

JIATINGBAO JIANSHIPUBAODIAN

膳

家庭保健食谱宝典

食疗为本 简单易学 抗病防病 健康快乐
自我保健 养生宜命 合理饮食 享受生活

更年期综合症 食疗食谱

药补不如食补
治疗莫如食疗



JIATINGBAO JIANSHIPUBAODIAN

内蒙古人民出版社

家庭保健



食谱宝典

更年期综合症 食疗食谱

江苏工业学院图书馆
藏书章

金元高 编

内蒙古人民出版社

责任编辑:王继雄

封面设计:华傲祥工作室

家庭保健食谱宝典

金元尚 编著

★

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京市昌平开拓印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:140 字数:200 千

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-204-07489-0/R·208 全套 20 册定价:256.00 元

目 录

第一章 更年期综合症食疗食谱

党参墨鱼汤	(1)	党参蒸石斑鱼	(12)
荸荠炖海蜇	(1)	洋参炖鲍鱼	(13)
党参炖黄鳝	(2)	党参山药蒸鱼肚	(13)
洋参燕窝汤	(3)	枸杞红枣蒸白鳝	(14)
虫草雪蛤	(3)	党参玫瑰蒸桂鱼	(14)
鹿胶雪蛤	(4)	红玫瑰枸杞炖鱼翅	(15)
银耳雪蛤	(4)	沙苑枸杞蒸黄鱼	(15)
枸杞银耳火腿汤	(5)	豆豉蒸鲛鱼	(16)
山药扒猴头菌	(5)	山药黄芪蒸鱿鱼	(17)
芪烧猴头	(7)	首乌炖淡菜	(17)
归芪猴头	(8)	红枣山药炖鳖肉	(18)
山药炖猴头	(9)	茯苓竹荪卷	(18)
红杞酿竹荪	(10)	枸杞炒荠菜	(19)
乌参紫菜烩猴头	(11)	红枣枸杞番茄汤	(20)
沙苑醉翁虾	(11)	麦冬炒大白菜	(20)

家庭保健食谱宝典

麦冬炒苦瓜	(21)	黄芪猴头汤	(34)
胡萝卜炒雉鸡肉	(21)	杞菊归地酒	(34)
椒盐火腿	(22)	人参枸杞酒	(35)
荔枝鸭	(22)	双仁酒	(35)
黄精鳝片	(23)	枸杞枣仁酒	(36)
春盘面	(23)	桑椹醪	(36)
玄参炖猪肝	(24)	三味补血酒	(36)
山药羊肉汤	(24)	黄精苍术酒	(37)
家常肝膏汤	(25)	三参养心酒	(37)
枣泥薄撑	(25)	双子白糖酒	(37)
猪肝菠菜汤	(25)	百益长寿酒	(38)
海蜇猪骨汤	(26)	葡萄蜜膏	(38)
猪肚糯米粥	(26)	红枣糯米粥	(39)
2 红枣粥	(27)	龙眼饼	(39)
鲜藕粥	(27)	核桃仁炒韭菜	(40)
荔枝粥	(27)	红枣益脾糕	(40)
髓蜜膏	(28)	九月鸡片	(41)
八仙糕	(28)	什锦山药	(41)
枣糖糕	(29)	老姜猪肚汤	(42)
苦瓜焖鸡翅	(29)	番薯狗肉汤	(42)
枣蔻煨肘	(30)	八宝饭	(43)
龙眼淮山药糕	(30)	豉汁柚皮	(43)
砂仁条肚	(31)	丝瓜炒鲜蚝	(44)
八宝鸡	(32)	天门冬炒大白菜	(44)
枸杞子桃仁鸡丁	(32)	薏苡仁炖冬瓜	(45)
玫瑰枣糕	(33)	荸荠炖胡萝卜	(45)

双耳炒菠菜	(46)	红枣沙参炖海参	(51)
大蒜山药炒苋菜	(46)	山药扁豆炖鳊鱼	(51)
枸杞炒薤菜	(47)	赤小豆煮鳊鱼	(52)
山药烩竹荪	(47)	红枣山药蒸鲈鱼	(53)
银耳粥	(48)	洋参枸杞蒸石斑鱼	(53)
银耳鹌蛋	(48)	芪蒸鲑鱼	(54)
虫草燕窝	(49)	山药枸杞烧龙虾	(54)
荸荠田螺汤	(49)	豆豉蒸带鱼	(55)
人参蒸燕窝	(50)	枸杞炒香菇	(55)
百合红枣炖龟肉	(50)	菊花炒芹菜	(56)

第二章 更年期病食疗食谱

3

合欢赤芝饮	(57)	茯神糯米粥	(62)
灵芝鸽蛋煲	(57)	当归夜交藤粥	(63)
什锦烩鸡翅	(58)	松仁二米粥	(63)
煨鸡球	(58)	赤芝茯神大麦粥	(63)
银耳松仁羹	(59)	赤芝炖鸡蛋	(64)
夜交藤松仁饮	(59)	松仁鸡丁	(64)
糖醋墨鱼卷	(60)	松子枣仁羹	(65)
春笋墨鱼片	(60)	茯苓松仁饮	(65)
黄瓜乌鱼蛋	(60)	鲜菇烩墨鱼	(66)
豌豆乌鱼蛋羹	(61)	红烧墨鱼仔	(66)
柏仁合欢粳米粥	(61)	番茄墨鱼仔	(67)
灵芝柏子仁粥	(62)	赤根菜乌鱼蛋羹	(67)

- 合欢茯苓粥 (68) 黑木耳烧冬笋 (80)
- 冰糖地骨皮粥 (68) 麻酱拌香芹 (81)
- 银柴胡汤 (69) 芹菜熘肝尖 (81)
- 地骨皮饮 (69) 香芹沙锅豆腐 (82)
- 莴苣鸭蛋煲 (70) 胡萝卜煨鸭 (82)
- 冬菇烧鸭 (70) 金笋鳝丝 (83)
- 香酥鸭 (71) 红烧胡萝卜 (83)
- 栗子焖鸭 (71) 菊花茶 (84)
- 烩鸭舌掌 (72) 罗布麻饮 (84)
- 盐水鸭块 (72) 桑叶芍药粥 (85)
- 丸子冬菜羹 (72) 决明粟米粥 (85)
- 干冬菜银芽汤 (73) 川芎白芍粥 (86)
- 干冬菜豆腐煲 (73) 刺蒺藜饮 (86)
- 白汁芦笋 (74) 珍珠母饮 (87)
- 油焖冬笋 (74) 冰糖龙牡粥 (87)
- 炆春笋 (75) 地黄蒺藜梗米粥 (88)
- 地黄银柴胡粥 (75) 钩藤夏枯草粥 (88)
- 五味白薇饮 (76) 珍珠母糯米粥 (88)
- 白蜜浮小麦粥 (76) 罗布小枣玉米粥 (89)
- 糯稻糖粥 (77) 茄汁金笋 (89)
- 枸杞白薇粥 (77) 杞菊茶 (90)
- 胡黄连粟米粥 (78) 枣仁银耳羹 (90)
- 罐焖鸭子 (78) 蜜汁桂圆 (91)
- 软熘鸭肝 (79) 长生果桂圆羹 (91)
- 冬菜沙锅鸭子 (79) 椰汁桂圆 (92)
- 熏干烩芦笋 (80) 桂圆百合羹 (92)

糖拌莲子长生果	(93)	干烧鲳鱼	(106)
桑椹酸枣汁	(93)	萝卜婆子鱼煲	(106)
桑椹鲜藕汤	(94)	清炖鲫鱼	(107)
首乌阿胶汤	(94)	葱烧桂鱼	(107)
奶汁桑椹	(95)	番茄烧牛肉	(108)
莲子马蹄汤	(95)	豌豆牛筋	(108)
桑椹银耳羹	(96)	水煮牛肉	(109)
莲藕羹	(96)	鲜蘑烩鹅脯	(109)
莲子银耳羹	(97)	银芽拌鹅丝	(110)
首乌菟丝子粥	(97)	山药葡萄羹	(110)
地黄大麦粥	(98)	番茄甘蓝	(111)
熟地白梁米粥	(98)	酸熘甘蓝	(111)
莲子甘蔗粥	(99)	卷心菜拌干丝	(111)
莲子桂圆粥	(99)	海米卷心菜汤	(112)
莲子麦片粥	(100)	红薯金丝枣粥	(112)
莲子红枣汤	(100)	黄芪栗子小米粥	(113)
桂圆八宝粥	(101)	茯苓核桃仁粥	(113)
莲子赤小豆粥	(101)	参术饴糖粥	(114)
黑桑椹莲子粥	(102)	滑熘羊肝	(114)
熟地枣仁粥	(102)	葱爆羊肝	(115)
莲子糯米糕	(103)	洋白菜羊肝羹	(115)
黑桑椹荔枝饮	(103)	什锦牛血煲	(116)
松果桂圆羹	(104)	番茄菜花	(116)
红烧鲈鱼	(104)	干煸鳝丝	(117)
核桃白鲩煲	(105)	红烧鳝鱼	(117)
三丝蒸鲳鱼	(105)	阿胶归芍饮	(118)

蜂蜜胡桃仁羹	(118)	沙锅豆腐白菜	(129)
紫河车红枣羹	(119)	松炸白菜盒	(130)
桂花胡桃仁粥	(119)	番茄豆腐	(131)
黄精紫河车糖粥 ...	(120)	白菜丸子	(131)
香菇肉丝	(120)	烩豌豆	(132)
香菇熏干	(121)	鸡汁豆粥	(133)
红焖鹌鹑	(121)	黄豆炒茄丁	(133)
咖喱鹌鹑脯	(122)	口蘑烩荠菜	(134)
双色滑蛋	(122)	豆腐干炒荠菜	(134)
红烧海参	(123)	麻酱拌荠菜	(135)
醋椒刀鱼	(123)	豆芽荠菜	(135)
鸡茸菠菜	(124)	金针菜烩芹菜	(136)
菠菜肉丝汤	(124)	冰糖川芎饮	(136)
黄精阿胶饮	(125)	菊花芎归饮	(137)
阿胶小枣糖粥	(125)	白芍川芎饮	(137)
香干炒白菜丝	(126)	白芍大麦米粥	(138)
炆白菜	(126)	川芎燕麦粥	(138)
千层白菜	(127)	归芎红豆粥	(139)
滑肉白菜	(127)	芎芷桂圆粥	(139)
干烧白菜	(128)		

第三章 更年期春、夏、秋、冬食疗食谱

玉竹苡仁子鸭煲 … (140)	太子参猪肺煲 …… (153)
沙参心肺煲 …… (140)	生地猪尾煲 …… (153)
百仁全鸭煲 …… (141)	大枣川明参鱿鱼煲 … (154)
银杏鸡煲 …… (142)	枸杞松子鸡煲 …… (154)
枣杏子鸭煲 …… (142)	竹荪红杞乌鸡煲 … (155)
虫草全鸭煲 …… (143)	地黄乌鸡煲 …… (156)
参芪子鸭煲 …… (143)	二冬杏仁乌鸡煲 … (156)
菊茉乌鸡煲 …… (144)	薏苡仁二豆子鸭煲 … (157)
五味子红枣兔肉煲 … (145)	莲米苡仁子鸭煲 …… (157)
人参红枣鳗鱼煲 … (145)	鹌鹑冬瓜煲 …… (158)
银耳黄芪土鸡煲 … (146)	荸荠冬瓜子鸭煲 … (159)
天麻红枣鸡煲 …… (146)	莴笋胡萝卜鹌鹑煲 … (159)
枸杞栗子鸡煲 …… (147)	天门冬鹌鹑煲 …… (160)
山药胡萝卜子鸭煲 … (148)	二冬鹌鹑煲 …… (160)
芡实莲子鸡煲 …… (148)	北沙参冬瓜乌鸡煲 … (161)
五果鸡煲 …… (149)	西洋参红枣乳鸽煲 … (162)
党参石斑鱼煲 …… (149)	百合胡萝卜子鸭煲 … (162)
黄精猪肘煲 …… (150)	番茄牛尾煲 …… (163)
虫草鹌鹑煲 …… (150)	百合绿豆子鸭煲 … (163)
玉竹猪心煲 …… (151)	薏苡仁木耳鳝鱼煲 … (164)
参精猪肘煲 …… (152)	荸荠胡萝卜白鸭煲 … (165)
玄参猪肝煲 …… (152)	核桃荸荠子鸭煲 … (165)

玉竹蜗牛猪肘煲 ... (166)	复元鹿尾煲 (174)
双耳海参煲 (166)	壮阳狗肉煲 (175)
雪蛤海参煲 (167)	当归生姜羊肉煲 ... (175)
山药兔肉煲 (167)	乾坤狗肉煲 (176)
养颜益寿煲 (168)	雪凤鹿筋煲 (177)
核桃荸荠兔肉煲 ... (169)	三黑乌鸡煲 (177)
苡仁核桃乳鸽煲 ... (169)	太子参陈皮兔肉煲 ... (178)
二仁鹌鹑煲 (170)	竹荪苡仁海螺煲 ... (179)
山药芝麻兔肉煲 ... (171)	红烧鲍鱼 (179)
五味子鲈鱼煲 (171)	八味止痛酒 (180)
龙眼核桃乌鸡煲 ... (172)	红杞田七鸡 (180)
天门冬北沙参老鸭煲	神仙鸭 (181)
..... (172)	黄芪鸡汁粥 (181)
百合黄精乌鸡煲 ... (173)	参枣汤 (182)
首乌核桃乌鸡煲 ... (174)	山药紫荆皮汁 (182)

第一章 更年期综合症食疗食谱

党参墨鱼汤

【原料】党参 30 克，墨鱼 400 克，鸡肉 200 克，料酒 15 克，姜 10 克，葱 15 克，盐 4 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，鸡油 20 克。

【制作】<1>将党参洗净，切 4 厘米长的段；墨鱼泡发后，切 3 厘米宽、4 厘米长的块；鸡油洗净，剁成 3 厘米宽、4 厘米长的块；姜拍松，葱切段。

<2>将党参、墨鱼、鸡肉、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水 2500 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、味精、胡椒粉、鸡油即成。

【功效】滋阴，养血，美容。适用于阴虚，气弱之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，佐餐食用。

荸荠炖海蜇

【原料】荸荠（马蹄）500 克，海蜇 300 克，猪排骨 300 克，料酒 15 克，姜 10 克，葱 15 克，盐 5 克，味精 3 克，胡椒

粉 3 克。

【制作】<1>将马蹄去皮，一切两半；排骨洗净，剁成 4 厘米长的段；海蜇洗净，切 4 厘米长的段；姜拍松，葱切段。

<2>将海蜇、马蹄、排骨、姜、葱、料酒同放炖锅内，加清水 2500 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【功效】清热，化痰，美容。适用于肺热之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，佐餐食用。

党参炖黄鳝

2 【原料】党参 30 克，黄鳝 400 克，料酒 15 克，姜 10 克，葱 15 克，盐 4 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，鸡油 25 克。

【制作】<1>党参润透，切 4 厘米长的段；黄鳝宰杀后去头尾及肠杂，切 4 厘米长的段；姜拍松，葱切段。

<2>将黄鳝、党参、姜、葱、料酒同放炖锅内，加水 2500 毫升，置武火上烧沸，再用文火炖煮 30 分钟，加入盐、味精、鸡油、胡椒粉即成。

【功效】补气血，美容颜。适用于气虚之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，佐餐食用。

洋参燕窝汤

【原料】西洋参 6 克，燕窝 30 克，火腿 50 片，玉兰片 50 克，细粉丝 100 克，去壳熟鸽蛋 10 个，料酒 15 克，味精 3 克，酱油 10 克，盐 5 克，姜汁 5 克，鲜汤 2800 毫升，豌豆 20 克。

【制作】<1>将西洋参润透，切薄片；燕窝用温水发透，用镊子夹去燕毛；细粉条用温水泡开，切成 6 厘米长的段；豌豆、火腿丝、玉米片中心处各放一碗，用蛋清少许，抓匀。

<2>将细粉丝放入抹猪油的盘中排成圆形；燕窝排在细粉丝上边，西洋参排在燕窝上边，中心处稍薄些。燕窝、西洋参外放一圈豌豆。豌豆外排一圈火腿丝；火腿丝外再摆上玉兰片丝。上笼蒸 3 分钟，取出。

<3>将鲜汤烧沸，撇去浮油，加入姜汁、味精、料酒、酱油、盐，调好味，盛在头号汤盘内，洗净去壳鸽蛋放在汤盘内，再将蒸好的洋参、燕窝、细粉丝等，轻轻地推在上边，美味药膳洋参燕窝汤即成。

【功效】滋阴，润肺，美容。适用于阴虚肺热之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，佐餐食用。

虫草雪蛤

【原料】虫草 3 条，雪蛤 5 克，火腿 20 克，香菇 20 克，鸡肉 50 克，姜汁 5 克，盐 2 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克。

更年期综合症食疗食谱

【制作】<1>将虫草用白酒浸泡 2 小时，洗净；雪蛤用温水发胀，除去黑子、筋皮；火腿切成 2 厘米见方的块；香菇洗净，切成薄片；鸡肉用沸水氽去血水，切成 2 厘米见方的块。

<2>将虫草、雪蛤、火腿、香菇、鸡肉、姜汁、盐、味精、胡椒粉同放蒸杯内，加入清汤 300 毫升，置武火蒸笼内蒸 35 分钟即成。

【功效】补虚损，美容颜。适用于疲劳虚损之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，每次 1 杯。

鹿胶雪蛤

4 【原料】鹿胶 5 克，雪蛤 10 克，冰糖 20 克。

【制作】<1>将鹿胶打碎成屑；雪蛤用温水发胀，除去黑子及筋皮；冰糖打碎成屑。

<2>将冰糖、雪蛤、鹿胶同放炖杯内，加入清水 300 毫升置武火上烧沸，文火炖煮 25 分钟即成。

【功效】补血益精，美容驻颜。适用于气血虚损之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，每次 1 杯。

银耳雪蛤

【原料】银耳 10 克，雪蛤 5 克，冰糖 20 克。

【制作】<1>银耳用温水泡发、除去杂质，撕成瓣状；雪蛤用温水发胀，除去黑子及筋皮；冰糖打成屑。

<2>将冰糖、雪蛤、银耳同放炖锅内，加水 300 毫升，置武火上烧沸，文火炖煮 35 分钟即成。

【功效】滋阴，润肺，止咳，护肤。适用于阴虚咳嗽之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，每次 1 杯。

枸杞银耳火腿汤

【原料】枸杞子 20 克，银耳 20 克，火腿 30 克，玉兰片 20 克，香菇 30 克，酱油 10 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，姜 5 克，葱 10 克，盐 3 克，鸡油 20 克。

【制作】<1>将枸杞子去果柄、杂质，洗净；银耳用温水浸泡，除去蒂头、杂质，撕成瓣状，洗净；火腿切薄片；玉兰片切成 3 厘米宽、4 厘米长的片；香菇洗净，切成薄片；姜拍松，葱切段。

<2>将枸杞子、银耳、火腿、玉兰片、香菇、姜、葱同放炖锅内，加入清汤 800 毫升，置武火上烧沸，打去浮沫，加入盐、鸡油、味精、胡椒粉，用文火炖煮 25 分钟即成。

【功效】润肺，明目，美容。适用于肺热目暗之更年期患综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，佐餐食用。

山药扒猴头菌

【原料】山药 30 克，猴头菌 400 克，蛋清 2 个，香菇 50 克，玉兰片 50 克，荸荠 25 克，葱 5 克，姜汁 5 克，淀粉 50 克，

鸡油 100 克，酱油 50 克，味精 3 克，料酒 15 克，盐 4 克，鲜汤 2800 毫升。

【制作】<1>将山药用水浸泡一夜，切薄片，猴头切 3 厘米宽、4 厘米长的薄片，放在碗内，加入味精、料酒、盐少许及葱段、姜片、鲜汤 200 毫升，上笼蒸 20 分钟后，取出，除去葱、姜，滗去余汁，用净布搥干，晾凉。蛋清、淀粉放碗内，加盐少许，搅上劲，再将猴头放入，用手抓匀。

<2>锅放火上，加白汤 600 毫升，八成熟时，将猴头逐片下锅滑制。汤沸时，点水 1 次，用漏勺将猴头捞在盘内，用净布将白沫搥净。

6 <3>将锅垫放在盘上，火腿片在锅垫上搭成三个夹角，香菇刻花，放在三个夹角里，玉兰片插花摆在各个空隙处，猴头、荸荠，呈圆形摆在火腿上，山药摆在猴头菌上，再用紧透的熟肉方一块，皮朝上盖在山药、猴头上，用盘扣好，放在锅内，加入白汤、鸡油、葱、姜汁、味精、料酒、盐，用武火烧开，移文火上扒制 15 分钟。至菜熟汁浓，去掉肉方，加入鸡油，稍扒片刻，调好味，用漏勺托住锅垫，合在扒盘内。余汁勾入芡，浇在猴头、山药上。菜心用沸水冒一下，搭在猴头上，即成。

【功效】补脾胃，美容颜。适用于脾胃虚弱之更年期综合症患者食用。

【食法】每日 1 次，佐餐食用。