

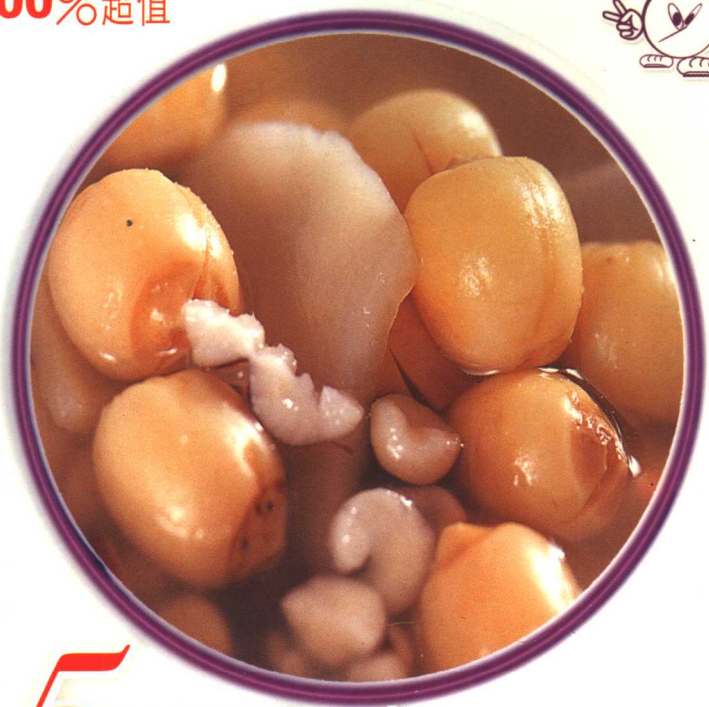
53

吃遍天下
小小药膳房

滋阴壮阳食谱

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

滋阴壮阳食谱 / 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. 滋... II. 深... III. ①补阴—食谱②补阳—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102967号

 吃遍天下 53 小小药膳房

滋阴壮阳食谱

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)

《吃遍天下》53

小小药膳房

滋阴壮阳食谱



广州出版社

向您推荐

《滋阴壮阳食谱》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，一便便知。
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。



山药凉薯瘦肉汤	4	鹿茸川芎羊肉汤	32
〔营养分析〕 山药	5	〔营养分析〕 羊肉	33
杜仲核桃兔肉汤	6	核桃沙参姜汤	34
〔营养分析〕 兔肉	7	〔营养分析〕 核桃	35
女贞子黑芝麻瘦肉汤	8	罗汉果炖鸭	36
杜淮花生炖猪尾	9	〔营养分析〕 鸭肉	37
参杞冬菇瘦肉汤	10	参芪炖牛肉	38
〔营养分析〕 猪肉	11	花豆杜仲鸡汤	39
淮山薏苡仁烧卖汤	12	枸杞子炖甲鱼	40
生姜肉桂炖虾丸	13	〔营养分析〕 甲鱼	41
灵芝茯苓炖乌龟	14	苹果淮山瘦肉汤	42
〔营养分析〕 灵芝	15	〔营养分析〕 苹果	43
菟杞红枣炖鹌鹑	16	山药茴香瘦肉汤	44
〔营养分析〕 鹌鹑肉	17	黄芪羊肉汤	45
乌梅菊花炖牛腱	18	归芪栗子鸡汤	46
〔营养分析〕 牛肉	19	〔营养分析〕 栗子	47
首乌生发汤	20	鹿茸猪舌韭菜汤	48
〔营养分析〕 鸡肉	21	〔营养分析〕 韭菜	49
补精益髓汤	22	巴戟羊藿鸡汤	50
淮山猪肚汤	23	桑螵鸡汤	51
滋阴凉补猪肚汤	24	菟丝子米粥	52
〔营养分析〕 猪肚	25	芡实山药莲子汤	53
健体润肤汤	26	苁蓉寄生羊肉汤	54
〔营养分析〕 枸杞	27	十全大补鸡汤	55
丰胸炖虾汤	28	参片鸡汤	56
〔营养分析〕 虾	29	肉桂茴香炖雀肉	57
酸梅银耳鲤鱼汤	30	相宜相克	58
〔营养分析〕 鲤鱼	31		

山药凉薯瘦肉汤



准备:10分钟
烹饪:2小时

【功效】健脾益阴，生津止渴，降糖降压。

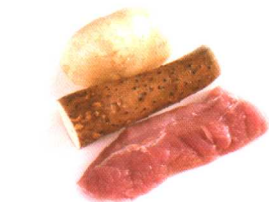
【适应症】糖尿病、高脂血症、高血压病属脾虚胃热者。症见肌热烦渴，头颈倦痛，时头痛眩晕，或胸闷隐痛。

【原材料】猪瘦肉60克、山药200克、凉薯20克

【调味料】盐4克、味精3克

【制作过程】

- 1.猪瘦肉洗净，切件。凉薯去皮洗净，切厚片；
- 2.把全部用料放入煲内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲2小时；
- 3.最后加入调味料即可。



Yam

山药

山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎。霜降后采挖，刮去粗皮，晒干或烘干，为“毛山药”，或再加工为“光山药”。

【药用价值】

山药富含皂甙、黏液汁、胆碱、淀粉、糖蛋白、自由氨基酸、多酚氧化酶、维生素C等多种成分。另外山药还含钾、磷、钙、铁、镁、锌、铜、锰等多种元素，营养价值和药用价值极高。

山药含中性多糖和酸性多糖，具有促进淋巴细胞转化和腹腔巨噬细胞吞噬的生理活性之作用，能增加血液白细胞，加强白细胞的吞噬功能，因而对促进特异性免疫和非特异性免疫功能均有较好作用。山药富含淀粉酶，有水解淀粉作用，并能促进前列腺素的分泌、合成，故对糖尿病有较好的辅助治

疗作用，有降低血糖、尿糖作用，并能有效地缓解和治疗由糖尿病引起的倦怠乏力、多饮、多食、多尿、浮肿、神经炎、消化性腹泻等并发症。

怀山药能明显增加谷胱甘肽过氧化物酶的活性，增强肌体的抗氧化能力，对延缓衰老具有重要作用。



【健康红绿灯】 山药治糖尿病宜多用配方，不宜单用，而其用量为9~18克。当食物吃时，治糖尿病一次不宜过多。

【药性】 味甘，性平。归脾、肺、肾经。

【功效】 补脾养胃，生津益肺，补肾涩精。

【用法用量】 煎服，15~30克；麸炒可以增强补脾止泻的作用。

【特别提示】

山药最大的特点是能够供给人体大量的黏液蛋白质，对人体有特殊的保健作用，能预防心血管系统的脂肪沉积和血管粥样硬化过早发生，减少皮下脂肪沉积，避免出现肥胖。



杜仲核桃兔肉汤



【功效】 补肾益精，养血乌发。

【适应症】 须发早白属肾精不足者，症见腰膝酸软，头晕耳鸣，筋骨痿弱，亦可用于高血压病。

【原材料】 兔肉200克、杜仲、核桃肉各30克

【调味料】 生姜2片、盐5克

【制作过程】

1. 兔肉洗净，斩件；
2. 杜仲、生姜洗净，核桃肉用开水烫去衣；
3. 把全部材料放入锅内，加清水适量，放入生姜，武火煮沸后，文火煲2~3小时，调味即可。



准备:10分钟
烹饪:2小时





Rabbit

兔肉

兔肉价廉物美，我国95%以上的肉兔都由家庭饲养。兔肉肉质细嫩、味道鲜美，是一种高蛋白、低脂肪的食物。既有营养，又不会令人肥胖，是理想的“美容食品”。目前我国饲养量较大的是新西兰兔、日本大耳兔、加利福尼亚兔、青紫蓝兔。

【营养与功效】

中医认为，兔肉味辛，性平，无毒，有补中益气、解热止渴、健脾养胃之功效。现代医学研究认为，兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食品，它富含卵磷脂，而结缔组织较少，肉质细嫩，易于消化。所以，心血管疾病、肝病、糖尿病患者以及其他患有新陈代谢障碍的人常吃兔肉，既可满足营养需求，又可祛病健身。



【营养师健康警告】

兔肉是肥胖、慢性胃炎、胃与十二指肠溃疡、结肠炎等患者比较理想的肉食。但是兔肉不宜与芹菜同食，否则易伤头发。孕妇不能吃兔肉。

【烹饪特别提示】

兔的“臭腺”位于外生殖器背面两侧皮下的白鼠蹊腺、紧挨着白鼠蹊腺的褐色鼠蹊腺和位于直肠两侧壁上的直肠腺，味极腥臭，食用时若不除去，则会使兔肉难以下咽。

【适用量】 每次80克。

【烹饪方法】 可爆、炒、炖、蒸、炸、酱、熏等，还可做成腊味。

【选购】 优质鲜兔肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白或呈黄色；劣质兔肉的肌肉色暗，用刀切开的截面尚有光泽，但脂肪缺乏光泽。

女贞子黑芝麻瘦肉汤



【功效】 补肾黑发，益精养颜。

【适应症】 早衰白发，属肝肾不足，精血虚少者。症见须发早白，神疲肤糙，腰酸乏力，眩晕，或高脂血症高血压病。

【原材料】 猪瘦肉60克、女贞子40克、黑芝麻30克

【调味料】 盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 猪瘦肉洗净，切件；女贞子、黑芝麻洗净；
2. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时；
3. 加入盐、味精调味即可。



准备：5分钟
烹饪：60分钟



杜淮花生炖猪尾

《吃遍天下》53
滋阴壮阳食谱



【功效】补精气、养肝肾、壮筋骨。

【适应症】肾阳亏、精血虚、腰膝痛。

【原材料】猪尾300克、杜仲、淮山各10克，花生仁25克

【调味料】盐、味精各适量、绍酒2茶匙

【制作过程】

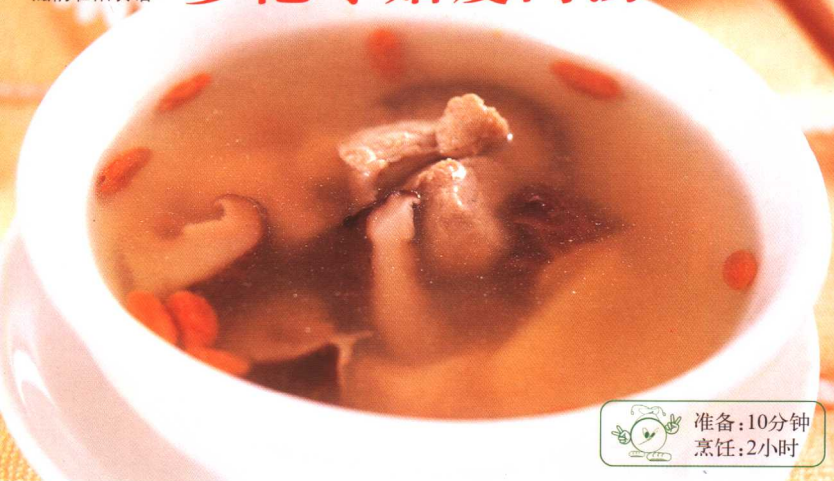
1. 猪尾用沸水烫后刮净猪毛，斩成小段；
2. 杜仲、淮山、花生仁用温水浸透；
3. 将所有用料放入汤煲内，加入清水适量，加入绍酒，炖2~3小时，加入适量油、盐、味精即可。



准备:10分钟
烹饪:2小时



参杞冬菇瘦肉汤



准备:10分钟
烹饪:2小时

【功效】 补气健脾。

【适应症】 用于病后体弱，脾胃气虚，食谷不振，形体虚羸，短气懒言，神疲乏力等。现作为肿瘤患者体弱的辅助治疗。



【原材料】 猪瘦肉750克、党参25克、香菇100克、枸杞5克、生姜4片

【调味料】 盐、味精各适量

【制作过程】

1. 香菇浸发，剪去蒂，党参，生姜，枸杞洗净；
2. 猪瘦肉洗净切块备用；
3. 把全部材料放入清水锅内，武火煮滚后，改文火煲2小时，加入调味料即可。



Pork

猪肉

【营养师健康警告】

猪肉是常见食品，一般人均可食用，但多食令人虚肥、大动风痰，易引起腹胀、腹泻。患高血压或偏瘫（中风）及肠胃虚寒、宿食不化者应慎食之。要注意猪肉不能与菱角同食，否则会导致儿童腹泻。

【营养与功效】

中医认为，猪肉味苦、性微寒、有小毒，归经入脾、肾，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功效。它营养丰富，蛋白质和胆固醇含量高，还富含维生素B₁和锌等，是幼儿最常食用的动物性食品。经常适量食用可促进幼儿智力的提高，还有滋阴养胃等功效。猪的全身都是宝，用猪的器官配药材进行治疗和美容，在中国众多的医家处方中都是常见的。

【选购】 在买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细看其毛根，如果毛根发红，则是病猪。新鲜猪肉有光泽，肌肉红色均匀，脂肪洁白；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后的痕迹立即消失；嗅之有鲜猪肉的正常气味。

【适用量】 成人每天100克，儿童每天50克。

【烹饪方法】 可炒、烧、炖、煮、蒸、爆、熏、烤、炆、卤等，还可做成腊肉、火腿。

【烹饪特别提示】

新鲜猪肉煮沸后肉汤透明澄清，脂肪团聚表面，有香味，而变质的猪肉煮沸后，肉汤混浊，有腐臭味。

家猪由野猪驯化而来，品种较多，世界上共有300多种，按商品用途可分为瘦肉型、脂肪型(脂用型)、肉脂兼用型(腌肉型)三种。我国是世界上猪种资源最丰富的国家，约有100多种，其中有相当多的地方品种。此外，我国还从国外引进了许多优良品种。

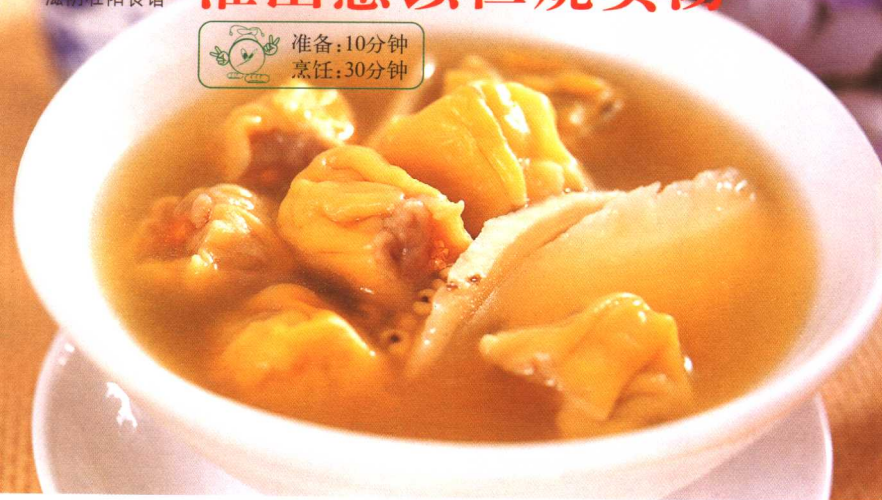


淮山薏苡仁烧卖汤



准备:10分钟

烹饪:30分钟



【功效】 补脾健胃。

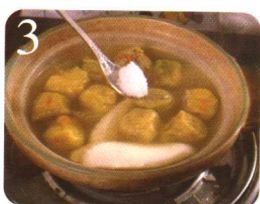
【适应症】 用于老人或儿童病后欠补，脾胃虚弱，食欲不振，消化不良，或消瘦便溏，甚或泄泻；或妇女脾虚湿重之带下清稀，无色无臭，神疲乏力等。

【原材料】 烧卖1000克、生薏苡仁、淮山、芡实各50克，生姜4片

【调味料】 盐3克、味精2克

【制作过程】

1. 将薏苡仁、淮山、芡实、生姜洗净；
2. 将上述材料放入汤煲中煲30分钟；
3. 煲好后，调味即可。



生姜肉桂炖虾丸

《吃遍天下》53
滋阴壮阳食谱



【功效】健脾暖胃，振奋心阳。

【适应症】脾胃阳虚、吐清口水。

【原材料】虾丸150克、瘦猪肉50克、生姜15克、肉桂5克、薏苡仁25克

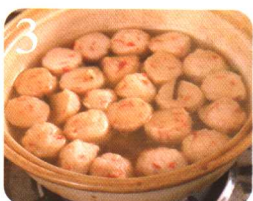
【调味料】盐、味精各适量

【制作过程】

1. 虾丸对半切开，瘦猪肉洗净后切成小块，生姜拍烂；
2. 肉桂洗净，薏苡仁淘净；
3. 将以上用料放入炖煲，待锅内水开后，先用中火炖1小时，然后再用小火炖1小时，放进少许熟油、食盐和味精即可。



准备:10分钟
烹饪:2小时



灵芝茯苓炖乌龟



准备:15分钟
烹饪:2小时

【功效】 提阳生髓，滋补肝肾。

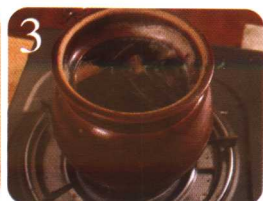
【适应症】 阴阳偏盛，体弱早衰。

【原材料】 乌龟1只、灵芝6克、土茯苓25克，淮山8克，生姜10克

【调味料】 盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 乌龟置于冷水锅内，慢火加热至沸。将龟破开两边，去头和内脏，斩成大件；
2. 灵芝切块，同土茯苓、淮山、生姜浸透洗净；
3. 将以上用料放入瓦煲内，加水适量，以大火烧开，转小火煲2小时，食盐和味精调味即可。



Glossy ganoderma

灵芝

灵芝为多孔菌科真菌赤芝或紫芝的干燥子实体。全年可采收，采收时除去杂质，剪除附有朽木、泥沙或培养基的下端菌柄，阴干或在40~50℃下烘干。

【药用价值】

主含氨基酸、多肽、蛋白质、真菌溶菌酶，以及糖类、麦角甾醇、三萜类、香豆精甙、挥发油、硬脂酸、苯甲酸、生物碱、维生素B及C等；孢子还含甘露醇、海藻糖等。

灵芝具有清除人体内有机毒素、提高免疫力、抗疲劳、抗衰老、健脾整肠、治疗心血管疾病等功效，长期服用还可润泽肌肤、美颜悦色。灵芝还具有解毒、保肝、强心、镇静、抗缺氧、抗惊厥、止咳平喘等多方面功效，可用于心绞痛、动脉粥样硬化、高血脂、急性病毒性肝炎、神经衰弱、慢性支气管炎等症。

【药性】味甘，性平。归心、肺、肝、肾经。

【功效】补气安神，止咳平喘。

【特别提示】

灵芝外形古雅奇秀，适于观赏。其子实体质地坚硬；菌盖呈扇形、半圆形或肾形，黄褐色至红褐色，有漆状光泽，具环状横纹皱纹；菌肉近白色或淡褐色；菌柄侧生，较长，呈紫褐色。

【用法用量】煎服，6~12克；研末吞服1.5~3克。

【健康红绿灯】口服灵芝无不良反应，但灵芝注射液可能有过敏反应。

