

【食疗菜精华系列丛书】

SHILIAOCAI JINGHUA XILIE CONGSHU

更年期综合征

GENGNIANQI
ZONGHEZHENG
SHILIAOCAI

食疗菜

主编 吴杰



中国医药科技出版社

食疗菜精华系列丛书

更年期综合征食疗菜

主编 吴 杰

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合征食疗菜 / 吴杰主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2007.1

(食疗菜精华系列丛书)

ISBN 978-7-5067-3263-5

I. 更... II. 吴... III. 更年期—综合征—食物疗法—菜谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 124858 号

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 010-62244206
网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn
规格 889 × 1194mm 1/24
印张 2.75
印数 1~5000
版次 2007 年 1 月第 1 版
印次 2007 年 1 月第 1 次印刷
印刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-3263-5/R · 2712
定价 16.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书精选更年期综合征食疗菜 60 款, 作者以简洁的文字与精美的彩图, 对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍, 对主要制作过程还配有示范图片, 按书习作, 读者您一定能烹制出集色、香、味、食养、食补、食疗于一体的美味菜肴。

更年期综合征食疗菜



主 编 吴 杰

编 委 夏丙和 夏 玲 宋钦玲 宋美艳 宋宝柱 刘 捷

李 松 李 晶 李淑英 李永江 郭玉华 连彩霞

赵 霞 陆春江 王彦武 石国旗 吴 英 吴昊然

庄培州 马桂华 雷立春

摄 影 吴 杰 吴昊天

GENGNIANQI
SHILIAOCAI

前言

《更年期综合征食疗菜》是中国医药科技出版社“食疗菜精华系列丛书”之一。

更年期综合征，一般是指女性在45~55岁左右绝经，部分女性在绝经前后由于卵巢功能衰退，影响自主神经系统，出现月经紊乱，精神过敏，情志不宁，心悸失眠，潮热盗汗，气短胸闷，抑郁多疑。并常见有阵发性烘热，面部潮红，出汗，心悸，眩晕等症状；男性更年期在55~65岁之间，症状不如女性那么明显，有头痛、头晕、心悸、失眠、倦怠、潮红、四肢发凉、关节疼痛、食欲不振、性功能减退等现象。

为了帮助处于人类生命这一特殊阶段的男性、女性安全度过更年期，我们汇同国内著名医药师、营养学家、烹饪名师一道，以严谨的科学态度、精确的理论依据，根据这一年龄段男性、女性的生理特点和身体特质，根据各种食物的不同药理和疗效，科学合理地搭配组合成各式菜肴，编写了这本《更年期综合征食疗菜》。

本书精选菜肴60款，以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的营养成分、药理和疗效、用料配比、制作方法、成品特点与操作提示均作了详细的介绍，对主要制作过程还配有示范图片。图文并茂，步骤清晰，原料易取，易学易做。按书习做您一定能烹制出集色、香、味，食养、食补、食疗于一体的美味菜肴。让您的亲人在享受美味的同时，拥有健康和快乐！

本书在编写过程中，先后得到了四平芳虹影楼、百草堂大药房及刘娟、曹洪波、孙亚新、孙黎丽、王大力等同志的大力支持与帮助，在此表示感谢。

吴 杰

2006年10月于北京

目 录

1. 杞子兰花龙虾丸	1	16. 淡菜炒甘蓝	16
2. 翠意龙虾	2	17. 蚬肉甘蓝炖豆泡	17
3. 娇龙戏珠	3	18. 生地黄精烧鳊鱼	18
4. 双仙酱汁虾	4	19. 菊花烧鲤鱼	19
5. 醉蟹	5	20. 豆腐炖鲤鱼	20
6. 枸杞山药炖甲鱼	6	21. 附子烧黄鱼	21
7. 红枣鸡肉炖甲鱼	7	22. 红椒鲫鱼	22
8. 党参烧鱼翅	8	23. 茯苓山药鳗鱼丸	23
9. 人参珍珠鲍鱼	9	24. 附子鲤鱼丸	24
10. 鲍鱼五香蛋	10	25. 枸杞鱼丸汤	25
11. 枸杞兰花虾	11	26. 菊花牡蛎汤	26
12. 虾仁板栗炒甘蓝	12	27. 莴笋烧豆腐丸	27
13. 沙苑羊肉酿海参	13	28. 杞子蚌肉汤	28
14. 菊花鲜贝	14	29. 鸡翅扣泥鳅	29
15. 兰花炒螺肉	15	30. 沙参豆豉焖仔鸡	30

31. 当归辣烧鸡块	31	46. 群花炒肉丝	46
32. 沙苑香菇烧鸡块	32	47. 枸杞菠菜炒猪腰	47
33. 胗烧鸡块	33	48. 蒜薹炒腰条	48
34. 菊花鸡丝	34	49. 双仙炒猪肝	49
35. 枸杞鸽肉炖冬瓜	35	50. 参杞酱猪肚	50
36. 附子玉米炖鹌鹑	36	51. 甘蓝肚丝	51
37. 吉利堂玉翠扣鸭	37	52. 菜花炒猪肚	52
38. 贞子脆皮鸭	38	53. 双椒肚片	53
39. 吉利堂毛豆扣鸭	39	54. 兰花拌胗心	54
40. 吉利堂豆豉猪排	40	55. 鸡胗炒羊肚	55
41. 吉利堂扣肘子	41	56. 猪耳炒豆苗	56
42. 毛豆烧玉米	42	57. 肉末蹄筋	57
43. 银耳枸杞炖羊肉	43	58. 翡翠蹄筋	58
44. 什锦韭薹	44	59. 枸杞兰花烧牛鞭	59
45. 黄豆烧萝卜丁	45	60. 蒜烧牛鞭花	60

1. 杞子兰花龙虾丸



原料:

龙虾 1 只, 西兰花 200 克, 枸杞子 10 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐 3 克, 鸡精 2 克, 味精 1 克, 胡椒粉 0.5 克, 蛋清 1 个, 湿淀粉 10 克, 植物油 20 克, 清汤 400 克。



制作步骤

- (1) 西兰花切成小块。龙虾宰杀, 剥去虾壳, 取出虾肉剁成茸。龙虾壳按原型放入蒸锅内, 蒸约 5 分钟左右, 呈大红色取出, 摆放在盘的一侧。锅内放油烧热, 下入西兰花煸炒, 加入料酒、葱姜汁、精盐各半和鸡精、味精炒匀至熟, 出锅盛在盘的另一侧。
- (2) 龙虾肉茸放入容器内, 加入胡椒粉、蛋清和余下的料酒、葱姜汁、精盐顺一个方向充分搅匀上劲, 制成均匀的丸子, 下入清汤锅中煮熟。
- (3) 将锅内汤汁滗出, 余下 50 克汤烧开, 用湿淀粉勾芡, 下入泡透的枸杞子翻匀, 出锅盛在盘内西兰花上即成。

特点

色泽美观, 虾丸细嫩, 兰花爽嫩, 咸鲜醇美。
龙虾富含蛋白质, 脂肪含量较少, 还含有丰富的钙、磷, 是补钙佳品。其味甘, 性温。能滋阴壮阳, 补肾镇心; 西兰花富含蛋白质、糖类、维生素 (B、C)、胡萝卜素、类胡萝卜素、脂肪、钙、磷、铁的含量也比较丰富, 能补脑髓, 利脏腑, 益心力, 壮筋骨。二者在此组合, 配以能补肝肾、强筋骨、润肺、明目的枸杞子同烹, 适宜于更年期综合征, 心悸、失眠、筋骨疼痛、阳痿、便秘、头晕目眩患者食用。

操作提示

鱼丸入汤锅后, 要用小火烧开煮熟。大火易将鱼丸煮碎。



2. 翠意龙虾



原 料:

龙虾1只约600克, 香菜50克, 料酒、葱姜汁各15克, 精盐1克, 芝麻油10克, 味精0.5克。



①

②

③

制作步骤

- (1) 将龙虾取下头去除杂物, 龙虾腹部用刀划开, 取出龙虾肉, 切成块。
- (2) 龙虾肉放入容器内, 加入料酒、葱姜汁、精盐、味精、芝麻油拌匀, 腌渍入味。
- (3) 将入味的龙虾肉放回虾壳内, 连同龙虾头一起成原型放入盘内, 入蒸锅蒸熟取出, 放在铺有香菜叶的盘内即成。

特 点

色泽鲜红, 形态完整, 虾肉鲜嫩, 营养滋补。

功 效

龙虾肉含蛋白质、钙、磷等营养物质, 有滋阴壮阳, 补肾镇心作用。此款菜肴适宜于更年期综合征, 筋骨疼痛、阳痿、失眠多梦患者食用。

操作提示

要用大火蒸制。

3. 娇龙戏珠



原料:

大虾 450 克, 鳙鱼肉 75 克, 菊花 1 朵, 玫瑰花 1 朵, 番茄酱 50 克, 白糖 25 克, 料酒、葱姜汁各 20 克, 精盐 4 克, 味精 2 克, 汤 125 克, 蛋清 1 个, 湿淀粉 20 克, 干淀粉 15 克, 芝麻油 10 克, 植物油 800 克。



制作步骤

- ① 将菊花摘下花瓣洗净, 铺在盘内。鱼肉斩成茸, 玫瑰花洗净剁碎, 放在鱼茸内, 加入蛋清、料酒、葱姜汁各 5 克, 精盐 1 克、味精 1 克、湿淀粉 5 克、芝麻油调匀。大虾剪去虾须、虾脚, 从腹部顺划一刀, 将虾尾从腹部穿出。
- ② 将制好的虾用料酒、葱姜汁各 10 克、精盐 2 克腌渍入味, 再沾上干淀粉, 下入六成热油中炸熟捞出, 呈放射状摆在盘内菊花上。
- ③ 将调好的鱼茸挤成丸子, 下入四成热油中余熟捞出, 摆在大虾中间。炒锅内加汤 75 克, 番茄酱、白糖炒开, 用湿淀粉 10 克勾芡, 浇在大虾上。另将炒锅加汤及余下调料炒开, 用湿淀粉勾芡, 浇在鱼丸上即成。

特点

造型美观, 色彩艳丽, 鲜嫩肥美, 咸甜适口。

功效

大虾富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素 (A、B₁、B₂) 等, 脂肪、碳水化合物含量均很低, 能补肾壮阳, 开胃化痰; 鳙鱼肉含蛋白质、肽、多种维生素等, 能暖胃、益脑、去头眩、强筋骨。二者在此配以具有清热解毒, 疏散风热, 平肝明目作用的菊花同烹, 适宜于更年期综合征, 心胸烦热, 头痛、眩晕、饮食不振、肾虚阳痿患者食用。

操作提示

鱼茸内加入调味料后, 要顺一个方向充分搅匀上劲。大虾要用中火炸制。余鱼丸时, 要用小火。



4. 双仙酱汁虾



原 料:

大虾 400 克, 药包 1 个 (内装仙茅、仙灵脾各 12 克), 姜片、葱段各 10 克, 甜面酱 20 克, 料酒 15 克, 酱油 10 克, 精盐 2 克, 味精 1 克, 白糖 8 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 清汤 300 克, 植物油 50 克。



- ① 制作步骤**
- (1) 大虾剪去虾须、虾枪、虾足、挑去沙包沙线, 洗净。
 - (2) 锅内放入植物油 40 克, 下入姜片、葱段炆香, 捞出葱、姜不用。下入甜面酱炒香, 烹入料酒、酱油, 加清汤, 下入药包用大火烧开, 改用小火煎煮 20 分钟左右。捞出药包不用。
 - (3) 下入大虾、精盐、白糖烧开, 焖至熟透、汤汁浓稠, 加味精、胡椒粉, 淋入余下的油, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。
- ② 特 点** 色泽酱红, 虾肉鲜嫩, 咸甜适口, 营养丰富。
- ③ 功 效** 大虾含蛋白质、钙、磷、铁、维生素 (A、B₁、B₂)、水浸性蛋白等, 脂肪、碳水化合物含量均很低, 能补肾壮阳, 开胃化痰; 仙茅味辛, 性温, 入肾经, 能温肾壮阳, 祛寒除湿, 强筋健骨; 仙灵脾 (淫羊藿) 味辛, 性温, 入肝、肾经, 能补肝肾, 强筋骨, 助阳益精, 祛风湿。三者在此组合同烹成菜, 可补肾壮阳, 强筋健骨, 适宜于更年期综合征, 关节疼痛, 食欲不振, 肾虚阳痿, 腰膝酸软患者食用。
- ④ 操作提示** 大虾要用小火盖上锅盖焖制。勾芡要稠稀适中。

5. 醉 蟹



原 料:

河蟹4只, 药包1个(内装淫羊藿12克), 葱段、姜片各20克, 白酒、绍酒各200克, 精盐3克, 白糖20克, 醋15克, 胡椒粉1克。



- 【制作步骤】
- (1) 河蟹放入容器内, 用清水反复冲洗干净。绍酒放入容器内, 加入药包、葱段、姜片、精盐、白糖、醋、胡椒粉。
 - (2) 入蒸锅内蒸约20分钟左右, 取出。拣出葱段、姜片、药包不用, 药汁晾凉。
 - (3) 药汁内加入白酒, 放入河蟹, 盖上盖浸泡20分钟左右, 取出装盘即成。

【特点】酒香浓郁, 鲜爽适口。

【功效】河蟹含蛋白质、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、A)、烟酸、胆甾醇等, 脂肪含量很低, 可清热散血, 养筋益气; 滋阴补髓; 淫羊藿味辛, 性温, 可补肝肾, 强筋骨, 助阳益精。二者在此可与活血行气, 壮神御寒, 遣兴消愁, 辟邪逐秽, 暖肾脏, 行药势的白酒组合食用, 对更年期综合征, 食欲不振, 口干, 失眠, 精神萎靡, 肢冷畏寒, 阳痿, 腰膝酸软患者有食疗保健作用。

【操作提示】蒸制时, 要用大火。河蟹入酒后, 要浸泡至静止不动后, 再取出装盘。



6. 枸杞山药炖甲鱼



原 料:

甲鱼1只, 山药200克, 菜心75克, 枸杞子20克, 料酒15克, 葱段、姜片各20克, 八角、桂皮各5克, 精盐3克, 味精、胡椒粉各1克, 汤800克, 植物油20克, 芝麻油5克。



①

②

③

- 制作步骤** (1) 将山药去皮, 切成滚刀块。菜心剖成四半。甲鱼宰杀治净剥成块, 下入沸水锅中焯透捞出。炒锅内加植物油烧热, 下入葱、姜、八角、桂皮炅香, 烹入料酒加汤, 下入甲鱼炖至七成熟。
- (2) 下入山药块, 加入精盐, 继续炖至甲鱼熟烂。
- (3) 下入菜心、枸杞子略炖至菜心熟透, 加入味精、胡椒粉, 淋入芝麻油, 出锅盛入汤碗即成。

特 点 色泽美观, 鲜嫩肥美, 咸鲜浓香, 营养滋补。

功 效 甲鱼含蛋白质、钙、磷、铁、维生素、尼克酸等, 脂肪含量很低。其味甘, 性平; 归肝经; 能滋阴凉血, 补虚调中。山药含淀粉、维生素C、胡萝卜素、黏液质、皂苷、胆碱、多酚氧化酶等, 能补肺健脾, 固肾益精, 益气养阴。二者在此组合, 配以能补肝肾、益精血的枸杞子同烹, 适宜于更年期综合证肾阴虚, 头晕、食欲不振、五心烦热、腰膝酸软、阴虚潮热的男性患者食用。

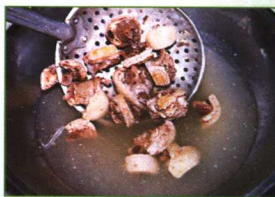
操作提示 甲鱼肉要用大火焯制, 小火炖制。

7. 红枣鸡肉炖甲鱼



原料:

甲鱼1只约650克, 鸡肉200克, 红枣40克, 料酒20克, 葱段、姜块各15克, 八角5克, 精盐3克, 味精1克, 汤850克, 植物油20克, 芝麻油5克, 胡椒粉0.5克。



- 制作步骤**
- (1) 将鸡肉剁成块, 甲鱼宰杀治净剥成块, 分别下入沸水锅中焯透捞出。炒锅内加植物油烧热, 下入葱段、姜块(拍松)、八角炆香, 烹入料酒, 加入汤, 下入鸡块烧开。
 - (2) 下入甲鱼块, 炖至甲鱼、鸡块五成熟。
 - (3) 下入红枣, 加入精盐, 继续炖至甲鱼肉、鸡肉熟烂, 加入味精、胡椒粉, 淋入芝麻油, 出锅盛入汤碗即成。
- 特点** 鱼肉肥嫩, 鸡肉酥烂, 汤汁醇厚, 咸香鲜美。
- 功效** 甲鱼肉含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素、尼克酸等, 能滋阴凉血、补虚调中, 降脂降压; 鸡肉含蛋白质、维生素(A、B₁、B₂、E)、烟酸和多种矿物质, 是高蛋白、低脂肪的肉类食品, 能温中补脾, 益气养血, 补肾益精, 大枣含皂苷、生物碱、黄酮、氨基酸、糖类和多种维生素、矿物质, 能补中益气, 养血安神。三者组合同烹, 对更年期妇女心悸、失眠、忧郁、胸闷、情绪不稳, 潮热、出汗、四肢乏力、高血压患者有较好的食疗效果。
- 操作提示** 鸡肉块、甲鱼肉均用大火焯制、小火炖制。



8. 党参烧鱼翅



原 料:

水发鱼翅 500 克, 药包 1 个 (内装党参 15 克), 葱、姜各 20 克, 料酒 20 克, 酱油 10 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 胡椒粉 0.5 克, 湿淀粉 10 克, 葱油 15 克, 鸡油 15 克, 高汤 1000 克。



①

②

③

- 制作步骤**
- (1) 葱切成段。姜切成片。锅内放入高汤, 下入药包、葱段、姜片用大火烧开, 改用小火煎煮 30 分钟左右。捞出葱、姜、药包不用。
 - (2) 将锅内高汤舀出 1/2 放入容器内, 余下的高汤内下入鱼翅、料酒 10 克用大火烧开, 改用小火煮透捞出。
 - (3) 另将锅内放入余下的高汤, 加入精盐、余下的料酒、酱油烧开, 下入鱼翅烧至熟透, 收浓汤汁, 加味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 淋入鸡油, 出锅装盘, 淋入葱油即成。

特 点 色泽红润, 鱼翅滑糯, 咸鲜醇美, 营养滋补。

功 效 鱼翅含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁等营养成分, 能益气, 开胃, 补虚, 清痰, 消积, 托毒; 党参味甘, 性平, 能补中益气, 健脾养血, 生津和胃。二者组合同烹食用, 对更年期综合征, 心悸气短, 食欲不振, 消化不良, 四肢乏力患者有食疗保健作用。

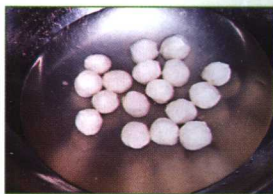
操作提示 鱼翅要用小火烧至软糯、入透味。

9. 人叁珍珠鲍鱼



原料:

人叁1棵, 鲍鱼肉300克, 鸡肉150克, 葱段、姜片各15克, 料酒20克, 葱姜汁10克, 酱油(老抽)15克, 精盐3克, 味精1克, 胡椒粉0.5克, 湿淀粉20克, 鸡蛋清半个, 芝麻油10克, 高汤1000克。



制作步骤

- ① 鲍鱼肉治净, 剞上十字花刀。鸡肉剁成茸, 放入容器内, 加入料酒5克, 葱姜汁、精盐1克、胡椒粉、味精、鸡蛋清搅匀, 制成均匀的丸子, 下入清水锅中煮熟捞出。
- ② 锅内放入高汤, 下入人叁、葱段、姜片用大火烧开, 改用小火煎煮30分钟左右。取出葱段、姜片不用。加入余下的料酒、精盐。将高汤舀出2/3倒入容器内备用。锅内汤汁中下入鲍鱼烧开, 用小火煨透, 捞出鲍鱼。
- ③ 另将锅内放入备用的高汤2/3, 加入酱油, 下入鲍鱼烧开, 继续用小火煨至熟烂, 汤汁将尽, 用湿淀粉10克勾芡, 出锅装入盘中。锅内放余下的备用高汤烧开, 用余下的湿淀粉勾芡, 下入鸡肉丸炒匀, 出锅围摆在鲍鱼周围即成。

特点

色彩分明, 鲍鱼鲜嫩, 鸡丸香嫩, 营养丰富。

功效

鲍鱼含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、碘、维生素等。其味甘、咸, 性温。能滋阴清热, 益精明目; 鸡肉营养丰富, 能温中补脾, 益气养血, 补肾益精; 人叁能健脾益肺, 生津止渴, 安神益智, 是大补元气要药。此款菜肴可益气生津, 润肺清热, 适宜于更年期综合征, 脾胃虚弱, 倦怠乏力, 食欲不振, 心悸失眠, 面色晦黯患者食用。

操作提示

鸡肉茸内加入调味料后, 要顺一个方向充分搅匀上劲。煮肉丸时, 要用小火, 大火易将鱼丸煮碎。



10. 鲍鱼五香蛋



原 料:

鲍鱼肉300克, 五香鹌鹑蛋150克, 料酒、葱姜汁各10克, 精盐、白糖各2克, 醋1克, 湿淀粉20克, 清汤150克, 芝麻油10克。



①

②

③

【制作步骤】

- (1) 鲍鱼治净, 下入沸水锅中焯透捞出, 切成条。
- (2) 锅内放入清汤100克, 加入料酒、葱姜汁、精盐2克、醋, 下入鲍鱼条用小火烧开至熟透, 用湿淀粉10克勾芡, 淋入芝麻油翻匀, 出锅围在盘的周围。
- (3) 另将锅内放入余下的清汤, 下入鹌鹑蛋、白糖烧透, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅盛在盘中心即成。

【特 点】

鲍鱼软滑香糯, 蛋品软嫩甜香。

【功 效】

鲍鱼含蛋白质、脂肪、磷、钙、铁、碘、维生素。含有人体必需的8种氨基酸。具有调经、润燥、利肠等功能, 对更年期月经不调、大便秘结等症有食疗作用; 鹌鹑蛋含高蛋白, 维生素(B₁、B₂)、铁和卵磷脂, 并含有维生素P等成分。具有补气养血, 强筋壮骨, 除风湿的功能。对心悸失眠, 胆怯健忘、头晕目眩、体倦食少者有食疗作用。二者同烹, 对更年期综合征患者有较好的食疗效果。

【操作提示】

鲍鱼要用大火焯制。勾芡要薄而匀。