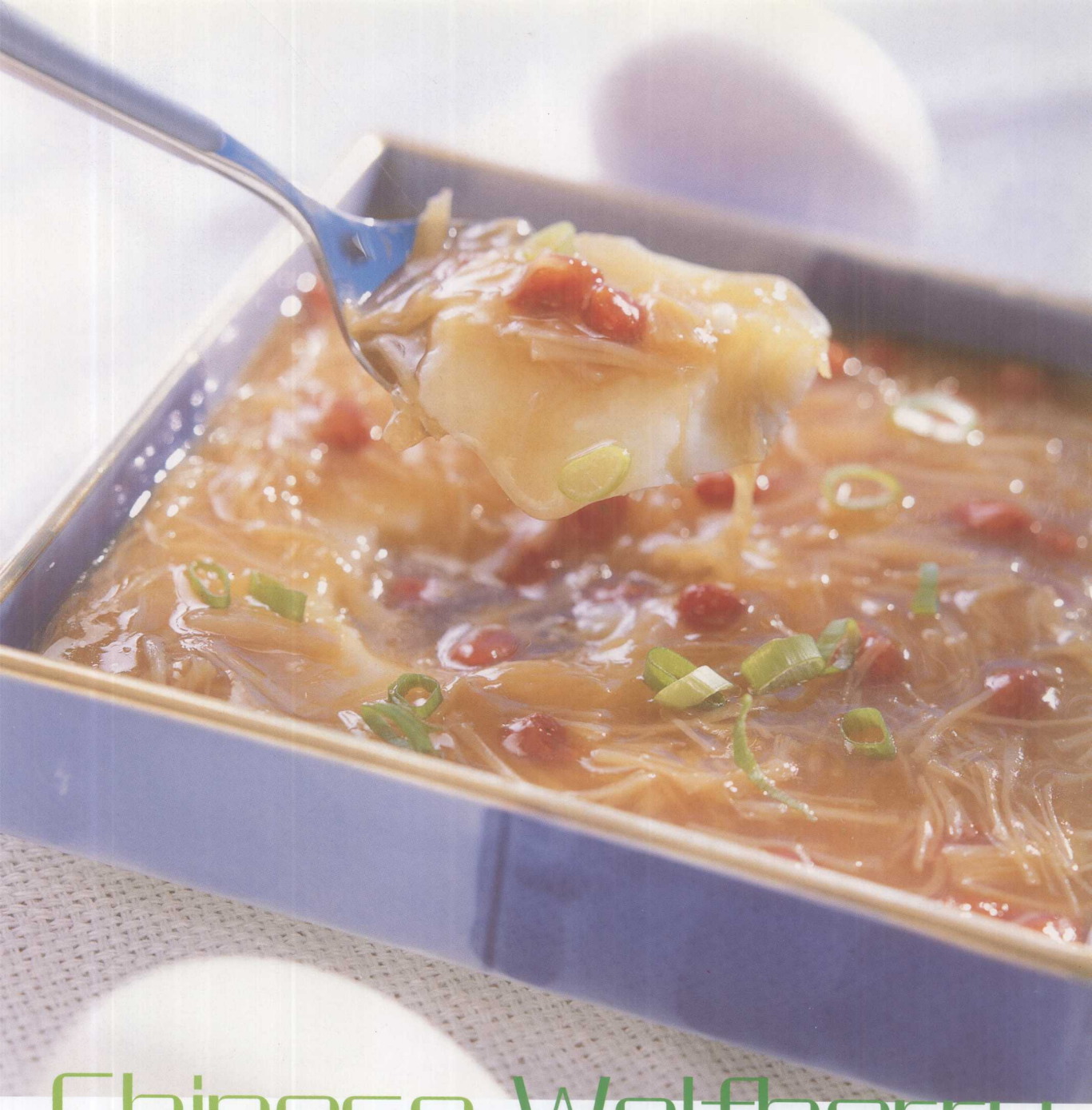
2 干贝泡水至软化后，用少许水蒸熟，再用手撕成细丝备用。

3 将干贝丝、枸杞子放入锅内，加入半杯高汤及蒸干贝的汤汁，煮滚后再加入色拉油及少许生粉勾芡后，淋在蒸好的蛋上即可。

提示 若采用市场上购买的现成高汤，则可不必再加盐；若是自制高汤，则需在蛋汁中加 1/2 小匙的盐用以调味。

养·生·厨·房

这道药膳之所以称为“华山豆腐”，是因为此道蒸蛋完全以蛋白为基础材料，蒸出来的样子很像白白柔嫩的豆腐。鸡蛋的蛋黄中含有维生素 A、油脂、卵磷脂等超值营养，一个蛋黄中胆固醇的含量约有 220~250 毫升，蛋白则只含蛋白质、糖类、水分。对于不希望吃到过多胆固醇与油脂的人，这道菜可以补充纯蛋白质，并使肌肤红嫩、细腻。



Chinese Wolfberry

红宝上树

材料(4人份)



枸杞子 15 克、粉丝 3 把、猪绞肉 300 克、香菇 3 朵、胡萝卜及甜豆各 50 克、葱 2 根、蒜末适量

养·生·厨·房

调味料 酱油 1 大匙、辣豆瓣酱 1 小匙、糖 1 小匙

做法 **1** 将香菇泡软，切成小丁；粉丝泡软后备用；胡萝卜切成小丁；葱切成细末；枸杞子泡于冷开水中。

2 起油锅炒香葱末、蒜末及猪绞肉、香菇丁，加入辣豆瓣酱及酱油调味后，再加入胡萝卜及甜豆炒熟。

3 将泡软的粉丝切成两段后，放进做法 2 的炒料锅中，加少许水，炒到粉丝呈透明松软状，最后加入枸杞子拌炒一下即可起锅。

提示 可加入豆腐干末或是其他豆类同炒，以变化出不同口感。

想要减少热量的摄取、控制体重的人，可多以蛋白质含量极少的淀粉类食物取代米饭、面类等主食。以绿豆制成的粉丝，便是低蛋白质淀粉类食物的代表。枸杞子则具有滋养强壮及保护视力的作用，且可以促进消化，经常食用还可养颜美容，让肤质愈来愈水亮、红润哦！



Chinese Wolfberry

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

枸杞糙米炒饭

材料(4人份)



枸杞子 15 克、糙米 1.5 杯、鸡胸肉 300 克、葱 2 根、四季豆 100 克、玉米粒 3 大匙、蛋 2 个

调味料

盐、胡椒粉适量

做法

- 1 将糙米泡水 2 小时后，煮熟备用；葱、四季豆切成小段；鸡胸肉切成小丁。
- 2 起油锅，炒香葱段，放入打散的蛋汁拌炒，炒熟散开后先盛出备用。
- 3 锅内倒少许油炒熟鸡丁，加盐、胡椒粉调味后，倒入四季豆、玉米粒拌炒至熟，再加入糙米饭炒透，最后加入炒蛋、枸杞子炒匀即可。

提示

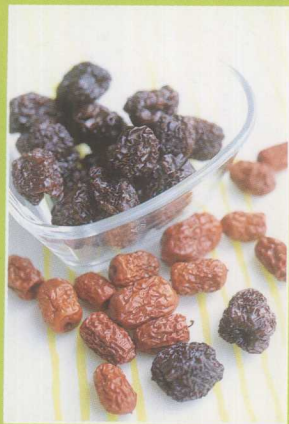
若想要蔬菜多样化，可以将饭量减少，增加蔬菜的量，以增加纤维素的含量。

养·生·厨·房

糙米比白米的营养价值更高，其含有丰富的蛋白质、纤维素(是白米的 2 倍)、矿物质、铁质及维生素 B₁、B₂ 及 B₃，能净化血管，促进新陈代谢、整肠通便，很适合有便秘困扰的人食用。长期食用糙米，有助于排毒、平衡血糖、预防尿酸过高。与枸杞子搭配食用，更可增强肝功能、强化脑部机能。



Chinese Wolfberry

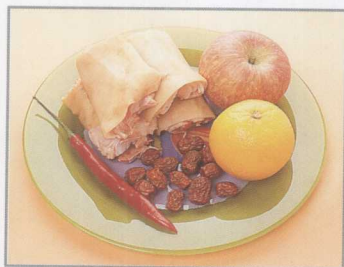


红枣

又名大枣，每100克的红枣中维生素C的含量高达540毫克，可以说是天然的维生素丸。除了新鲜红枣外，还有干品。干品红枣又可分为直接晒干的“红枣”，以及煮熟再经熏烤的“黑枣”。红枣被中医归于补气类药材，味甘、性温，有补中益气、养血安神、强健脾胃、缓和药性的功能。现代药理学则发现，红枣中含有蛋白质、脂肪、糖类、多种氨基酸、有机酸及维生素A、B₁、B₂、C等营养成分，有改善肠胃机能、增强体力、保护肝脏、镇静安眠、抗老防癌、纾缓更年期症状等作用，实属健康食品，煲汤、炒菜、甜点皆可用。

红枣苹果猪蹄

材料(4人份)



红枣15粒、猪蹄750克、甜橙1个、苹果1个、洋葱1个

调味料

蜂蜜1小匙、肉桂粉1小匙、盐少许、红葡萄酒3大匙

做法

1 先将猪蹄余烫，沥干备用；苹果切成大片；甜橙去皮、切成丁；洋葱切成粗丝；红枣去籽。

2 将猪蹄、苹果、甜橙、洋葱、红枣一起入锅，与盐、蜂蜜、肉桂粉、葡萄酒等混合后，加水4碗，以小火焖煮1小时至汤汁收干。

养·生·厨·房

猪蹄有丰富的猪皮，熬煮到熟烂时会渗出动物性胶质，多摄取这些胶质可预防皱纹，增加肌肤光泽，使皮肤柔嫩。加入红枣一起烹调，更能增加皮肤弹性。蹄筋还常被用来促进产后泌乳，改善腰酸及脚踝无力症状。



Red Date

红枣鸡排卷

材料(2人份)



红枣 12 粒、鸡胸肉 600 克、海苔 3 片、青菜叶 8 片、蛋 1 个、面粉 2 大匙

调味料 酱油 1 大匙、米酒 1 小匙、盐和胡椒粉适量

- 做法**
- 1 将红枣去籽，加水 1 碗半煮 20 分钟后放凉，加入酱油、米酒、盐、胡椒粉拌匀。
 - 2 将鸡胸肉剔除骨头，切成薄片，放入做法 1 的腌料中腌 20 分钟；蛋打散备用。
 - 3 将鸡胸肉片撕开，铺放上青菜叶及海苔片(剪成约 3 指宽)，往内包卷后，沾蛋汁及面粉，以牙签固定，放入煎锅里以小火煎熟。
 - 4 将腌肉的酱汁连同红枣煮滚后，淋在蒸熟的鸡排卷上即可。

养·生·厨·房

红枣具有补血、抗过敏、健胃等作用，亦可镇定安神，很适合工作压力过大、更年期脾气暴躁或生活紧张的人食用。这道菜有日式风味，以鸡胸肉搭配海苔与青菜，口感爽脆，很适合全家人一起食用，即使是挑食的小朋友也会很喜欢喔！



Red Date

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com