

图说

补肾滋阴

调养菜谱

吴杰主编



金盾出版社

内 容 提 要

本书为追求身体健康的女士精选了具有祛湿除风,止带止痛,补血补虚,补肾滋阴,健脾疏肝,宁心安神功效的菜肴 40 种,以简洁的文字与精美的彩图,对每种菜的营养成分、药理特性和功效、用料配比、操作步骤及注意事项均作了详细介绍和提示,主要制作过程还配有示范图片。菜肴选料讲究,搭配科学,通俗易懂,易学易做,是一本理想的“性”福菜谱书。

图书在版编目(CIP)数据

图说补肾滋阴调养菜谱/吴杰主编. —北京:金盾出版社,
2006.9

ISBN 7-5082-4138-X

I. 图… II. 吴… III. ①补肾-菜谱-图解②补阴-菜谱-图解
IV. ①R247.1-64②TS972.161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 077032 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京精美彩印有限公司

各地新华书店经销

开本:889×1194 1/24 印张:3.5 彩页:84

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

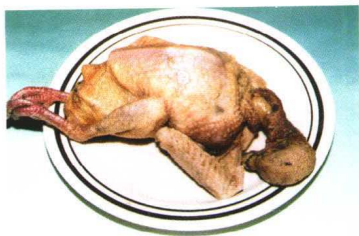
食料介绍



鲤鱼

功效: 味甘, 性平。有补益脾胃, 利水除湿的功能。现代研究表明, 雌性鲤鱼腹中的鱼子含女性激素, 有提高女性性功能的作用, 女性常食能补肾阴不足。

食用方法: 烧食、焖食、炖食、炒食。



鸽肉

功效: 味甘, 性平。有补肝肾, 益气血, 祛风解毒的功能。对月经量少、闭经、气短乏力的女性有辅助疗效。女性常食还可调补气血, 提高性欲。

食用方法: 蒸食、炖食、烧食、扒食、制汤、烤食。



牡蛎肉

功效: 味甘、咸, 性平。有滋阴益血, 清热除湿的功能。对妇女崩漏失血、虚损、失眠等有辅助疗效。现代研究表明, 牡蛎富含锌, 而锌能使女性生殖器官分泌润滑液, 有提高性欲, 增强性功能的作用。

食用方法: 炒食、炖食、烧食、制汤。



羊肉

功效: 味甘, 性温。有滋阴润燥, 补肝益肾的作用。对妇女阴虚、性功能低下等有一定疗效。

食用方法: 炒食、炖食、烧食、焖食、制汤。



乌鸡

功效: 味甘, 性平。有养阴退热, 调经止带的功能。对女性腰痛、盗汗有一定疗效。对肾阴不足, 头昏目眩、耳鸣耳聋有较好的补益作用。

食用方法: 蒸食、炖食、烧食、扒食、焖食、制汤。



羊肝

功效: 味甘、苦, 性凉。有滋阴润燥, 益血补肝的功能。对女性性功能减退、性器官萎缩而引起的干燥阴冷有温壮滋润作用。

食用方法: 熘食、炒食、蒸食、煮食、制汤。



淫羊藿

功效: 味辛、甘, 性温。具有补肾壮阳, 祛风除湿, 强筋健骨的功能。现代研究表明, 淫羊藿含植物甾醇、油脂、维生素E等, 能提高性功能, 对女性性欲淡漠有辅助疗效。

食用方法: 开始做菜时, 即可下入锅中。



熟地黄

功效: 味甘, 性微温。有养血滋阴, 补肾益精的功能。对妇女经少闭经, 腰膝酸软、阴虚、性功能低下有较好的滋补作用。

食用方法: 开始做菜时, 即可下入锅中。



蛇肉

功效: 味甘、咸, 性寒。有补阴, 清热, 除烦, 止痢的功能。对阴虚所致烦热口渴、性欲低下者有很好的滋补作用。

食用方法: 炒食、凉拌、制汤。

女性滋阴饮食宜忌表

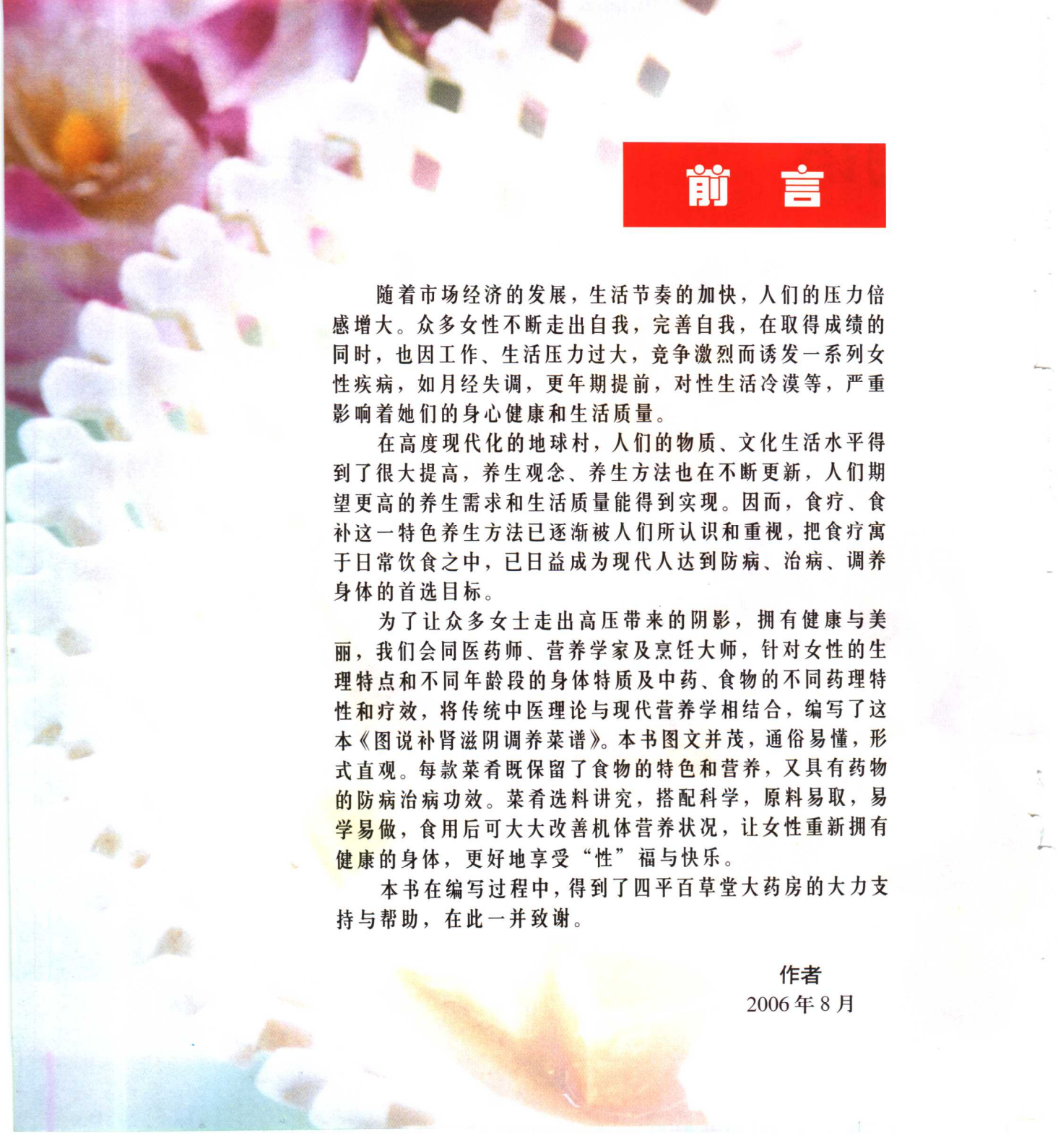
饮食原则	宜食食物	忌食食物
根据病情需要和食物特性及疗效，科学合理调配食物，并经过科学烹调，使膳食在祛病健身过程中起到食疗养生，治病保健的作用。 宜食富含多种必需氨基酸、优质蛋白质、维生素E、B族维生素、维生素C及富含锌、铁、钙、磷等的食物。 宜食养阴的食物。虚热者可适当多食些清淡寒凉食物，如黄瓜、茄子、苦瓜、藕、油菜、白菜、苋菜、冬瓜、芹菜、莴笋、番茄、绿豆芽等。阴血不足者则可适当多吃些滋阴食物，如木耳、银耳、菠菜、胡萝卜等。口舌干燥、津液不足者可进食酸甘养阴食物，如番茄、藕、银耳、菠菜、苹果等。 带下多者饮食宜清淡且富含营养素，少食辛辣刺激性食物。白带清稀如水、畏寒肢冷者，不宜过食生冷寒凉、伤脾损胃食物。 月经常常错后患者，需要多补充含蛋白质及铁、钾、钠、钙、镁的食物，如瘦肉、蛋、奶、鱼、动物肝脏等，适当多吃些温补食物，少食或不食油炸、酸辣等刺激性食物。 月经过少者要注意经期卫生保健，调畅情志，劳逸结合，寒温适度，保持心情愉快。适当多吃些富含营养素、易于消化的食物，少吃酸辣刺激性食物。	乌鸡、鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪排骨、猪蹄、猪腰子、猪肝、牛肉、羊肉、鹌鹑肉、鹌鹑蛋、鸽肉、龟、牡蛎、黑鱼、鲤鱼、鱿鱼、虾仁、鸡蛋、莲子、枸杞子、黄豆、核桃仁、萝卜、芹菜、莲藕、山药、莴笋、苦瓜、豆腐、木耳、银耳等。	生姜、生蒜、生葱、肥肉、辣椒（少食）等。

图说不肾滋阴调养菜谱

主 编	吴 杰					
编 著	韩锡艳	刘 捷	李 松	李永江	李淑英	
	李 晶	王 茹	王贵杰	夏 玲	夏丙和	
	吴昊天	郭玉华	马桂华	申东涛	郑玉平	
	鲍跃强	宋宝柱	宋美艳	武淑芬	石国旗	
	孙 岩	陆春江				
菜例制作	吴 杰	吴昊天	韩锡艳	夏 玲	郭玉华	
摄 影	吴昊天	吴 杰				



金 盾 出 版 社



前言

随着市场经济的发展，生活节奏的加快，人们的压力倍感增大。众多女性不断走出自我，完善自我，在取得成绩的同时，也因工作、生活压力过大，竞争激烈而诱发一系列女性疾病，如月经失调，更年期提前，对性生活冷漠等，严重影响着她们的身心健康和生活质量。

在高度现代化的地球村，人们的物质、文化生活水平得到了很大提高，养生观念、养生方法也在不断更新，人们期望更高的养生需求和生活质量能得到实现。因而，食疗、食补这一特色养生方法已逐渐被人们所认识和重视，把食疗寓于日常饮食之中，已日益成为现代人达到防病、治病、调养身体的首选目标。

为了让众多女士走出高压带来的阴影，拥有健康与美丽，我们会同医药师、营养学家及烹饪大师，针对女性的生理特点和不同年龄段的身体特质及中药、食物的不同药理特性和疗效，将传统中医理论与现代营养学相结合，编写了这本《图说补肾滋阴调养菜谱》。本书图文并茂，通俗易懂，形式直观。每款菜肴既保留了食物的特色和营养，又具有药物的防病治病功效。菜肴选料讲究，搭配科学，原料易取，易学易做，食用后可大大改善机体营养状况，让女性重新拥有健康的身体，更好地享受“性”福与快乐。

本书在编写过程中，得到了四平百草堂大药房的大力支持与帮助，在此一并致谢。

作者

2006年8月

目 录

菇枣炖龟肉 / 4
土茯苓炖龟 / 6
香菇烧海参 / 8
吉利堂白玉双鲜 / 10
海参甘蓝炖豆腐 / 12
蛭肉炒鞭笋 / 14
蛭肉炒火腿肠 / 16
绿意鱿鱼 / 18
鱿鱼汤 / 20
韭香鱿须烧豆腐 / 22
石锅淡菜炖豆腐 / 24
青翠牡蛎汤 / 26
黑白牡蛎汤 / 28
蟹柳藕片 / 30
吉利堂双冬鲤鱼 / 32
煎蒸带鱼 / 34
川芎双蔬烧泥鳅 / 36
马鞭草冬笋鸽煲 / 38
豆腐扣炖鹌鹑 / 40
旱莲当归乌鸡煲 / 42

沙参虫草鸭肉煲 / 44
肉蛋双蔬 / 46
豆干烧芸豆 / 48
三彩笋丁 / 50
腐竹烧蛇瓜 / 52
苦瓜羊肉 / 54
归地炖羊排 / 56
葱香火腿炒豆皮 / 58
腐竹兔肉丁 / 60
果蔬兔丁 / 62
兔肉双耳汤 / 64
青椒豆腐皮羊肝片 / 66
苦瓜肚片 / 68
吉利堂翡翠猪手 / 70
淫羊藿炖猪蹄 / 72
吉利堂鞭笋腰花 / 74
菊花嫩藕猪肝汤 / 76
吉利堂枸杞鞭花 / 78
双蔬豆干 / 80
三彩魔芋 / 82

7/12/13

菇枣炖龟肉

功效

百合有清热, 宁心, 安神的功能。大枣可补中益气, 养血安神。香菇有补气, 活血, 抗痘毒的功能。龟肉能润燥滋阴, 补血止血。此菜具有滋阴补血, 宁心安神的功能。对妇女阴虚所致失眠、心烦、心悸、性欲减退有一定疗效。

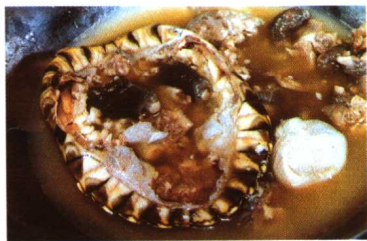


原料

乌龟1只，
水发香菇100克，大枣75克，
药料包(内装百合25克，八角、桂皮各3克，花椒1克，陈皮8克，葱段25克，姜片15克)1个，
料酒15克，醋2克，酱油10克，
精盐3克，红糖5克，汤850克，
香油5克。



操作步骤



① 水发香菇去蒂，略大的从中间切开。乌龟宰杀，剔下龟壳，去净内脏，治净后将龟肉剁成块，和龟壳一起下入汤锅内，放入药料包，用小火烧开，撇去浮沫。



② 下入香菇，加入料酒、醋、酱油、精盐烧开，炖至龟肉七成熟，拣出药料包不用。



③ 下入大枣烧开，炖至龟肉熟烂，加入红糖略炖，淋入香油，出锅盛入汤碗即成。

操作提示

要用小火长时间炖制，随时撇去汤中浮沫，以保持汤汁清澈。



土茯苓炖龟

功效

土茯苓有利湿，解毒的功能。龟肉含蛋白质、脂肪、无机盐等，有滋阴润燥，补血止血，滋养肝肾的功能。此菜具有滋阴解毒，利湿止带的功能。适宜念球菌性阴道炎，湿毒内盛，带下量多，色白味臭，如豆腐渣样，伴外阴瘙痒或小便频急患者食用。

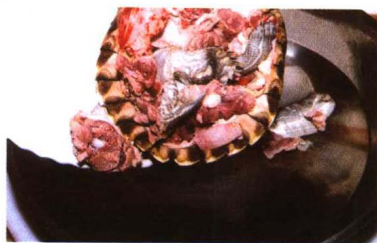


原 料

乌龟1只，
药料包(内装土
茯苓50克)1个，
葱段、姜片、料
酒各15克，醋
2克，精盐3克，
味精1克，胡椒
粉0.5克，鸡清
汤1000克。



操作步骤



① 乌龟宰杀，剔下龟壳，去除内脏，洗净，剁成块。龟肉块、龟壳一同下入沸水锅中，加入醋烧开，氽去血污捞出。



② 锅内放入鸡清汤，下入药料包、葱段、姜片烧开。



③ 下入龟肉块、龟壳，加入料酒烧开，炖2小时，拣出葱段、姜片、药料包不用，加精盐略炖，加味精、胡椒粉，出锅盛入汤碗即成。

操作提示

龟肉要用
大火氽制，小
火炖制。



香菇烧海参

功效

海参是一种高蛋白、低脂肪食物，有益精养血，滋阴平肝的功能，对妇女阴虚白带有一定疗效。香菇、口蘑均含有丰富的锌、钙、铁、维生素D等，而锌是女性生殖器官分泌润滑液的元素，有提高性欲及增强性功能的作用。它们与可补肾滋阴的猪瘦肉同食，具有补脾滋阴，补肾的功能。对女性因缺铁性贫血引起的肾阴不足、性欲低下者有较好的食疗效果。



【原料】

水发海参、
水发香菇各125
克，口蘑75克，
猪瘦肉50克，葱
末、姜末、蒜末
各8克，料酒15
克，精盐、鸡精
各3克，味精1
克，醋2克，湿
淀粉12克，汤
200克，熟鸡油
10克，植物油20
克。



【操作步骤】



① 海参治净，切成条块。水发香菇去蒂，略大的从中间切开。口蘑治净。猪瘦肉切成薄片，用料酒5克、精盐0.5克、湿淀粉2克拌匀，入味上浆。锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝香，下入肉片炒至断生，下入香菇炒匀。



② 下入口蘑炒开，烹入余下的料酒炒匀，加汤烧至熟烂，收浓汤汁。



③ 下入用沸水焯过的海参块，加入醋、鸡精和余下的精盐，炒匀至入透味，加味精，用余下的湿淀粉勾芡，淋入熟鸡油翻匀，出锅装盘即成。

【操作提示】

要用小火
烧制，勾芡一
定要薄而匀。



吉利堂白玉双鲜

功效

羊肉富含优质蛋白质、铁、锌、磷、维生素A、维生素B₁₂、维生素B₆等，有滋阴润燥，补肝益肾的作用。海参是高蛋白、低脂肪食物，胆固醇的含量几乎为零，还含有糖类、维生素B₁、维生素B₂、钙、磷、铁等，有补肾，养血润燥的作用。二者与具有温补作用的冬笋同食，对妇女阴虚、性功能低下有很好的食疗滋补作用。

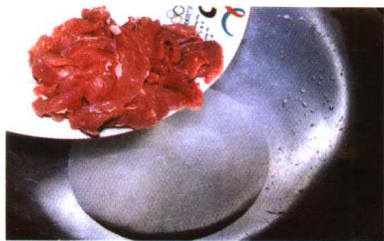


原料

冬笋150克,羊肉、水发海参各100克,葱段、姜片各10克,料酒20克,精盐3克,味精、醋各2克,胡椒粉0.5克,湿淀粉13克,清汤50克,花生油30克。



操作步骤



① 冬笋、羊肉均切成片。水发海参切成条片。羊肉片用料酒10克、精盐0.5克、湿淀粉3克拌匀,入味上浆。海参片下入加醋的沸水锅中氽透捞出。另将锅内放油烧热,下入葱段、姜片炝香,拣出葱段、姜片不用,下入羊肉片滑炒至熟。



② 下入冬笋片炒匀,烹入余下的料酒,加清汤炒匀至熟。



③ 下入海参片炒匀,加入余下的精盐,炒匀至入味,加味精、胡椒粉,用余下的湿淀粉勾芡,出锅装盘即成。

操作提示

羊肉要顶刀切成稍薄的片。



海参甘蓝炖豆腐

功效

甘蓝含多种维生素、多种氨基酸及无机盐等，有益脾和胃，缓急止痛的功能。海参是高蛋白、低脂肪食物，还含有糖类、无机盐、多种维生素和独特的海参素，有补肾气的功能。二者和营养丰富的豆腐同烹食用，具有益气补虚的功能。对妇女肾虚所致的宫冷、性冷、腰痛等有较好的食疗作用。



【原料】

甘蓝、豆腐各200克,水发海参100克,葱花、蒜片、姜片、料酒各10克,醋2克,精盐、鸡精各3克,味精1.5克,清汤650克,香油3克,植物油15克。



【操作步骤】



① 豆腐放入容器内,入冰箱冻透取出,入冷水中解冻后挤去水分,切成块。甘蓝切成块。水发海参治净,切成条块,下入加醋的沸水锅中氽透捞出。锅内放植物油烧热,下入葱花、蒜片、姜片炝香,烹入料酒,加清汤,下入海参块烧开。



② 下入豆腐块,加入精盐烧开。



③ 下入甘蓝块,炖至熟烂,加鸡精、味精略炖,淋入香油,出锅盛入汤碗即成。

【操作提示】

海参块要用大火氽制。炖制时,要用小火。

