

54

吃遍天下
小小药膳房

调经止带食谱

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

调经止带食谱 / 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. 调... II. 深... III. 调经—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102099号

 吃遍天下 54 小小药膳房

调经止带食谱

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

调经止带食谱



广州出版社

向您推荐

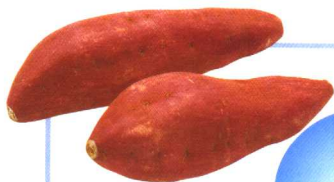
《调经止带食谱》以通俗的文字介绍了36例精美菜肴的烹调方法，教您通过食物的巧妙搭配，制作出营养丰富、色香味俱佳的家常小菜。书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更直观的参考借鉴，使操作更简单。

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。



阿胶淮杞炖水鱼4

〔营养分析〕 甲鱼 ...5

归芪猪脚汤6

〔营养分析〕 猪蹄 ...7

芪枣黄鳝汤8

〔营养分析〕 鳝鱼 ...9

益母草红枣瘦肉汤 ...10

栗子蜜枣汤11

当归红枣牛肉汤12

〔营养分析〕 牛肉 ...13

黄精黑豆塘虱汤14

〔营养分析〕 鲇鱼 ...15

当归田七炖鸡16

白果莲子糯米乌鸡汤 17

四物乌鸡汤18

〔营养分析〕 乌鸡肉...19

芝麻润发汤20

杜仲艾叶鸡蛋汤21

白芷川芎炖鸡蛋22

〔营养分析〕 鸡蛋 ...23

生津补血汤24

〔营养分析〕 田鸡 ...25

青豆党参排骨汤26

山楂二皮汤27

木瓜汤28

〔营养分析〕 木瓜 ...29

田螺墨鱼骨汤30

〔营养分析〕 墨鱼 ...31

木耳大枣汤32

猪骨黄豆丹参汤33

山药炖猪血34

〔营养分析〕 猪血 ...35

葡萄当归煲猪血36

〔营养分析〕 葡萄 ...37

番茄阿胶薏米粥38

〔营养分析〕 西红柿...39

田七冬菇炖鸡40

参归枣鸡汤41

归芪红枣鸡汤42

〔营养分析〕 鸡肉 ...43

玫瑰香附茶44

金针生地鲜藕汤45

旱莲猪肝汤46

〔营养分析〕 猪肝 ...47

橘皮红枣汁48

生姜大枣汤49

党参杜仲糯米鸡粥 ...50

〔营养分析〕 党参 ...51

猪蹄炖牛膝52

海蜇马蹄汤53

黄芪枸杞茶54

〔营养分析〕 黄芪 ...55

白菜黑枣牛百叶汤 ...56

〔营养分析〕 白菜 ...57

相宜相克大公开58

阿胶淮杞炖水鱼



【功效】 滋阴养颜，健脾养胃。

【适应症】 气血亏损、头晕目眩。



准备:10分钟

烹饪:2.5小时



【原材料】 水鱼1只、清鸡汤1碗半、淮山8克、枸杞子6克、阿胶10克。

【调味料】 生姜1片、绍酒1茶匙、盐适量、味精3克

【制作过程】

1. 水鱼宰杀洗净，切成中块，飞水去其血污，淮山、枸杞子用温水浸透洗净；
2. 将水鱼肉、清鸡汤、淮山、枸杞子、生姜、绍酒置于炖盅，盖上盅盖，隔水炖之；
3. 待锅内水开后用中火炖2小时，放入阿胶后再用小火炖30分钟即可。



Trionyx Sinensis

甲鱼

甲鱼又叫水鱼，是我国传统的名贵水产品，自古以来，就以美味滋补闻名，深受我国人民的喜爱。甲鱼肉味鲜美，是一种高蛋白、低脂肪、营养丰富的高级滋补食品，具有极高的营养价值。甲鱼甲壳周围的结缔组织称“裙边”，是最营养滋补的部分。

【营养与功效】

甲鱼含有丰富的蛋白质，蛋白质中含有18种氨基酸，并含有一般食物中很少有的蛋氨酸。甲鱼含有易于被人体吸收的血铁，还含有天然形态的对铁的吸收有重要作用的维生素B₁₂、叶酸、维生素B₆等；含有许多对人的生长和激素代谢有重要作用的锌；含有大量对骨、齿的生长有重要作用的钙。此外，甲鱼还含有许多磷、脂肪、碳水化合物等营养成分。甲鱼是我国传统的上等中药材，具有极高的药用价值，是滋阴补肾的佳品，有滋阴壮阳、软坚散结、化瘀和延年益寿的功能。经常食用甲鱼，体内的阴精就能不断地得到加强，并起到滋阴潜阳的作用，使人体阴阳恢复到相对平衡的状态，从而达到强身健体、祛病延年的效果，尤其适宜于中老年及体质虚弱者进补。

甲鱼全身是宝，其肉、甲、血、头、胆、卵、脂肪均可入药。甲鱼壳对肝硬化、脾肿大治疗作用，还能调节免疫功能、提高淋巴细胞转化率、促进骨髓造血功能；甲鱼血可作补血剂，将甲鱼血和蜂蜜混合后让糖尿病患者饮用，可降低血糖值；甲鱼卵可治久症、久痢。

【营养师健康提示】

凡脾虚、肠胃不好、孕妇及产后泄泻的人均不宜食用甲鱼，以防食后肠胃不适；患慢性胃炎、肾功能不全、肝炎、肝硬化的病人都不宜吃甲鱼及其制剂，以免诱发肝昏迷。

【适合人群】

一般人均可食用。

【适用量】

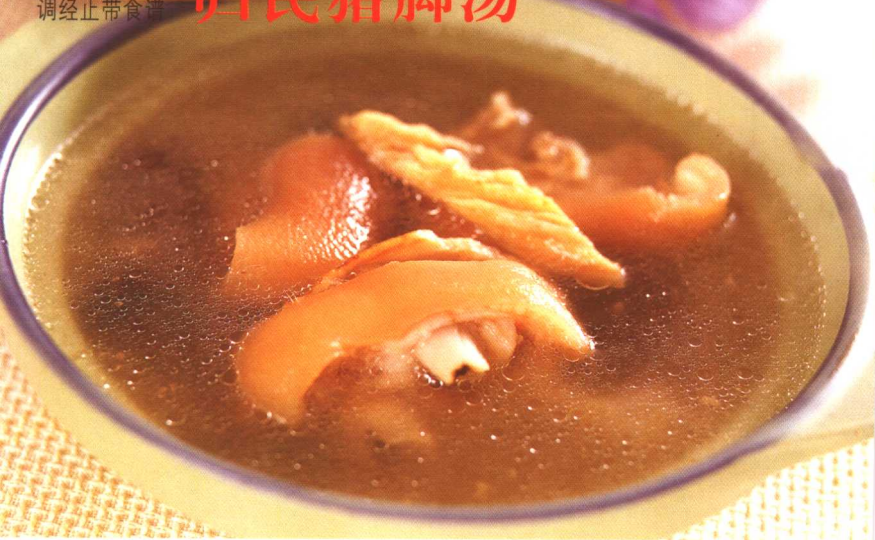
每次30克。



【特别提示】

死甲鱼放久后食用会引起人体中毒。甲鱼肉含有一种类似EPA（二十碳五烯酸）的物质，常吃可以降低血胆固醇，对高血压、冠心病患者大有裨益。

归芪猪脚汤



准备:15分钟
烹饪:3小时



【原材料】猪脚1只、黄芪50克、黑枣5个

【调味料】盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 猪脚刮净毛，斩件，放入滚水中武火煮10分钟，取出洗净，用清水漂过；
2. 黄芪剪丝洗净、黑枣洗净；
3. 把全部用料放入清水锅内，武火煮滚后，改文火煲3小时，加调味料即可。

【功效】补气养血，强壮筋骨。





Pettitoes

猪蹄

身价不菲的熊掌让普通百姓望其兴叹，但人们却常常对廉价的猪蹄不屑一顾，其实猪蹄的营养价值并不亚于熊掌。

【营养与功效】

猪蹄含有大量胶原蛋白、碳水化合物，经常食用，可以有效地防治肌营养不良，对消化道出血等失血性疾病有一定疗效，并可改善全身的微循环，从而使冠心病和缺血性脑病得以改善。猪蹄汤还具有催乳作用，对于哺乳期妇女能起到催乳和美容的双重效果。

【营养师健康警告】

猪蹄中脂肪含量较高，慢性肝炎、胆囊炎、胆结石等患者不要食用。

【烹饪特别提示】

烹调猪蹄时要少放盐，否则会降低营养价值。

【烹饪方法】

可炖、烧、焖、卤、煮、酱、煲等。

【适用量】

每次150克。

【选购】

以肉色红润均匀，脂肪洁白有光泽，肉质紧密，手摸有坚实感，外表及切面微微湿润、不粘手、无异味的为上好猪蹄。



芪枣黄鳝汤

【功效】补益气血。



准备:10分钟
烹饪:60分钟

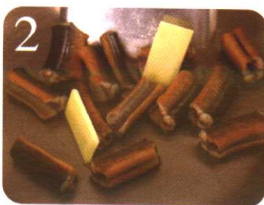
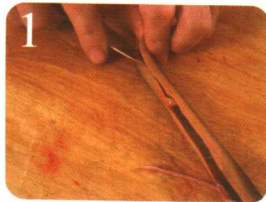


【原材料】黄鳝500克、黄芪75克、生姜5片、红枣5个

【调味料】盐5克、味精3克

【制作过程】

1. 先把黄鳝洗净，用盐腌去粘潺，将鳝鱼宰杀去其肠，洗净切段，并用滚水拖去血腥；
2. 起锅爆香姜片，加少许酒，放入黄鳝炒片刻取出；
3. 黄芪、红枣洗净，与鳝肉放入煲内，加水适量，武火煮滚后，改文火煲1小时，调味即可。



鳝鱼

鳝鱼学名黄鳝，俗称长鱼，是一种特殊的雌雄同体。小暑前后，正是黄鳝产卵的旺盛季节，市场上的鳝鱼以带卵的细瘦黄鳝为多，俗称“笔杆鳝”，营养价值较低。到了小雪季节，黄鳝长得肥壮、粗大，又美味，营养价值很高，是真正“赛人参”的佳肴。

【营养与功效】

根据营养学家测验，鳝鱼的营养价值很高。含有维生素B₁和维生素B₂、尼克酸及人体所需的多种氨基酸等。同时，鳝鱼还具有补血益气、宣痹通络的保健功效。《草本备要》载：“鳝鱼补五脏，除风湿。尾血疗口眼歪斜，滴耳治耳病，滴鼻治鼻衄，滴目治痘后翳。”中医认为，黄鳝具有补气、养血、温阳益脾、滋补肝肾、祛风通络等功效。其肉能补中益血，黄鳝头能止痢和治积食不消症；鳝皮可治妇女乳腺硬块疼痛症。现代医学对黄鳝药用进行了研究，从鳝鱼中提取一种“黄鳝鱼素”，再从此鱼素中又分离出黄鳝鱼素A和黄鳝鱼素B，这两种物质具有显著的降血糖和恢复调节血糖的生理机能作用。因此，黄鳝是糖尿病人较理想的食品。

【营养师健康提示】

供食用的黄鳝应当由鲜活黄鳝烹调，不宜采用死了好几个小时的死黄鳝，否则食用后会引起中毒。

【特别提示】

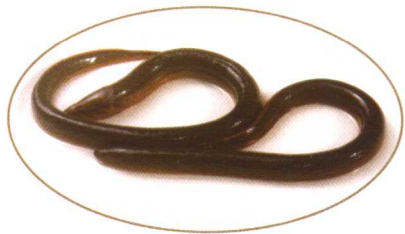
鳝鱼入酒饮后增力补气，还可用于酒涂抹治疗癣、痱，民间还用来治疗歪嘴巴（早期面神经瘫痪），所以食用鳝鱼不可丢去鳝血。

【适合人群】

所有人都可食用。特别是正在生长发育的青少年、产妇和年老体弱者，尤宜多吃。

【适用量】

每次50克。



益母草红枣瘦肉汤



【功效】 活血去瘀，调经止痛。



准备:10分钟
烹饪:2小时



【原材料】 益母草100克、猪瘦肉250克、红枣5个

【调味料】 盐、味精各适量

【制作过程】

1. 益母草、红枣洗净；
2. 猪瘦肉洗净，切大块；
3. 把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮滚后，改文火煲2小时，调入调味料即可。

【适应症】

血瘀痛经，行经不畅或量少，经色紫黯有瘀块，小腹胀痛，胸肋作胀，舌紫黯或有瘀点，脉涩；亦可用于产后恶露不止，腹中疼痛。



栗子蜜枣汤

《吃遍天下》54
调经止带食谱



【功效】补脾养血，健体美容。

【原材料】栗子100克、蜜枣4粒、桂圆肉15克

【调味料】冰糖适量、水500毫升

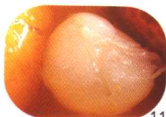
【制作过程】

1. 中药材洗净，红枣去核备用；
2. 将栗子加水略煮，去其粗皮；
3. 所有原材料放入锅中，加入水，以小火煮50分钟，再加适量冰糖煮滚即可。



准备:8分钟

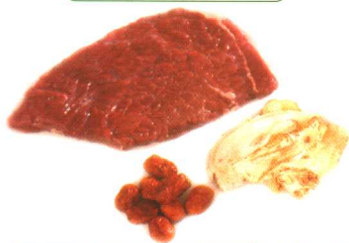
烹饪:50分钟



当归红枣牛肉汤



准备:5分钟
烹饪:2小时



【原材料】 牛肉500克、当归50克、红枣10个

【调味料】 盐、味精各适量

【制作过程】

1. 牛肉洗净，切块；
2. 当归、红枣洗净；
3. 全部用料放入煲内，用适量水，猛火煲至滚，改用慢火煲2~3小时，调味可用。

【适应症】

血虚闭经，月经失调。

【功效】 补血调经。



Beef

牛肉

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。我国供食用的牛主要有黄牛、水牛、牦牛，此外也引进和培育了一批良种肉用牛。

【营养与功效】

中医认为，牛肉味甘、性温平、无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。牛肉含有很高的肉毒碱，主要用于支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸（是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸）。牛肉高蛋白、低脂肪的特点，有利于防止肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病，所以牛肉在西方发达国家特别受欢迎。



【营养师健康警告】

牛肉不可与韭菜同食，同食令人发热动火，也不可和栗子同食，否则易引起呕吐。过量食用会提高结肠癌与前列腺癌的患病几率以及胆固醇与脂肪的积累量，建议每周食用一次。



【烹饪特别提示】

炒牛肉时忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。牛肉不易烂熟，烹饪时可放少许山楂、橘皮或茶叶。

【烹饪方法】

可炒、烧、炖、蒸、煮、熏、炆、烤、卤等，还可做成腊肉。

【适用量】

每次80克。

【选购】

新鲜的牛肉有光泽，肌肉红色均匀；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后痕迹能立即消失；嗅之有鲜牛肉的正常气味。

黄精黑豆塘虱汤



准备:10分钟
烹饪:35分钟

【适应症】 月经失调。

【功效】 健脾益气，补虚养血。

【原材料】 黑豆200克、黄精50克、陈皮1角、塘虱鱼1条

【调味料】 精盐5克

【制作过程】

1. 黑豆放入锅中，不必加油，炒至豆衣裂开，用水洗净，晾干水；
2. 塘虱鱼洗净，去潺，去内脏。黄精、陈皮分别用水洗净；
3. 加入适量水，猛火煲至水滚后放入全部材料，用中火约煲至豆软熟，加入精盐调味，即可。



Catfish

鲇鱼

鲇鱼又名塘虱鱼、生子鱼、鲶巴郎、胡子鲶。鲇鱼的特点是嘴边有像猫的胡须一样的触须，起码在上颌上方有一对，有的嘴边还有一对，有的下颌还有一对。许多鲇鱼背上有脊骨，有胸鳍。它们的脊骨上可能有毒腺，被刺中的人 would 感到疼痛。所有的鲇鱼都没有鱼鳞，它们的皮赤裸，或者覆盖着骨质的盾片。

【营养与功效】

鲇鱼不仅含有丰富的DHA（二十二碳六烯酸），能够为儿童大脑神经系统发育提供丰富营养，鱼肉所含钙、磷、维生素A、D很高，含有人体所必需的各种氨基酸等，还具有滋阴开胃、催乳利尿的功效，特别适合老年人、幼儿食用。鲇鱼与其他鱼不同，油脂含量低，由于其肉质由纤细的三个肌群组成，肌群间有丰富的成胶物质，组织结构细腻柔软。肉蛋白在胃蛋白酶的作用下很容易分解成氨基酸，消化率达98%，专家认为，如果每周食用280克鲇鱼肉，可以减少心脏病、乳腺癌和偏头痛等诸多疾病的发生。

【适合人群】 一般人均可食用。尤其适合老、弱、儿童及妇女产后食用。

【特别提示】 不宜与牛肝同食。鲇鱼是河鱼，有泥腥味，用陈皮、葱白去泥腥味，效果远胜姜丝。

【适用量】 一次180克左右。

【营养师健康提示】

鲇鱼是一种淡水野生鱼，在清洗时，一定要将鱼卵清除掉，因为其中有毒，不能食用；鲇鱼是发物，有痼疾、疮疡者慎食，最好不食。