

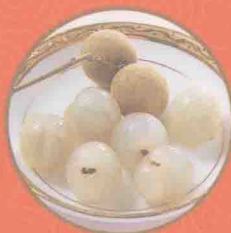
GuiYuan
YangSheng

桂

圆

养生

桂圆也叫龙眼，民间素有“南桂圆北人参”的说法，言其滋补效果甚佳。桂圆能入药，有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗贫血、心悸、失眠、健忘、神经衰弱及病后、产后身体虚弱等症。



冷同宾 江世胜 副主编

王作生 主编

药膳

幽林旁挺绿婆娑，
啜咽虽滋奈美何。
香刮蓉脾知韵胜，
价轻鱼目为生多。
左思赋咏名初出，
玉局论珍论岂烦。
地极海南秋更暮，
登盘犹足洗沈疴。



GUI YUAN
YangSheng

桂
圆

养生

药膳

副主编 冷同宾
江世胜
主编 王作生

图书在版编目(CIP)数据

桂圆养生药膳 / 王作生等编著. - 青岛: 青岛出版社, 2013.8

(中华名中药养生丛书)

ISBN 978-7-5436-9658-7

I. ①桂… II. ①王… III. ①龙眼—食物养生—食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196010号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 桂圆养生药膳 |
| 组织编写 |  工作室 |
| 主 编 | 王作生 |
| 副 主 编 | 冷同宾 江世胜 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号(266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026 |
| 策划编辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责任编辑 | 杨子涵 |
| 菜品制作 | 惠学波 张 满 |
| 摄 影 | 高玉德 |
| 装帧设计 | 周雅榕 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛新华印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开(710毫米×1010毫米) |
| 印 张 | 10 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-9658-7 |
| 定 价 | 28.00元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 养生保健类

目录

CONTENTS

1

关于桂圆

- 8 桂圆的形态特征、种类、
产区及采集
- 10 桂圆的等级划分
- 13 桂圆的鉴别
- 14 鲜桂圆的选购
- 15 桂圆的保存
- 16 桂圆肉的营养分析及养生
保健功效
- 18 桂圆肉烹饪指导、食用指
导及配膳禁忌
- 20 桂圆的临床应用

2

常见病食疗保健菜

贫血

- 24 黄精圆肉乳鸽汤
- 25 桂圆童子鸡
- 26 北芪桂圆炖老鸡
- 27 桂圆糯米粥
红枣桂圆蛋汤
- 28 龙眼莲藕汤
- 29 阿胶炖鸡肉
- 31 补血饭
- 32 桂圆肉蒸蛋
- 33 桂圆炖鹌鹑蛋

神经衰弱

- 34 花生龙眼肉红枣膏
- 35 桂圆枸杞粥
安神粥
- 36 菠萝冰莲汤
- 37 龙眼鸡片
- 38 灵芝桂圆鸡

- 39 莲子龙眼鹌蛋糖水
龙眼鸡蛋猪心汤
- 40 龙眼猪心
- 41 桂圆茯神猪心汤
- 42 龙眼扒猴头蘑
- 44 龙眼花生炖昆布
- 45 龙眼枸杞雪蛤羹
- 46 牛奶龙眼雪蛤
- 48 核桃龙眼蒸鹌鹑
- 49 山药桂圆粥

心脏病

- 50 灵芝三七瘦肉汤
- 51 龙眼肉桑葚兔肉汤
- 53 龙眼茯苓鸡
- 54 黄精玉竹牛肉汤
- 55 龙眼洋参茶
百合圆肉煲鸡蛋

惊悸怔忡

- 56 龙眼百合
- 57 莲心猪心粥
- 58 桂圆莲子粥
- 59 桂圆炖鸡翅
- 60 龙眼里脊
- 62 圆肉乌豆煲羊心
- 63 桂枣炖猪心
- 64 杞圆燕窝汤
- 65 茯苓龙眼炖鱼头

脱发·须发早白

- 66 柏叶章鱼猪脚汤
- 67 圆肉核桃瘦肉汤
- 69 龙眼糕



70 桂圆菟丝煮瘦肉

71 乌豆圆肉大枣汤

核桃阿胶膏

慢性肝炎·肝硬化·

肝脾肿大

72 龙眼肉炖鳖

73 淮杞炖水鱼汤

75 三圆炖金鳖

76 桂圆菠萝汤

癌症及放疗化疗后

77 人参桂圆炖双心

78 龙眼扒肚鲍

80 乌龟茯苓汤

81 龙眼素虾仁

82 桂圆红枣粥

咳嗽

83 益寿鸽蛋汤

水鸭煲

84 红糖桂圆蜜

桂圆鸽蛋汤

85 桂圆阿胶红枣粥

86 龙眼虫草炖鲍参

87 莲子百合龙眼汤

88 冰糖银耳龙眼羹

89 圆肉淮杞炖花胶

神经性皮炎

90 桂圆红枣炖海参

91 桂圆清凉补汤

糖尿病

92 百花齐放

枸杞桂圆饭



3

女性食疗保健菜

月经不调

94 归脾蜜膏

95 桂圆红枣汤

归脾麦片粥

96 月季桂圆粥

桂圆乳鸽盅

97 桂圆田七炖鸡

98 红枣煲乌鸡

妊娠水肿

99 鲤鱼补血汤

产后体虚

100 桂圆栗子粥

101 乌鸡首乌煲

102 桂圆枣鸡锅

103 淮杞羊腿汤

桂圆黄芪牛肉汤

104 桂圆鸡

105 桂圆大枣炖鸡

产后乳少

106 淮山圆肉炖猪手

4

男性食疗保健菜

阳痿·遗精·早泄

108 龙眼童子鸡

109 海参肉片汤

111 银耳龙眼鸽蛋汤

112 桂圆莲子鸡蛋汤

113 龙眼莲子羹

114 琥珀莲子羹

116 龙眼枣仁饮

不育

117 莼肉苁蓉羊肉汤

119 羊藿锁阳猪腰瘦肉汤

120 海参龙眼粥

5

老年人食疗保健菜

日常养生菜

- 122 龙眼莲子羊肉煲
- 123 洋参龙眼鹌鹑煲
- 124 桂圆蒸五宝
- 125 八宝莲藕
- 126 黑枣桂圆鸡蛋汤
- 127 圆肉腐竹红枣白菜汤
- 128 洋参龙眼鸡汤
桂圆枸杞粥

失眠·健忘

- 129 红枣桂圆炖鹌鹑
- 130 核桃桂圆鸡丁
- 131 桂圆鸡丝
- 132 桂圆鸡汤
- 133 桂圆糟青鱼
- 134 枸杞桂圆鸽蛋
桂圆肉鸡蛋汤
- 135 圆肉虫草炖乌鸡
- 136 红枣莲子桂圆汤
- 137 荔枝圆肉汤
山药桂圆炖甲鱼
- 138 龙眼肉煲猪心汤
- 139 蜜枣桂圆粥
- 140 黄芪龙眼牛肉汤
- 141 龙眼银杏羹
莲子桂圆汤

- 142 圆肉益智鸽蛋汤
- 143 杞圆荷花鱼头猪腱汤
- 144 智仁鸭汤
- 145 龙眼蒸鲤鱼头
- 146 红枣龙眼羊肉煲

骨质疏松

- 147 首乌桂圆大枣粥
牛肉桂圆汤
- 149 山药枸杞炖牛肉
- 150 老鸡瘦肉汤
- 151 圆肉花生排骨汤
- 152 首乌牛肉羹
- 153 桂圆肉炖鸡汤
- 154 消斑益肤汤

视物不清

- 155 山药枸杞炖羊肉
- 156 远志龙眼海参汤
- 157 桂圆益智汤

耳聋·耳鸣

- 158 桂圆枣柿饼
- 159 龙眼雪糯



GUI YUAN
YangSheng

桂
圆

副主编 冷同宾
江世胜
主编 王作生

养生

药膳

桂圆也叫龙眼，是我国的名贵特产，历史上有“南桂圆北人参”的说法，将桂圆与著名的滋补之品人参相提并论，可见其滋补功效为民间所广泛认可。历史上桂圆曾被列为重要贡品。据记载，魏文帝曾诏群臣：“南方果之珍异者，有龙眼、荔枝，令岁贡焉。”

宋代时，桂圆已在泉州普遍种植。北宋泉州府同安县人苏颂编著的《图经本草》记载：“龙眼生南海山谷中，今闽、广、蜀道出荔枝之处皆有之。”

据药理研究证实，桂圆含葡萄糖、蔗糖和维生素A、维生素B和多种矿物质。中医研究表明，桂圆可治疗病后体弱或脑力衰退，特别是对于劳心之人，耗伤心脾气血者，更为有效。另对妇女产后调补也很有益。

桂圆果实除鲜食外，还可制成罐头、酒、膏、酱等，亦可加工成桂圆干等。用桂圆肉来制作菜肴，可增添菜品的风味，还可赋予菜品一定的养生功效，因此受到广泛的喜爱。

为进一步弘扬桂圆养生文化，我们特组织有关专家和专业中医师编写了这本《桂圆养生药膳》，以飨读者。

本书包括5个章节：关于桂圆、常见病食疗保健菜、女性食疗保健菜、男性食疗保健菜、老年人食疗保健菜，较详细地介绍了桂圆的营养成分、保健功效、食用方法，以及选购、保存配膳宜忌等相关知识，并以桂圆为原料，为您推荐了近140道食疗保健菜。详细的文字介绍配以精美的实拍图片，帮助您烹制出您需要的桂圆养生佳肴。

在生活节奏极快的当今时代，人们的工作、生活压力均较大，越来越多的人处于亚健康状态，而增强体质、预防疾病、延年益寿依然是大多数人的梦想。为此，我们不仅要有良好的生活方式，更要注意饮食调养，以保持生命活力。相信通过阅读本书，能让大家更深入地了解桂圆的养生保健作用，同时通过科学地食用桂圆，不断地增强生命活力，活得更健康、更精彩！

编者

2013年5月

编者简介

AUTHOR INTRODUCTION

主编 **王作生**



营养药膳专家，主治中医师，青岛市药膳研究会理事。擅长中医推拿理疗、药膳食疗。先后编著出版了《糖尿病食疗菜谱》《足部保健按摩图解》《常见病临床诊断学》《现代医院管理概论》《食物的相克与相宜》《疾病与食物的相克与相宜》《食物相克相宜速查手册》《食物搭配宜忌与食用指导》及“爱心家着营养保健系列（包括《关爱女性的15种食物与150道养生菜》等共15本）”等书籍。



副主编 **冷同宾**

主管药师，青岛市中药学会会员，从事中医药工作30余年，擅长对中药真伪的鉴别，熟练掌握中药的产地、采集、加工、炮制、性能、配伍、禁忌、剂量、用法，并多次在国家及省级中医药刊物发表论文。



副主编 **江世胜**

医师，青岛市医学会会员，传染病分会理事，从事医疗工作近40年，擅长中医药对传染病的防治，对中医药膳的配伍、制作、功效、适应证、适宜人员有独到见解，熟练掌握中药膏、丹、丸、散及各种合剂的制作。

目录

CONTENTS

1

关于桂圆

- 8 桂圆的形态特征、种类、
产区及采集
- 10 桂圆的等级划分
- 13 桂圆的鉴别
- 14 鲜桂圆的选购
- 15 桂圆的保存
- 16 桂圆肉的营养分析及养生
保健功效
- 18 桂圆肉烹饪指导、食用指
导及配膳禁忌
- 20 桂圆的临床应用

2

常见病食疗保健菜

贫血

- 24 黄精圆肉乳鸽汤
- 25 桂圆童子鸡
- 26 北芪桂圆炖老鸡
- 27 桂圆糯米粥
红枣桂圆蛋汤
- 28 龙眼莲藕汤
- 29 阿胶炖鸡肉
- 31 补血饭
- 32 桂圆肉蒸蛋
- 33 桂圆炖鹌鹑蛋

神经衰弱

- 34 花生龙眼肉红枣膏
- 35 桂圆枸杞粥
安神粥
- 36 菠萝冰莲汤
- 37 龙眼鸡片
- 38 灵芝桂圆鸡

- 39 莲子龙眼鹌蛋糖水
龙眼鸡蛋猪心汤
- 40 龙眼猪心
- 41 桂圆茯神猪心汤
- 42 龙眼扒猴头蘑
- 44 龙眼花生炖昆布
- 45 龙眼枸杞雪蛤羹
- 46 牛奶龙眼雪蛤
- 48 核桃龙眼蒸鹌鹑
- 49 山药桂圆粥

心脏病

- 50 灵芝三七瘦肉汤
- 51 龙眼肉桑葚兔肉汤
- 53 龙眼茯苓鸡
- 54 黄精玉竹牛肉汤
- 55 龙眼洋参茶
百合圆肉煲鸡蛋

惊悸怔忡

- 56 龙眼百合
- 57 莲心猪心粥
- 58 桂圆莲子粥
- 59 桂圆炖鸡翅
- 60 龙眼里脊
- 62 圆肉乌豆煲羊心
- 63 桂枣炖猪心
- 64 杞圆燕窝汤
- 65 茯苓龙眼炖鱼头

脱发·须发早白

- 66 柏叶章鱼猪脚汤
- 67 圆肉核桃瘦肉汤
- 69 龙眼糕



70 桂圆菟丝煮瘦肉

71 乌豆圆肉大枣汤

核桃阿胶膏

慢性肝炎·肝硬化·

肝脾肿大

72 龙眼肉炖鳖

73 淮杞炖水鱼汤

75 三圆炖金鳖

76 桂圆菠萝汤

癌症及放疗后

77 人参桂圆炖双心

78 龙眼扒肚鲍

80 乌龟茯苓汤

81 龙眼素虾仁

82 桂圆红枣粥

咳嗽

83 益寿鸽蛋汤

水鸭煲

84 红糖桂圆蜜

桂圆鸽蛋汤

85 桂圆阿胶红枣粥

86 龙眼虫草炖鲍参

87 莲子百合龙眼汤

88 冰糖银耳龙眼羹

89 圆肉淮杞炖花胶

神经性皮炎

90 桂圆红枣炖海参

91 桂圆清凉补汤

糖尿病

92 百花齐放

枸杞桂圆饭



3

女性食疗保健菜

月经不调

94 归脾蜜膏

95 桂圆红枣汤

归脾麦片粥

96 月季桂圆粥

桂圆乳鸽盅

97 桂圆田七炖鸡

98 红枣煲乌鸡

妊娠水肿

99 鲤鱼补血汤

产后体虚

100 桂圆栗子粥

101 乌鸡首乌煲

102 桂圆枣鸡锅

103 淮杞羊腿汤

桂圆黄芪牛肉汤

104 桂圆鸡

105 桂圆大枣炖鸡

产后乳少

106 淮山圆肉炖猪手

4

男性食疗保健菜

阳痿·遗精·早泄

108 龙眼童子鸡

109 海参肉片汤

111 银耳龙眼鸽蛋汤

112 桂圆莲子鸡蛋汤

113 龙眼莲子羹

114 琥珀莲子羹

116 龙眼枣仁饮

不育

117 莫肉苁蓉羊肉汤

119 羊藿锁阳猪腰瘦肉汤

120 海参龙眼粥

5

老年人食疗保健菜

日常养生菜

- 122 龙眼莲子羊肉煲
- 123 洋参龙眼鹌鹑煲
- 124 桂圆蒸五宝
- 125 八宝莲藕
- 126 黑枣桂圆鸡蛋汤
- 127 圆肉腐竹红枣白菜汤
- 128 洋参龙眼鸡汤
桂圆枸杞粥

失眠·健忘

- 129 红枣桂圆炖鹌鹑
- 130 核桃桂圆鸡丁
- 131 桂圆鸡丝
- 132 桂圆鸡汤
- 133 桂圆糟青鱼
- 134 枸杞桂圆鸽蛋
桂圆肉鸡蛋汤
- 135 圆肉虫草炖乌鸡
- 136 红枣莲子桂圆汤
- 137 荔枝圆肉汤
山药桂圆炖甲鱼
- 138 龙眼肉煲猪心汤
- 139 蜜枣桂圆粥
- 140 黄芪龙眼牛肉汤
- 141 龙眼银杏羹
莲子桂圆汤

- 142 圆肉益智鸽蛋汤
- 143 杞圆荷花鱼头猪腱汤
- 144 智仁鸭汤
- 145 龙眼蒸鲤鱼头
- 146 红枣龙眼羊肉煲

骨质疏松

- 147 首乌桂圆大枣粥
牛肉桂圆汤
- 149 山药枸杞炖牛肉
- 150 老鸡瘦肉汤
- 151 圆肉花生排骨汤
- 152 首乌牛肉羹
- 153 桂圆肉炖鸡汤
- 154 消斑益肤汤

视物不清

- 155 山药枸杞炖羊肉
- 156 远志龙眼海参汤
- 157 桂圆益智汤

耳聋·耳鸣

- 158 桂圆枣柿饼
- 159 龙眼雪糯



1

GUANYU GUIYUAN

关于桂圆

- 桂圆的形态特征、种类、产区及采集
- 桂圆的等级划分
- 鲜桂圆的鉴别
- 桂圆的选购
- 桂圆的保存
- 桂圆肉的营养分析及养生保健功效
- 桂圆肉烹饪指导、食用指导及配膳宜忌
- 桂圆的临床应用

桂圆的形态特征、种类、产区及采集

桂圆也叫龙眼，是我国南方亚热带地区的名贵特产，历史上有“南桂圆北人参”之称。桂圆果实富营养，自古以来一直深受人们喜爱，被视为珍贵补品。

桂圆为无患子科植物桂圆的假种皮，又名龙目（《蜀都赋》），比目（《吴普本草》），荔枝奴（《南方草木状》），绣木团、川弹子（《济异录》），亚荔枝（《开宝本草》），木弹、骊珠、鲛泪、圆眼（《纲目》），海珠丛（《群芳谱》），桂圆（《药品化义》）。

1 桂圆的形态特征

桂圆树为常绿乔木，高达10米以上。幼枝被锈色柔毛，双数羽状复叶，互生，长15~20厘米，小叶2~5对，通常互生，革质，椭圆形及卵状披针形，长6~15厘米，顶端短尖或钝，基部偏斜，暗绿色，嫩时褐色，下面通常粉绿色。花两性，或单性花与两性花共存；为顶生或腋生的圆锥花序；花小，黄白色，直径4~5毫米，被锈色星状小柔毛，花萼5深裂，裂片卵形；花瓣5片，匙形，内面有毛；雄蕊常8枝，子房2~3室，柱头2裂。核果球形，直径1.5~2厘米，外皮黄褐色，粗糙，假种皮白色肉质，内有黑褐色种子1颗。花期3~4月，果期7~9月。

2 桂圆的种类

桂圆的品系、品种极为复杂：按果实大小可分为大果、中果、小果；按果壳颜色可分为黄壳、花壳、青壳；按果汁多少又可分为砂肉、水肉。据统计，中国共有桂圆约400种，主要品种有福建产乌龙岭、普明庵、鸡蛋龙眼、赤壳等，广东产石碇、乌圆、蛇皮龙眼，广西产木格大乌圆、雅瑶黄壳等，四川产八日鲜、泸圆106号等。这些品种大都具有果大、皮薄、核小、肉厚、味清甜、晶莹爽脆的特点。

桂圆可食鲜果，亦可干制后去壳去核，即得桂圆肉。

3 桂圆的产地分布

桂圆原产于我国南部及西南部，现主要分布于广西、广东、福建和台湾等省（区），此外，海南、四川、云南和贵州省也有小规模栽培。世界上栽培桂圆的国家和地区还有泰国、越南、老挝、缅甸、斯里兰卡、印度、菲律宾、马来西亚、印度尼西亚、马达加斯加、澳大利亚的昆士兰州、美国的夏威夷州和佛罗里达州等。

4 桂圆的采集

7~10月果实成熟时采摘，烘干或晒干，剥去果皮，取其假种皮。或将果实入开水中煮10分钟，捞出摊放，使水分散失，再烤一昼夜，然后剥取假种皮，晒干，得干桂圆肉。



桂圆的等级划分

1 鲜桂圆的等级划分

1. 优级品

■ **果实**：果实为同一品种，具该品种成熟果的固有色泽，无裂果，无变质果。

■ **穗梗**：穗梗不得超过“葫芦节”，不带叶，无空果枝。

■ **果性**：正常，具有该品种特征。

■ **果穗整齐度**：果粒分布均匀，紧凑。

■ **果肉**：肉质鲜，风味正常，厚度均匀，有弹性。

■ **污染物及病虫害**：无外物污染，无病虫果。

■ **成熟度**：果实饱满，有弹性，果壳表面鳞纹大部分消失，而种脐尚未隆起。

■ **果实横径**：大型果：大于28毫米的果不少于70%。

中型果：大于26毫米的果不少于70%。

小型果：大于25毫米的果不少于70%。

■ **可食率**：鲜食果大于65%。

焙干果大于55%。

制罐果大于70%。

■ **可溶性固形物**：鲜食果大于20%。

焙干果大于19%。

制罐果大于14%。

2. 一等品

■ **果实**：果实为同一品种，具该品种成熟果的固有色泽，无裂果，无变质果。

■ **穗梗**：穗梗不得超过“葫芦节”，不带叶，无空果枝。

■ **果性**：较正常。

■ **果穗整齐度**：果粒分布均匀，较紧凑。

■ **果肉**：肉质鲜，风味正常，厚度均匀，有弹性。

■**污染物及病虫害**：无外物污染，无病虫果。

■**成熟度**：果实饱满，有弹性，果壳表面鳞纹大部分消失，而种脐尚未隆起。

■**果实横径**：大型果：大于25毫米的果不少于70%。

中型果：大于24毫米的果不少于70%。

小型果：大于22毫米的果不少于70%。

■**可食率**：鲜食果大于60%。

焙干果大于52%。

制罐果大于65%。

■**可溶性固形物**：鲜食果大于18%。

焙干果大于16%。

制罐果大于12%。

3.合格品

■**果实**：果实为同一品种，具该品种成熟果的固有色泽，无裂果，无变质果。

■**穗梗**：穗梗不得超过“葫芦节”，不带叶，无空果枝。

■**果性**：尚正常，无严重畸形果。

■**果穗整齐度**：果粒分布均匀，尚紧凑。

■**果肉**：肉质鲜，风味正常，厚度均匀，有弹性。

■**污染物及病虫害**：无外物污染，病虫果不得超过3%。

■**成熟度**：果实饱满，有弹性，果壳表面鳞纹大部分消失，而种脐尚未隆起。

■**果实横径**：大型果：大于22毫米的果不少于70%。

中型果：大于21毫米的果不少于70%。

小型果：大于20毫米的果不少于70%。

■**可食率**：鲜食果大于55%。

焙干果大于50%。

制罐果大于55%。

■**可溶性固形物**：鲜食果大于18%。

焙干果大于14%。

制罐果大于11%。