



更延神安食谱

36 道菜 + 18 种营养分析 + 48 种相宜相克 = 1 册 5 元钱

⇨ **100%** 超值



5 元钱吃遍天下
只买好的，不买贵的！

深圳市金版文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安神延更食谱 / 深圳市金版文化发展有限公司主编.
—广州: 广州出版社, 2005.12
(吃遍天下丛书. 小小药膳房)
ISBN 7-80731-026-X

I. 安... II. 深... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 102969号

 吃遍天下 52 小小药膳房

安神延更食谱

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
封面设计 朱小良
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755-84190019)
开 本 787×1092 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2005年12月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-026-X/TS·6
总 定 价 50.00 元 (全10册)

小小药膳房

安神延更食谱



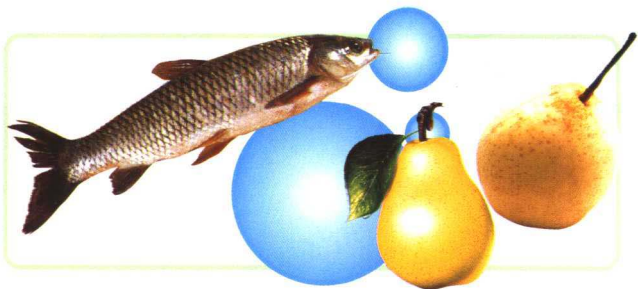
广州出版社

向您推荐

《安神延更食谱》以通俗的文字介绍了36例精美菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

除此之外，本书还具有三大特点：

1. 五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。
2. 配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道食谱中涉及的18种食材，有针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。
3. 配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





银杏炖鹧鸪	4	益气润肤汤	32
〔营养分析〕 鹧鸪 ...	5	〔营养分析〕 胡萝卜 ...	33
二冬生地炖龙骨	6	杜仲阿胶	34
姜蒜龙骨汤	7	四君子茶	35
枸杞炖田鸡	8	炖三雪	36
〔营养分析〕 田鸡 ...	9	〔营养分析〕 银耳 ...	37
党参花甲汤	10	山药芝麻糊	38
调血消斑汤	11	桂圆凤爪汤	39
莲子枸杞炖鸡蛋	12	四神煲汤	40
〔营养分析〕 鸡蛋 ...	13	〔营养分析〕 黄豆芽 ...	41
抗衰老汤	14	丹参三七炖鸡	42
百合熟地鸡蛋汤	15	〔营养分析〕 乌鸡 ...	43
玉米淮山猪胰汤	16	首乌当归鸡汤	44
〔营养分析〕 玉米 ...	17	黄精山药鸡汤	45
山楂山药鲫鱼汤	18	带鱼黄芪汤	46
〔营养分析〕 鲫鱼 ...	19	〔营养分析〕 带鱼 ...	47
枸杞圆肉炖乳鸽	20	龙眼莲子猪肝粥	48
〔营养分析〕 鸽肉 ...	21	〔营养分析〕 猪肝 ...	49
甘麦大枣粥	22	参片腰花汤	50
莲子百合麦冬汤	23	参芪枸杞猪肝汤	51
玉竹麦冬炖雪梨	24	双仁伏神鱼汤	52
〔营养分析〕 梨 ...	25	〔营养分析〕 鲢鱼 ...	53
百合杏仁汤	26	参苓大枣鸭汤	54
〔营养分析〕 百合 ...	27	〔营养分析〕 鸭肉 ...	55
花旗参炖鹌鹑	28	核桃乌发汤	56
〔营养分析〕 鹌鹑 ...	29	〔营养分析〕 核桃 ...	57
莲子菊花茶	30	相宜相克大公开	58
党参黄精黄芪粥	31		

银杏炖鹌鹑



【特别提示】银杏上面的膜一定要去净，否则煲出来会有苦味。



准备:10分钟
烹饪:40分钟

【原材料】

银杏10克、鹌鹑1只、生姜10克

【调味料】

盐5克、味精3克、鸡精5克、胡椒粉3克

【制作过程】

1. 鹌鹑洗净斩小块,生姜切片;
2. 净锅上火,把鹌鹑在水中氽烫;
3. 锅中加油烧热,下入姜片爆香,加入适量清水,放入鹌鹑、银杏煲30分钟后加入调味料即可。



Partridge

鹧鸪

鹧鸪属鸡形目，雉科，美国鹧鸪前额有一条带纹，横过双眼下至颈部成衣带状，胸部呈灰色，两翼上有多条黑色纹，嘴和脚梗呈红色，体长34~38厘米，体重0.5千克左右，公大于母，鹧鸪喜欢生活在干燥山谷、丘陵的岩坡和沙坡上，白天成群窜入庄稼地里觅食，4~5月开始繁殖，巢营于草丛、灌木丛和石堆中。

【营养与功效】

鹧鸪肉质细嫩、味道鲜美，含人体所需的多种氨基酸，其蛋白质含量为30.1%，脂肪含量为3.6%，脂肪酸含量为64%，且大部分为不饱和脂肪酸。尤其含有其他禽类体内所没有的牛磺酸，牛磺酸有益于儿童的智力发育。《唐本草》《本草纲目》等众多医学经典著作，均对鹧鸪有极高的评价。

【营养师健康警告】

食用鹧鸪一般4~5天一次最佳，食时要注意鹧鸪不宜与竹笋同食，以免影响食疗效果。

【烹饪特别提示】

鹧鸪性温，所以在烹制时要多放点生姜和甘草以防止食后生热疮。

【适用量】

每次约100克。

【烹饪方法】

鹧鸪肉的烹饪方法广泛，煎、炒、烹、炸、烤均可，并且可与多种食品同做。

【选购】

要选择活的鹧鸪。

【保存】

鹧鸪肉可以用保鲜膜封好，置于冷藏室中，可以保存约半个月。



二冬生地炖龙骨



【适应症】 用于气血不足，容颜衰老，或津血亏虚之咳逆便秘，或肾阴不足，阴虚内热之潮热肢萎，或肾虚色斑等。

【功效】 滋阴补髓，
颐养容颜。

【原材料】

猪脊骨250克、天冬、麦冬各50克，熟地、生地各100克，人参25克

【调味料】

盐、味精各适量

【制作过程】

1. 天冬、麦冬、熟地、生地、人参洗净；
2. 猪脊骨下入沸水中氽去血水后，捞出；
3. 把全部用料放入炖盅内，加滚水适量，盖好，隔滚水用文火炖约3小时，调入调味料即可。

 准备：10分钟
烹饪：3小时



姜蒜龙骨汤

《吃遍天下》52
安神延更菜



【功效】 补肾气、暖腰膝，调补肾虚早泄，产后虚冷，腰膝酸软。

【汤水疗效】 能滋补肾气，祛寒暖腰膝，为补阳佳品，能调整性功能障碍，滋补肾气不足，虚劳羸弱、腰膝酸痛发冷，产后虚冷乏力，并开胃助食，充盈体力。

【适合对象】 早泄、性欲低下，阳痿者皆宜，产后虚冷复元缓慢者亦宜；但性冲动强烈、火旺者不宜。

【原材料】

生姜1段、大蒜10瓣、猪脊骨500克

【调味料】

盐2小匙

【制作过程】

1. 生姜洗净，切片；大蒜去膜，冲净；
2. 猪脊骨剁成块，放入沸水中氽去血水，捞起冲净；
3. 姜、蒜、猪脊骨盛入锅中，加8碗水以大火煮开，转小火续炖1小时，熄火前加盐调味即成。



准备:10分钟
烹饪:60分钟



枸杞炖田鸡



【功效】 补气血，养容颜。

【适应症】 用于气血不足、失于调养，肌肤不泽，或早衰面色萎黄，面部皱纹，精神疲倦；或中老年人阴气不足，肌肤衰老，手脚冰冷；或妇女产后虚失养等。



准备:10分钟

烹饪:2小时

【原材料】

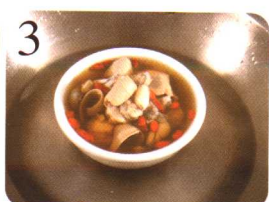
田鸡500克、猪腰1对、枸杞子50克

【调味料】

盐3克、味精2克

【制作过程】

1. 田鸡宰杀洗净，取田鸡腿，起肉去骨；猪腰洗净，剖开，去脂膜，切片；枸杞子洗净；
2. 将田鸡、猪腰片入沸水氽至熟后，捞出；
3. 把全部用料放入炖盅内，加滚水适量，盖好，隔滚水炖2小时，加入调味料即可。





Frog 田鸡

田鸡又称蛙、水鸡、坐鱼，包括普通青蛙、牛蛙等，因其肉质细嫩似鸡肉，故称田鸡。田鸡味道鲜美，春天鲜、秋天香，是餐桌上的佳肴。它们是有益的动物，而且现在也有养殖专供食用的田鸡，故建议大家不要食用野生田鸡。

【营养与功效】

中医认为，田鸡具有补虚、强精、退热的功能，用于体虚乏力、神经衰弱、精力不足、肺虚咳嗽、久病失调、产后虚弱、气血亏损、眩晕失眠、记忆力减退等疾病，有很高的药用价值，是很好的滋补品。现代医学研究认为，田鸡含有丰富的蛋白质、糖类和少量脂肪以及大量水分，与人们日常食用的肉类相比，无论是味道，还是营养价值都属上乘。



【适用量】

每次50克左右。

【选购】

新鲜的田鸡肉组织细密，富有弹性，具有光泽，无黏液，无异味。

【烹饪方法】

可炒、炖、蒸、炸、酱、扒、涮等。

【烹饪特别提示】

田鸡肉中很容易有寄生虫卵，因此食用时一定要加热煮透。

【营养师健康提示】

一般人均可食用，虚弱、水肿、神经衰弱者尤宜。



党参花甲汤



【功效】健脾益气，补虚催乳。

【适应症】产后体弱，脾胃气虚，面色萎黄，饮食减少，头晕眼花，乳汁不足或清稀，口渴津少，脉虚弱；亦可用于产后虚损，营养不良之水肿。



准备：10分钟

烹饪：70分钟



【原材料】

党参50克，花甲150克，生姜4片，

【调味料】

盐3克、黄酒少许

【制作过程】

1. 党参润透后，切段，生姜洗净切片；
2. 花甲洗净后，入沸水中氽至开壳；
3. 把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲1小时，加入黄酒，再煲10分钟，调入盐即可。



调血消斑汤

《吃遍天下》52

安神延更食谱



【原材料】

黑木耳15克、鸡血藤15克、竹茹10克、红枣8粒

【调味料】

冰糖适量

【制作过程】

1. 将黑木耳和中药材洗净；
2. 将所有原材料放入煲中，加水以大火煮沸后转小火煎至约1碗水的分量，加冰糖温热服食即可。

【功效】 消痰降脂，补血养颜。

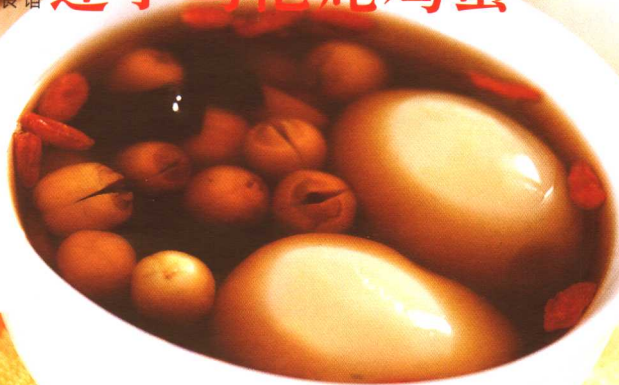


准备：5分钟

烹饪：40分钟



莲子乌杞炖鸡蛋



【功效】滋补肝肾，滋润容颜。

【适应症】神经衰弱，须发早白。



准备:5分钟
烹饪:2小时

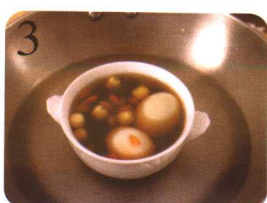
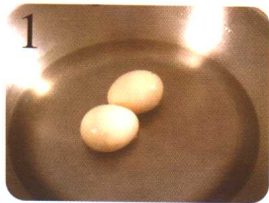
【原材料】

鸡蛋2个、莲子50克、首乌12克、枸杞8克

【调味料】黄糖30克

【制作过程】

1. 鸡蛋用慢火煮熟，剥去蛋壳；
2. 莲子、首乌、杞子用温水浸泡后淘洗干净，莲子去芯，首乌切成厚片；
3. 将所有用料连同1碗半沸水倒进炖盅，盖上盖，隔水炖之，待锅内水开后，先用中火炖1小时，然后再用小火炖1小时即可。



Egg

鸡蛋

鸡蛋是一种全球性普及的食品，营养丰富、用途广泛，含有高质量的蛋白质，常被用作度量其他蛋白质的标准。鸡蛋是日常生活中营养价值最高的天然食品之一，美国著名的营养学家霍夫曼曾经说过：“我们只要想一想，一个鸡蛋不依赖其他任何养分，只要适宜的温度就能成为一只小鸡，就可以知道鸡蛋的营养价值了。”

【营养师健康警告】

鸡蛋营养价值很高，但是过量食用会加重肾脏负担。常吃油煎鸡蛋的妇女，患卵巢癌的机率较大。煎、炸鸡蛋虽然好吃，但较难消化，胆结石、胆囊炎患者不宜食用。茶叶蛋和毛蛋营养价值不高，还容易引发多种疾病，建议少食或不食。

【营养与功效】

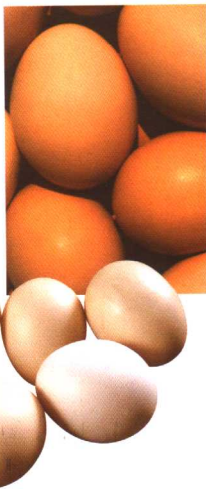
中医认为，鸡蛋有清热、解毒、消炎、保护黏膜的作用，可用于治疗食物及药物中毒、咽喉肿痛、失音、慢性中耳炎等疾病。蛋黄味甘、性平，有祛热、温胃、镇静、消炎等功效。现代医学研究认为，鸡蛋中含有多种维生素和氨基酸，比例与人体很接近，利用率达99.6%。鸡蛋中的铁含量尤其丰富，利用率达100%，是人体铁的良好来源，是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者和手术后恢复期病人的良好补品。

【烹饪特别提示】

在煎、炒、烹、炸、煮、蒸等各种食法中，以煮、蒸较好，并注意宜嫩不宜老，这样容易消化吸收。煮嫩鸡蛋，其营养成分几乎能100%地被人体吸收，炒鸡蛋的消化吸收率仅为50%~70%。

【烹饪方法】可炒、煎、蒸、烹、炸、煮等，还可做成咸蛋。

【选购】购鸡蛋时，将蛋用手摇一摇，有响声的可能是变质的坏鸡蛋。



抗衰老汤



准备:5分钟
烹饪:2.5小时

【功效】改善头发早白、皮肤糙皱。



【原材料】党参25克、当归15克、炙杜仲15克、怀牛膝15克、何首乌20克、制黄精20克、银耳50克、水1500毫升

【调味料】冰糖适量

【制作过程】

1. 中药材洗净，银耳以冷水泡发、去蒂备用；
2. 先将中药材加水，以小火煎约90分钟，加入银耳，续用小火煲约60分钟；
3. 再加入冰糖溶化即可。

百合熟地鸡蛋汤

《吃遍天下》52

安神延更食谱



【功效】 养阴清热，宁心安神。

【适应症】 更年期阴亏内热，心神不安，失眠多梦，五心烦热，精神恍惚，或月经先后无定期，经色鲜红，量或多或少。

【原材料】

百合、熟地黄各50克，鸡蛋2只

【调味料】 蜜糖适量

【制作过程】

1. 百合、熟地黄洗净；
2. 鸡蛋煮熟去壳；
3. 把全部用料放入炖盅内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲1小时，下少许蜜糖即可调服。



准备：5分钟

烹饪：60分钟

