

现代家庭烹饪丛书

家庭滋补菜

紫毫 编

500款可口滋补菜



XIANDAIJIATINGPENGRENCONGSHU

陕西旅游出版社

现代家庭烹饪丛书

家庭滋补菜

紫毫 编

500款可口滋补菜

TS972.12
15



美味宣言 & 家庭饮食
MeiWeiXuanYan & JiaTingYinShi

陕西旅游出版社

(陕) 新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《现代家庭烹饪》(八册)

紫毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1602-7/G·410

定价：12.80 元



目 录

第一章 滋补强身保健药膳

一、补血药膳方 …………… (1)	归参炖母鸡蜜 …………… (8)
菠菜粥 …………… (1)	钱姜枣龙眼 …………… (8)
海参粥 …………… (1)	二、补气药膳方 …………… (8)
龙眼肉粥 …………… (2)	参芪精 …………… (9)
山药粥 …………… (2)	人参莲肉汤 …………… (9)
阿胶粥 …………… (3)	爆人参鸡片 …………… (10)
花生粥 …………… (3)	人参粥 …………… (11)
何首乌煨鸡 …………… (4)	人参菠饺 …………… (11)
黄芪软炸里脊 …………… (4)	人参汤圆 …………… (12)
熘炒黄花猪腰 …………… (5)	清蒸人参鸡 …………… (12)
花生衣红枣汁 …………… (5)	期颐饼 …………… (13)
乌贼骨炖猪皮 …………… (6)	黄芪汽锅鸡 …………… (13)
葱炖猪蹄 …………… (6)	春盘面 …………… (14)
归参山药猪腰 …………… (7)	参枣米饭 …………… (15)
地黄鸡 …………… (7)	

家庭滋补菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

三、气血双补药膳方 ... (15)	贝母甲鱼 (25)
十全大补汤 (15)	萝卜杏仁煮牛肺 (26)
归参鳝鱼羹 (16)	白芨冰糖燕窝 (26)
八宝鸡汤 (17)	蜜饯鸭梨 (26)
当归羊肉羹 (17)	木耳粥 (27)
桂圆童子鸡 (18)	珠玉二宝粥 (27)
归芪蒸鸡 (18)	沙参粥 (28)
参芪鸭条 (19)	百合粥 (28)
牛肉胶冻 (19)	山药杏仁粥 (28)
当归炖猪心 (20)	银耳鸽蛋糊 (29)
地骨爆两样 (20)	鲜莲银耳汤 (30)
四、滋补阴虚药膳方 ... (21)	双耳汤 (30)
川贝酿梨 (21)	北杏猪肺汤 (31)
玉参焖鸭 (22)	冰糖黄精汤 (31)
银杏全鸭 (22)	雪羹汤 (31)
虫草全鸭 (23)	玉竹瘦猪肉汤 (32)
攒丝燕菜 (24)	蜜枣甘草汤 (32)
杏仁豆腐 (25)	地黄花粥 (32)
	枸杞豉汁粥 (33)
	鹿胶粥 (33)

核桃仁粥	(34)	冬虫夏草鸭	(43)
补髓汤	(34)	冬虫夏草炖黄雀	(44)
龟羊汤	(34)	虫草金龟	(44)
红烧龟肉	(35)	核桃仁炒韭菜	(45)
鲜蘑鹿冲	(36)	韭菜炒鲜虾	(45)
玉米须龟	(36)	杜仲猪腰	(46)
葱烧海参	(37)	姜附烧狗肉	(46)
红枣煨肘	(37)	红烧鹿肉	(47)
饴糖鸡	(38)	附片蒸羊肉	(47)
天门冬粥	(38)	麻雀肉饼	(48)
冬虫草米粥	(39)	鸡汤饼	(48)
乌鸡膏粥	(39)	白羊肾羹	(49)
大米白鸭粥	(39)	枸杞羊肾粥	(49)
五、补虚壮阳药膳方 ..	(40)	神仙粥	(50)
双鞭壮阳汤	(40)	胡桃粥	(50)
壮阳狗肉汤	(41)	鸡肝粥	(50)
复元汤	(42)	雀儿粥	(51)
鹿头汤	(42)	鹿肾粥	(51)
人参鹿肉汤	(43)	锁阳壮阳粥	(52)

家庭滋补菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

六、滋补阴阳两虚药膳方 ... (52)	淮山药芝麻糊 (61)
玄参炖猪肝 (53)	百果玫瑰球 (62)
法制黑豆 (53)	羊脏羹 (62)
杞子炖羊脑 (54)	枣泥桃酥 (63)
核桃鸭子 (54)	羊杂面 (64)
枸杞麦冬蛋丁 (55)	金髓煎 (64)
虫草红枣炖甲鱼 (55)	延寿酒 (65)
枸杞肉丝 (56)	枸杞子酒 (65)
天麻鱼头 (56)	人参枸杞子酒 (66)
夜明沙蒸猪肝 (57)	桑椹酒 (66)
葛粉羹 (58)	首乌酒 (67)
清脑羹 (58)	菊花酒 (67)
黄酒核桃泥汤 (59)	鲜奶玉液 (68)
干贝瘦猪肉汤 (59)	木耳芝麻茶 (68)
桑仁粥 (59)	八、美容保健药膳方 ... (69)
七、延年益寿药膳方 ... (60)	玉兰花糕 (69)
益寿鸽蛋汤 (60)	刀鱼汁面 (69)
海带苡仁蛋汤 (60)	马齿韭菜包子 (70)
	鸡蛋羊肉面 (71)

鸡蛋索饼	(71)	山楂马蹄糕	(75)
五白糕	(72)	当归咖喱饭	(75)
姜乳蒸饼	(72)	黄精烤鱼饭	(76)
香炸山药圆	(72)	海松子什锦饭	(76)
乌饭美容却老方	(73)	米饭田鼠干	(77)
黄鸡馄饨	(73)	薏米饭	(77)
山药酥	(74)	鸡蛋饼	(78)
天冬包子	(74)		

第二章 常见疾病的滋补

一、失眠的滋补	(79)	熟地牛脊骨汤	(83)
甘草小麦红枣汤	(80)	酒蒸鸭血	(84)
百合鸡蛋糖水	(80)	鸡血藤煮鸡蛋	(84)
党参当归炖猪心	(81)	三、慢性支气管炎的滋补	
江珧柱猪瘦肉汤	(81)	(84)
二、贫血的滋补	(82)	五味子炖蜜糖	(85)
山捻子煮塘虱鱼	(83)	北杏炖梨	(86)
		柚子肉炖鸡	(87)

家庭滋补菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

- | | | | |
|-----------------------|-------------|----------------------|--------------|
| 柠檬叶猪肺汤 | (87) | 莲子猪肚汤 | (97) |
| 燕窝冰糖炖梨 | (88) | 芡实煮鸭 | (97) |
| 花生冰糖水 | (88) | 锁阳煮粥 | (98) |
| 栗子猪瘦肉汤 | (89) | 金樱子鲫鱼汤 | (99) |
| 四、慢性咽喉炎的实益 ... | (89) | 沙参冬虫草乌龟汤 ... | (99) |
| 罗汉果生鱼葛菜汤 ... | (90) | 七、肾虚腰痛的滋补 ... | (100) |
| 萝卜汁煮麦芽糖 | (90) | 刀豆猪腰汤 | (100) |
| 蜜饯油甘子 | (91) | 补骨脂猪腰汤 | (101) |
| 五、阳痿的滋补 | (91) | 枸杞叶猪腰汤 | (101) |
| 人参炖马鬃蛇 | (92) | 韭黄炒猪腰 | (102) |
| 巴戟鸡肠汤 | (92) | 羊脊骨羊肾粥 | (102) |
| 冬虫草炖水鸭 | (93) | 八、慢性肝炎的滋补 ... | (103) |
| 磁石猪腰汤 | (93) | 白背叶根猪骨汤 ... | (104) |
| 韭菜炒鸡蛋 | (94) | 番茄煮牛肉 | (105) |
| 肉苁蓉羊肾汤 | (94) | 蘑菇猪瘦肉汤 | (105) |
| 清蒸泥鳅 | (95) | 九、慢性胃炎的滋补 ... | (106) |
| 当归牛尾巴汤 | (96) | 金橘根猪肚汤 | (107) |
| 六、遗精和早泄的滋补... | (96) | | |

十、胃及十二指肠溃疡的滋补 (107)	冰糖炖海参 (117)
乌龟肉煮猪肚 (108)	芹菜猪瘦肉汤 (118)
红糖煮豆腐 (109)	蚯蚓炒鸡蛋 (118)
玫瑰花茶 (109)	红花炖羊心 (119)
十一、慢性便秘的滋补 ... (110)	天麻炖猪脑 (119)
罗汉果猪肝汤 (111)	十四、自汗和盗汗的滋补 (120)
番薯糖水 (111)	北芪乌豆汤 (120)
菠菜猪红汤 (112)	泥鳅汤 (121)
桃仁牛肉汤 (112)	浮小麦羊肚汤 (121)
无花果冰糖水 (113)	枇杷叶糯米粽 (122)
十二、糖尿病的滋补 ... (113)	清炖乌龟 (122)
土茯苓猪脊骨汤 ... (114)	胡桃仁五味子蜜糊 ... (123)
萝卜鲍鱼汤 (115)	十五、多尿的滋补 ... (123)
淮山猪胰汤 (115)	沙苑蒺藜鱼胶汤 ... (124)
十三、高血压病的滋补 ... (116)	杜仲猪肚汤 (124)
	番薯炖狗肉 (125)
	莲子芡实猪瘦肉汤 ... (125)

家庭滋补菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

- 食盐炒龙虱 (126)
- 十六、妇女产后乳少的
滋补 (126)
- 木瓜带鱼汤 (127)
- 五指毛桃根猪脚汤 ... (127)
- 棉花子鸡蛋汤 (128)
- 酒虾米汤 (128)
- 十七、习惯性流产的滋补
..... (129)
- 苎麻根鸡汤 (129)
- 鲤鱼煮粥 (130)
- 十八、感冒的滋补 ... (130)
- 生姜炒米粥 (130)
- 榕树须冰糖茶 (131)
- 凉粉草葛根汤 (131)
- 葱白香菇人乳汤 ... (132)
- 咸橄榄芦根茶 (132)
- 十九、哮喘的滋补 ... (133)
- 红枣红糖煮南瓜 ... (133)
- 茶叶煮鸡蛋 (133)
- 款冬花百合糖水 ... (134)
- 二十、淋病的滋补 ... (134)
- 马齿苋煮粥 (134)
- 二十一、牙痛的滋补 ... (135)
- 山梔根猪瘦肉汤 ... (135)
- 生地鸭蛋汤 (136)
- 白糖煮葛粉 (136)
- 二十二、视力减退的滋补
..... (137)
- 朱砂蒸鸡肝 (137)
- 谷精草羊肝汤 (137)
- 二十三、扁桃体炎的滋补
..... (138)

胖大海冰糖茶	(138)	田基黄鸡蛋鸡	(140)
橄榄酸梅汤	(139)	茵陈蚬肉汤	(141)
二十四、神经衰弱的滋补	(139)	二十六、肺结核的滋补 ...	(141)
女贞子酒	(139)	瓦楞子蒸鸡肝	(141)
淮山百合炖白鳝 ...	(140)	玉竹猪瘦肉汤	(142)
二十五、急性肝炎的滋补	(140)	鸡蛋甜豆腐浆	(142)
		川贝梨子猪肺汤 ...	(143)
		红丝线猪瘦肉汤 ...	(144)

第三章 正确的饮食是健康之源

大量饮茶会导致贫血...	(145)	(146)
人造奶油无法预防防动脉 硬化	(145)	偏食是致癌的最大原因	(147)
自助式餐饮容易暴饮暴食	(146)	洗完澡或运动事不宜喝啤酒	(147)
冷藏的剩菜应加热后再食用	(146)	红萝卜会破坏维生素C	(148)
冰牛奶喝得太快容易拉肚子		鸡精不能代替三餐 ...	(148)

家庭滋补菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 水是健康活力的泉源 ... (149) | 罐装的番茄汁比新鲜番茄好
..... (155) |
| 东方人的热量标准 ... (149) | 蔬菜的纤维可以防癌 ... (155) |
| 唾液可以解毒 (150) | 饮食精致化容易得大肠癌
..... (155) |
| 嚼口香糖不能代替刷牙
..... (150) | 常吃热辣食物易罹患癌症
..... (156) |
| 饭后小睡片刻有助消化
..... (151) | 疲劳的时候喝水最好 ... (156) |
| 不要迷信健康饮料或食品
..... (151) | 吃虾尾可预防动脉硬化
..... (157) |
| 吃太咸容易秃顶 ... (152) | 菠菜会妨碍钙质的吸收
..... (157) |
| 多吃钙质丰富的小鱼干
..... (152) | 香蕉沾蜂蜜食用可治便秘
..... (157) |
| 吃饭前不要喝太多水 ... (152) | 吃海鲜小心寄生虫 ... (158) |
| 睡前吃宵夜容易发胖 ... (153) | 注意腊肉香肠中的防腐剂
..... (158) |
| 食用太多酸性食物有害健康
..... (153) | 中年人应多喝新鲜果 ... (159) |
| 味精吃太多会恶心头痛
..... (154) | 鱼头和内脏最易含毒 ... (159) |
| 黑糖水可以化解毒素 ... (154) | 不要食用海鲜汤表面的泡沫 |
| 生吃蔬菜对身体有害 ... (154) | |

..... (159)	食品 (163)
喝烈酒前最好吃一颗巧克力 (160)	浸泡绿豆的水是天然解毒剂 (164)
喝牛奶加糖不会破坏钙质 (160)	自己培育小麦草榨汁饮用 (164)
喜欢吃蛋的人要多喝茶 (160)	猪耳朵的软骨含有丰富的 钙质 (165)
多吃新鲜的秋刀鱼 ... (161)	酒酿是补血的圣品 ... (165)
食用水果种子不会得盲肠炎 (161)	芥菜有助于食物的消化吸收 (165)
喉咙痛吃酸梅最有效 ... (162)	吃芹菜可以平衡血压... (166)
泡菜的维生素C含量丰富 (162)	食用苦瓜可以预防中暑 (166)
晚上服用维生素效果最佳 (162)	罐头生锈或膨胀时请勿 食用 (166)
酒可以克服更年期障碍 (163)	蜂王乳可以延年益寿... (167)
马铃薯的芽有毒不可食用 (163)	吃涮火锅时肉务必要烫熟 (167)
牛蒡是糖尿病患者的理想	火锅吃多了容易上火 ... (168)
	冬季要多喝水以防止中风

家庭滋补菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

..... (168)	有治病功效的食品 ... (176)
喝柠檬原汁对肠胃伤害极大	甜甜蜜蜜的美食——“糖”
..... (169) (178)
五月至八月的牡蛎少吃为妙	牛奶兼具多种用途 ... (179)
..... (169)	牛奶中含有可怕的DDT (180)
炎炎夏日吃海鲜要当心	喝茶比喝咖啡好 ... (182)
..... (169)	变质的自然食品 ... (184)
早晨不宜饮酒 (170)	如何以吃赶走便秘? ... (186)
选择适当的食物 ... (170)	立大功的小兵——芝麻 (187)
新鲜水果营养价值高 (172)	吃出健康来 (190)
预防小孩中毒的安全措施	保持蔬菜营养的方法 (192)
..... (174)	



第一章 滋补强身保健药膳

一、补血药膳方

补血，就是因血虚症所致全身虚弱、血液亏虚、脏腑百脉失养。肝藏血、脾统血、心主血，故血虚症与心、肝、脾三脏甚为密切。又因肾主骨藏精，精血可相互化生，血虚与肾也有关系。血虚症多表现为面色萎黄，唇甲苍白，头晕目眩，心悸不眠，妇女月经后期量少色淡甚至闭经等。临床上血虚常伴有气虚症候。且“气能生血”，故每于补血时常配补气之药食，使“气旺则血生”。具有补血作用的食物多能补血养肝、补心益脾，适用于心血亏虚及肝血不足、心脾两虚等。常用的补血食物有鸡肉、鸡血、猪血、羊肉、猪肾、猪蹄、猪肚、龙眼肉、桑椹子等，常与补血食物配伍的中药有当归、阿胶、熟地、首乌、枸杞子等。

菠菜粥

【原料】 菠菜250克，粳米250克，食盐、味精各适量。

【制作】 将菠菜洗净，在沸水中烫一下，切段；粳米淘净置锅内加水适量，煎熬至粳米熟时，将菠菜放入粥中，继续煎熬直至成粥时停火；再放入食盐、味精即成。

【用法】 当饭吃，吃饱。

【功效】 养血润燥。适用于贫血、大便秘结及高血压等。

【来源】 《膳食保健》

海 参 粥

【原料】 海参适量,粳米100克。

【制作】 先将海参浸透,剖洗干净,切片煮烂后,同米煮为稀粥。

【用法】 可随意服食。

【功效】 补肾益精,养血。适用于精血亏损、体质虚弱、性功能减退、遗精、小便频数等。

【来源】 《普济方》

龙眼肉粥

【原料】 龙眼肉100克,粳米100克。

【制作】 将二味药同煮做粥。

【用法】 可任意食用。

【功效】 益心脾,安心神。适用于心悸、失眠、健忘、贫血等。健康人食用能提高记忆力,增强体质。

【来源】 《万病回春》

山 药 粥

【原料】 干山药片30克,糯米50克,砂糖适量。

【制作】 山药、糯米加适量砂糖同煮粥。

【用法】 可供四季早晚餐食用。温热食。