

家常美味888系列

五脏健康调养餐

888道

犀文图书 编著



中国纺织出版社

家常美味888系列

五脏健康调养餐



888道

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

五脏健康调养餐888道 / 犀文图书编著. —北京:

中国纺织出版社, 2012. 5

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7734-5

I. ①五… II. ①犀… III. ①五脏—保健—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第148308号

五脏健康调养餐888道

责任编辑: 张天佐

责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 9

字数: 331千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

每个人都希望自己能够健康长寿，大量事实证明，人类的死亡大多是因为五脏出了问题。所以，五脏健康才是长寿的关键。若不注意对五脏进行保养，势必事倍功半。

那么，何为五脏？五脏，即指人体内的肝、心、脾、肺、肾五个脏器。五脏的主要生理功能是生化和储藏精、气、神、血、津液，故又名五神脏。精、气、神是人体生命活动的根本，被称为人之三宝，血是供养全身各脏腑、器官等维持其正常功能活动必不可少的物质，津液有滋润和濡养的功能，因此五脏在人体生命中起着举足轻重的作用。现代社会生活节奏的加快，生存压力越来越大，我们周围的环境也发生了巨大变化，相应地也改变了人体的阴阳平衡。

常言道：“善服药者，不如善保养”。食疗法比药疗法更安全，更有效。《五脏健康调养餐888道》主要向人们介绍应该怎样依据五脏各自不同的特点去安排饮食，调理五脏，做到顺时养生，使身体健康长寿。

《五脏健康调养餐888道》分为养心、养肺、养肝、养脾和养肾五部分。本书内容丰富，无论是食材选择、口感风味，还是养生功效上都是您家庭日常饮食、营养保健的绝佳选择。除了介绍菜式的原料、调料和做法外，还对相应的每一道菜式都提供准确、清晰、到位的温馨提示，简单易懂，方便读者学习和掌握。

健康在于养生。养生之道，莫先于饮食，而饮食最重要的是有一本让五脏健康的食谱。愿读者天天健康，年年益寿。



目 录

CONTENTS

养心调养餐

8

养心健康要领

9

番茄豆腐羹

桂花萝卜汤

金针番茄汤

10

蒜苗烧蚌肉

红松鱼排

番茄豆腐鱼丸汤

11

肉末烧茄子

洋葱炒肉丝

南瓜排骨汤

12

鸡肝烩莲子

梅菜扣肉

苦瓜炒牛肉

13

桃仁牛肉

豆干丝炒牛肉

特色炒牛肉

14

白菜炒牛肉

菠萝炒牛肉

香干牛肉丝

15

蚝油甜豆牛肉

黑木耳炒牛肉

16

梅干菜蒸五花肉

蒜苗炒肉丝

17

清蒸酥肉

香菇蒸排骨

粉蒸排骨

18

猪血莴苣汤

牛肉萝卜丝

清蒸排骨

19

豌豆粉蒸肉

南瓜蒸肉

小笼蒸牛肉片

20

粉蒸羊肉

牛肉菜花汤

豆腐猪蹄瓜菇汤

21

肉片丝瓜汤

双菇肉丝汤

白贝冬瓜排骨汤

22

荷叶瘦肉汤

肉片黄瓜汤

金银花肉片汤

23

山药生地羊肉汤

莲子巴戟煲牛蛙

当归参芪猪心汤

24

胡萝卜瘦肉粥

蚝豉皮蛋瘦肉粥

状元及第粥

25

滑蛋牛肉粥

板栗牛腩粥

牛尾粥

26

肉桂羊肉粥

滋补羊肉粥

羊腩苦瓜粥

27

糖醋排骨

枸杞滑溜肉片

红烧猪蹄

28

凉拌牛肉丝

茶树菇蒸牛肉

长沙风羊腿

29

霸王全肘片

叉烧

可乐排骨

30

猪肉炖粉条

葱爆肉

香芋烧花肉

31

烧蒸扣肉

桂圆牛肉汤

荔枝肉

32

黄焖牛肉

罐焖牛肉

滑蛋牛肉

33

萝卜焖牛腩

酸菜牛肉汤

鲜香牛肝

34



养肺调养餐 35

养肺健康要领	36
榨肉酱花生米 生拌牛肉 黄瓜拌素鸡	37
鸡丝拌粉皮 葱头油淋鸡 蛋清滑里脊	38
猴头菇煨兔肉 金针菇炒肚丝 油炸香酥鸡	39
腊肠鲜百合 鸭梨鸡肉片 香芋焖鸭	40
糟卤鸭块 油煎酥藕夹 滑熘鸡片	41
红烧栗子鸡 百合丝瓜炒鸡片 腐竹卷	42
葱油蒸鸭 圆笼粉蒸鹅	43
罗汉果菜干鹌鹑汤 玉竹山药鸽汤	44
猴头菇黄芪鸡 花生凤爪汤	45
杏仁青胡萝卜汤 西洋菜猪肺汤 蜜枣剑花猪肺汤	46
莲子百合瘦肉汤 紫菜马蹄豆腐羹 萝卜南杏猪肺汤	47

天冬杞枣老鸭汤 沙参心肺汤	48
肉丸三丝汤 姜汁杏仁猪肺汤	49
枸杞叶猪肝汤 百合炖猪肺	50
三鲜冬瓜汤 红烧猪舌	51
糖醋萝卜 凉拌菠菜 银芽海带丝	52
蒜茄子 芹菜叶花仁 凉拌洋葱	53
凉拌竹笋 芹菜拌腐竹 蒜蓉豆苗	54
蜂蜜胡萝卜 菜花香菇 蚝油豆腐	55
红烧冬瓜 金针菇萝卜汤	56
银耳豆腐羹 白菜豆腐金菇汤 淡菜海带冬瓜汤	57
冬菇茭白汤 紫菜萝卜汤 竹笙鲜菇汤	58
大枣绿豆汤 五丝酸辣汤 地耳烧豆腐	59
百合柿饼鸽蛋汤 生炒松花 番茄蛋花汤	60

猴头菇炖海参 水瓜蚬肉香芋煲 马蹄海蜇汤	61
----------------------------	----

养肝调养餐 62

养肝健康要领	63
菊花鸡肉汤 塘葛菜猪肉汤 凉拌三丝	64
酿苦瓜 青瓜肉丁 菠菜肉末汤	65
苦瓜瘦肉汤 夏枯草瘦肉汤 药膳猪肝	66
炒黄瓜酱 苦瓜肥肠 肉丝烧金针	67
洋葱牛肉 韭黄鸡丝 皮蛋猪肝粥	68
仔姜牛蛙 猪肝绿豆粥 冬菇当归肉片汤	69
淡菜蒸鸭块 啤酒蒸鸭 五子蒸鸡	70
金针菇蒸鸡腿 蜜枣蒸乌鸡 三菌蒸乌鸡	71
软酥鸡爪 粉蒸鸡翅 瓜盅粉蒸鸡	72

香芋蒸鹅		粉蒸苋菜	85	大枣冬青猪蹄汤	
粉蒸鸽	73	芹菜粥		大枣猪蹄	98
黄芪蒸乳鸽				薏米马蹄猪肉汤	
清蒸排骨		雪梨青瓜粥			
苦瓜腱肉	74	黄芪粥	86	黑木耳猪肝粥	
枸杞蒸猪肝		姜芝枸杞粥		木耳香菇排骨汤	99
				黄精瘦肉汤	
蒜蓉蒸丝瓜		疏肝梅花粥			
如意白菜卷	75	决明子粥	87	猪瘦肉蛋枣汤	
千层豆腐		黄芪人参粥		豆瓣焖羊肉	100
				腊牛肉	
鱼香蒸蛋		养生枸杞子粥			
煎猪肝	76	菠菜粥	88	凉拌牛肚	
猪肝瘦肉汤		养颜海带粥		啤酒焖牛肉	101
				山药牛奶炖瘦肉	
红豆枸杞猪肝汤		海米菠菜粥			
黄瓜炒猪肝	77	腐竹拌菠菜	89	板栗烧鸡	
菠菜肉丸汤		银耳炒芹菜		烟肉白菜粥	102
				火腿玉米粥	
上汤浸猪肝		清炒苦瓜			
鸡肝玉米粥	78	丝瓜炒豆腐	90	扁豆田鸡汤	
				绿豆茯苓老鸭汤	103
香干炒芹菜		养脾调养餐 91		核桃茯苓瘦肉汤	
蚝油生菜	79	养脾健康要领	92		
芹菜叶花生				当归天麻羊脑汤	104
		玉米炖排骨		枸杞黄芪乳鸽汤	
菠菜竹笋香菇汤		松子玉米粒	93		
三丝炒绿豆芽	80	姜丝炒肉		茯苓乌蛇黄瓜汤	
炒土豆丝				扁豆猪手粥	105
		香菇烧豆腐		猪脾枣米粥	
桃仁莴笋		笋干炒鸡丝	94		
鸡汁红烧萝卜	81	菠萝炒肉片		雪里蕻腰果	
炒鲜芦笋				山楂玉米粒	106
		姜归母鸡羹		酿蛋黄豆腐	
红烧双菇		金汤木瓜船	95		
干烧冬笋	82	川贝雪梨猪肺汤		土豆香蕉泥	
淡菜炒笋尖				香辣土豆块	107
		菠萝鸡片汤		蘑菇烩腐竹	
香菇炒西蓝花		土豆牛肉汤	96		
粉蒸芹菜叶	83	南瓜大枣排骨汤		面筋丝瓜	
				松子南瓜饼	108
红袍莲子		南瓜烧鸡		糖醋黄豆芽	
上海青豆腐丸	84	土豆焖鸡	97		
蒜蓉蒸茄子		豆腐猪蹄瓜菇汤		玫瑰南瓜盅	
				五色炒玉米	109
				香素咕噜肉	

芝麻土豆饼
伍元蒸南瓜
菠萝糯米饭

110

木瓜银耳汤
黄芪猴头菇汤
葱香菱角

111

桂圆大枣粥
饴糖大米粥
枸杞大枣煲鸡蛋

112

人参莲子汤
参枣米饭
大枣粥

113

萝卜笋丝汤
冰糖五色粥
大枣银耳粥

114

山药萝卜粥
山楂黑枣粥
素炒黑白菜

115

洋葱花粉粥
香菇苋菜
银芽贡菜

116

蟹黄扒芦笋
鲜虾香芒盏
木瓜生鱼汤

117

养肾调养餐 118

养肾健康要领

119

栗子焖乌鸡
煎黑米藕夹
枸杞党参乌鸡

120

三鲜黑米蛋卷
草菇紫菜烩羊肉
猪肉糯米丸

121

海带排骨汤
枸杞鹿茸乌鸡汤
冬菇当归肉片汤

122

豇豆烧白肉
紫菜骨髓汤
腊鸭肾

123

黄白烩鸡丁
鸡丝裙带汤
苦瓜焖鸡翅

124

枸杞松仁烩鸭片
芡实煮老鸭
丝瓜瘦肉汤

125

苦瓜黄豆牛蛙汤
蒲瓜肾片汤
木耳肉片汤

126

玄参生地乌鸡汤
乌鸡焖鸭掌
炸熘童子鸡

127

叫花童子鸡
石耳炖鸡
徽州蒸鸡

128

西瓜鸡
香炸仔鸡
嫩姜炒鸡脯

129

红烧卷筒鸡
木耳拌鸡片
生炒辣椒鸡

130

黄精蒸鸡
黑枣炖乌鸡
豆腐猪红汤

131

橙汁豆腐羹
叉烧皮蛋粥
滑鸡粥

132

猪肾菜干粥
板栗烧排骨
腊关刀肉

133

五味人参猪脑汤
豆蔻草果炖乌鸡
虫草麦冬老鸭汤

134

蒜苗炒山药
黑白甜饭
黑米黄豆粥

135

黑糯米莲藕片
蒜蓉海带丝
冬瓜草菇

136

香菇松子
椒盐素鳝丝
黑芝麻大枣粥

137

菠萝黑米八宝饭
黑木耳炒白菜
鲜辣紫豇豆

138

海带炖豆腐
三色裙带菜
枸杞苦瓜

139

五香豆腐干汤
豉汁腐竹
黄豆芽炖豆腐

140

黑豆桂圆粥
翡翠豆腐
猴头菇粥

141

干贝蘑菇汤
蚝油干贝节瓜脯
海米豇豆

142

椒盐虾
山竹炒虾仁
芡实蒸蛋羹

143

姜葱海参
芦笋海参汤
三鲜汤

144

家常美味888系列

五脏健康调养餐



888道

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

五脏健康调养餐888道 / 犀文图书编著. —北京:

中国纺织出版社, 2012. 5

(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7734-5

I. ①五… II. ①犀… III. ①五脏—保健—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第148308号

五脏健康调养餐888道

责任编辑: 张天佐

责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 9

字数: 331千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

PREFACE

每个人都希望自己能够健康长寿，大量事实证明，人类的死亡大多是因为五脏出了问题。所以，五脏健康才是长寿的关键。若不注意对五脏进行保养，势必事倍功半。

那么，何为五脏？五脏，即指人体内的肝、心、脾、肺、肾五个脏器。五脏的主要生理功能是生化和储藏精、气、神、血、津液，故又名五神脏。精、气、神是人体生命活动的根本，被称为人之三宝，血是供养全身各脏腑、器官等维持其正常功能活动必不可少的物质，津液有滋润和濡养的功能，因此五脏在人体生命中起着举足轻重的作用。现代社会生活节奏的加快，生存压力越来越大，我们周围的环境也发生了巨大变化，相应地也改变了人体的阴阳平衡。

常言道：“善服药者，不如善保养”。食疗法比药疗法更安全，更有效。《五脏健康调养餐888道》主要向人们介绍应该怎样依据五脏各自不同的特点去安排饮食，调理五脏，做到顺时养生，使身体健康长寿。

《五脏健康调养餐888道》分为养心、养肺、养肝、养脾和养肾五部分。本书内容丰富，无论是食材选择、口感风味，还是养生功效上都是您家庭日常饮食、营养保健的绝佳选择。除了介绍菜式的原料、调料和做法外，还对相应的每一道菜式都提供准确、清晰、到位的温馨提示，简单易懂，方便读者学习和掌握。

健康在于养生。养生之道，莫先于饮食，而饮食最重要的是有一本让五脏健康的食谱。愿读者天天健康，年年益寿。



目 录

CONTENTS

养心调养餐

8

养心健康要领

9

番茄豆腐羹

桂花萝卜汤

金针番茄汤

10

蒜苗烧蚌肉

红松鱼排

番茄豆腐鱼丸汤

11

肉末烧茄子

洋葱炒肉丝

南瓜排骨汤

12

鸡肝烩莲子

梅菜扣肉

苦瓜炒牛肉

13

桃仁牛肉

豆干丝炒牛肉

特色炒牛肉

14

白菜炒牛肉

菠萝炒牛肉

香干牛肉丝

15

蚝油甜豆牛肉

黑木耳炒牛肉

16

梅干菜蒸五花肉

蒜苗炒肉丝

17

清蒸酥肉

香菇蒸排骨

粉蒸排骨

18

猪血莴苣汤

牛肉萝卜丝

清蒸排骨

19

豌豆粉蒸肉

南瓜蒸肉

小笼蒸牛肉片

20

粉蒸羊肉

牛肉菜花汤

豆腐猪蹄瓜菇汤

21

肉片丝瓜汤

双菇肉丝汤

白贝冬瓜排骨汤

22

荷叶瘦肉汤

肉片黄瓜汤

金银花肉片汤

23

山药生地羊肉汤

莲子巴戟煲牛蛙

当归参芪猪心汤

24

胡萝卜瘦肉粥

蚝豉皮蛋瘦肉粥

状元及第粥

25

滑蛋牛肉粥

板栗牛腩粥

牛尾粥

26

肉桂羊肉粥

滋补羊肉粥

羊腩苦瓜粥

27

糖醋排骨

枸杞滑溜肉片

红烧猪蹄

28

凉拌牛肉丝

茶树菇蒸牛肉

长沙风羊腿

29

霸王全肘片

叉烧

可乐排骨

30

猪肉炖粉条

葱爆肉

香芋烧花肉

31

烧蒸扣肉

桂圆牛肉汤

荔枝肉

32

黄焖牛肉

罐焖牛肉

滑蛋牛肉

33

萝卜焖牛腩

酸菜牛肉汤

鲜香牛肝

34



养肺调养餐 35

养肺健康要领	36
榨肉酱花生米 生拌牛肉 黄瓜拌素鸡	37
鸡丝拌粉皮 葱头油淋鸡 蛋清滑里脊	38
猴头菇煨兔肉 金针菇炒肚丝 油炸香酥鸡	39
腊肠鲜百合 鸭梨鸡肉片 香芋焖鸭	40
糟卤鸭块 油煎酥藕夹 滑熘鸡片	41
红烧栗子鸡 百合丝瓜炒鸡片 腐竹卷	42
葱油蒸鸭 圆笼粉蒸鹅	43
罗汉果菜干鹌鹑汤 玉竹山药鸽汤	44
猴头菇黄芪鸡 花生凤爪汤	45
杏仁青胡萝卜汤 西洋菜猪肺汤 蜜枣剑花猪肺汤	46
莲子百合瘦肉汤 紫菜马蹄豆腐羹 萝卜南杏猪肺汤	47

天冬杞枣老鸭汤 沙参心肺汤	48
肉丸三丝汤 姜汁杏仁猪肺汤	49
枸杞叶猪肝汤 百合炖猪肺	50
三鲜冬瓜汤 红烧猪舌	51
糖醋萝卜 凉拌菠菜 银芽海带丝	52
蒜茄子 芹菜叶花仁 凉拌洋葱	53
凉拌竹笋 芹菜拌腐竹 蒜蓉豆苗	54
蜂蜜胡萝卜 菜花香菇 蚝油豆腐	55
红烧冬瓜 金针菇萝卜汤	56
银耳豆腐羹 白菜豆腐金菇汤 淡菜海带冬瓜汤	57
冬菇茭白汤 紫菜萝卜汤 竹笙鲜菇汤	58
大枣绿豆汤 五丝酸辣汤 地耳烧豆腐	59
百合柿饼鸽蛋汤 生炒松花 番茄蛋花汤	60

猴头菇炖海参 水瓜蚬肉香芋煲 马蹄海蜇汤	61
----------------------------	----

养肝调养餐 62

养肝健康要领	63
菊花鸡肉汤 塘葛菜猪肉汤 凉拌三丝	64
酿苦瓜 青瓜肉丁 菠菜肉末汤	65
苦瓜瘦肉汤 夏枯草瘦肉汤 药膳猪肝	66
炒黄瓜酱 苦瓜肥肠 肉丝烧金针	67
洋葱牛肉 韭黄鸡丝 皮蛋猪肝粥	68
仔姜牛蛙 猪肝绿豆粥 冬菇当归肉片汤	69
淡菜蒸鸭块 啤酒蒸鸭 五子蒸鸡	70
金针菇蒸鸡腿 蜜枣蒸乌鸡 三菌蒸乌鸡	71
软酥鸡爪 粉蒸鸡翅 瓜盅粉蒸鸡	72

香芋蒸鹅		粉蒸苋菜	85	大枣冬青猪蹄汤	
粉蒸鸽	73	芹菜粥		大枣猪蹄	98
黄芪蒸乳鸽				薏米马蹄猪肉汤	
清蒸排骨		雪梨青瓜粥			
苦瓜腱肉	74	黄芪粥	86	黑木耳猪肝粥	
枸杞蒸猪肝		姜芝枸杞粥		木耳香菇排骨汤	99
				黄精瘦肉汤	
蒜蓉蒸丝瓜		疏肝梅花粥			
如意白菜卷	75	决明子粥	87	猪瘦肉蛋枣汤	
千层豆腐		黄芪人参粥		豆瓣焖羊肉	100
				腊牛肉	
鱼香蒸蛋		养生枸杞子粥			
煎猪肝	76	菠菜粥	88	凉拌牛肚	
猪肝瘦肉汤		养颜海带粥		啤酒焖牛肉	101
				山药牛奶炖瘦肉	
红豆枸杞猪肝汤		海米菠菜粥			
黄瓜炒猪肝	77	腐竹拌菠菜	89	板栗烧鸡	
菠菜肉丸汤		银耳炒芹菜		烟肉白菜粥	102
				火腿玉米粥	
上汤浸猪肝		清炒苦瓜	90		
鸡肝玉米粥	78	丝瓜炒豆腐		扁豆田鸡汤	
				绿豆茯苓老鸭汤	103
香干炒芹菜		养脾调养餐 91		核桃茯苓瘦肉汤	
蚝油生菜	79	养脾健康要领	92		
芹菜叶花生				当归天麻羊脑汤	104
		玉米炖排骨		枸杞黄芪乳鸽汤	
菠菜竹笋香菇汤		松子玉米粒	93		
三丝炒绿豆芽	80	姜丝炒肉		茯苓乌蛇黄瓜汤	
炒土豆丝				扁豆猪手粥	105
		香菇烧豆腐		猪脾枣米粥	
桃仁莴笋		笋干炒鸡丝	94		
鸡汁红烧萝卜	81	菠萝炒肉片		雪里蕻腰果	
炒鲜芦笋				山楂玉米粒	106
		姜归母鸡羹		酿蛋黄豆腐	
红烧双菇		金汤木瓜船	95		
干烧冬笋	82	川贝雪梨猪肺汤		土豆香蕉泥	
淡菜炒笋尖				香辣土豆块	107
		菠萝鸡片汤		蘑菇烩腐竹	
香菇炒西蓝花		土豆牛肉汤	96		
粉蒸芹菜叶	83	南瓜大枣排骨汤		面筋丝瓜	
				松子南瓜饼	108
红袍莲子		南瓜烧鸡		糖醋黄豆芽	
上海青豆腐丸	84	土豆焖鸡	97		
蒜蓉蒸茄子		豆腐猪蹄瓜菇汤		玫瑰南瓜盅	
				五色炒玉米	109
				香素咕噜肉	

芝麻土豆饼
伍元蒸南瓜
菠萝糯米饭

110

木瓜银耳汤
黄芪猴头菇汤
葱香菱角

111

桂圆大枣粥
饴糖大米粥
枸杞大枣煲鸡蛋

112

人参莲子汤
参枣米饭
大枣粥

113

萝卜笋丝汤
冰糖五色粥
大枣银耳粥

114

山药萝卜粥
山楂黑枣粥
素炒黑白菜

115

洋葱花粉粥
香菇苋菜
银芽贡菜

116

蟹黄扒芦笋
鲜虾香芒盏
木瓜生鱼汤

117

养肾调养餐 118

养肾健康要领

119

栗子焖乌鸡
煎黑米藕夹
枸杞党参乌鸡

120

三鲜黑米蛋卷
草菇紫菜烩羊肉
猪肉糯米丸

121

海带排骨汤
枸杞鹿茸乌鸡汤
冬菇当归肉片汤

122

豇豆烧白肉
紫菜骨髓汤
腊鸭肾

123

黄白烩鸡丁
鸡丝裙带汤
苦瓜焖鸡翅

124

枸杞松仁烩鸭片
芡实煮老鸭
丝瓜瘦肉汤

125

苦瓜黄豆牛蛙汤
蒲瓜肾片汤
木耳肉片汤

126

玄参生地乌鸡汤
乌鸡焖鸭掌
炸熘童子鸡

127

叫花童子鸡
石耳炖鸡
徽州蒸鸡

128

西瓜鸡
香炸仔鸡
嫩姜炒鸡脯

129

红烧卷筒鸡
木耳拌鸡片
生炒辣椒鸡

130

黄精蒸鸡
黑枣炖乌鸡
豆腐猪红汤

131

橙汁豆腐羹
叉烧皮蛋粥
滑鸡粥

132

猪肾菜干粥
板栗烧排骨
腊关刀肉

133

五味人参猪脑汤
豆蔻草果炖乌鸡
虫草麦冬老鸭汤

134

蒜苗炒山药
黑白甜饭
黑米黄豆粥

135

黑糯米莲藕片
蒜蓉海带丝
冬瓜草菇

136

香菇松子
椒盐素鳝丝
黑芝麻大枣粥

137

菠萝黑米八宝饭
黑木耳炒白菜
鲜辣紫豇豆

138

海带炖豆腐
三色裙带菜
枸杞苦瓜

139

五香豆腐干汤
豉汁腐竹
黄豆芽炖豆腐

140

黑豆桂圆粥
翡翠豆腐
猴头菇粥

141

干贝蘑菇汤
蚝油干贝节瓜脯
海米豇豆

142

椒盐虾
山竹炒虾仁
芡实蒸蛋羹

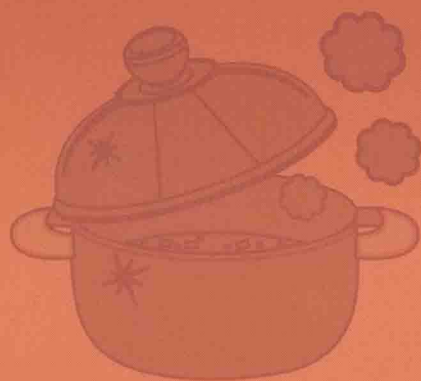
143

姜葱海参
芦笋海参汤
三鲜汤

144

养心调养餐

Yang Xin Tiao Yang Can



养心健康要领

中医认为：心主神明，是人体精神活动的主宰；心为一身之主，脏腑、百骸之君王；心主血脉，其华在面；心之液为汗；心开窍于舌。心与小肠相表里。

一、心正常与否的表象

(一)心气足，心静神安

心气足者两眼炯炯有神，信心十足，给人以美感；心气虚者，易心悸，双目无光，兴致索然，重则厌世。

(二)心气足，面有光华

心，“其华在面”。心气足者脸色白里透红，皮肤光滑柔软、细嫩；心气虚者面色苍白无光，毛孔见粗，因气不固津而汗水自出，重者大汗亡阳。

(三)心气足，声圆音亮

心气足的人声音洪亮，乐于言表，喜形于色；心气虚者声音低沉，长吁短叹，少言寡语，抑郁不欢。

二、调心要领

心的机能失衡者，原因各异：劳累过度，心情抑郁，暗耗心阴；受刺激，郁郁不欢；步入中老年，气渐虚；大病初愈，气已伤等。

心的机能失衡有阴阳之分。心阳不足，畏寒乏力；心阴不足，久热伤气。

(一)心阳虚、心阴虚的辨别

(1)“舌为心之苗”，舌嫩胖而苔白者为阳虚；舌瘦而苔燥红者为阴虚。

(2)舌尖有溃疡者，舌白为阳虚，舌红为阴虚。

(3)长吁短叹，自汗者为阳虚；面红燥热，盗汗者为阴虚。

(4)心胸憋闷，透不过气，自感怯懦者为阳虚；心胸燥热、烦闷、易发火者为阴虚。

(二)心的调养

针对人体心阳虚的秋冬气候，营造一个相应的春夏气候。二者相抵，不适之症自然消退。针对人体心过热的夏天气候，营造一个相应的秋冬气候。二者相抵，不适之症自然消退。

