

家庭

上汤膳

滋补

(丛书2)

强身解乏

对症求药，辩证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

消除疲劳，恢复体力。

保持旺盛精力，让生活充满活力。

犀文图书 编著



家庭

上药膳

滋补

(丛书2)

强身解乏

犀文图书 编著



CTS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

强身解乏 / 犀文图书编著. — 长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5356-4444-2

I. ①强… II. ①犀… III. ①食物疗法—食谱 IV.

①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080283号

家庭药膳滋补丛书2

强 身 解 乏

出版人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 9

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4444-2

定 价: 72.00元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言 P R E F A C E

中华药膳独具特色，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏粳米汤”。历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富，疗效显著，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推动了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，以达到保健强身以及治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有消除疲劳、强身健体功效的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的目的。

冬虫夏草	1
虫草粥	2
虫草虾仁汤	3
冬虫草山药瘦肉汤	4
虫草鲍参汤	5
蜂蜜	6
花粉蜜	7
蜂蜜鹌鹑蛋	8
五味子	9
五味子炖肉	10
五味子炖核桃	11
灵芝	12
灵芝人参酒	13
灵芝丹参鲍鱼汤	14
灵芝炖鹌鹑	15
灵芝黄芪汤	16
天门冬	17
天门冬粳米粥	18
丁香	19
丁香海带胡萝卜汤	20
丁香蜜米饮	21
核桃	22
核桃茯苓瘦肉汤	23
玉竹核桃羊肉汤	24

目 录

CONTENTS

薄荷	25
荷梗薄荷薏米汤	26
党参	27
核桃党参乳鸽汤	28
黄芪党参黑豆汤	29
枸杞黄芪乳鸽汤	30
黄芪猴头菇汤	31
巴戟	32
莲子巴戟煲田鸡	33
巴戟蚌肉汤	34
人参	35
人参茉莉花茶	36
人参茯苓鱼肚汤	37
五味人参猪脑汤	38
杜仲	39
杜仲煲猪肚	40
杜仲豆腐咸鱼汤	41
鹿茸	42
枸杞鹿茸乌鸡汤	43
鹿茸鸡汤	44

枸杞	45	太子乌梅饮	68
枸杞子粥	46	太子参百合田鸡汤	69
燕窝枸杞鸭心汤	47	银耳太子参茶	70
枸杞鲫鱼汤	48	白木耳	71
山药	49	白雪银耳汤	72
山药鱼片汤	50	银耳冬瓜汤	73
山药豆腐汤	51	银耳百合鸽蛋汤	74
山药胡萝卜瘦肉汤	52	椰子银耳煲老鸡	75
淮杞鹿筋煲乳鸽	53	莲子	76
大枣	54	莲子鲍鱼瘦肉汤	77
大枣粥	55	莲子百合瘦肉汤	78
参芪红枣生鱼汤	56	冰糖银耳莲子汤	79
淮杞红枣鱼头汤	57	莲子猪心汤	80
肉苁蓉	58	茴香	81
肉苁蓉粥	59	小茴香粥	82
肉苁蓉炖羊肾	60	丹参	83
白芷	61	丹参当归粥	84
白芷薄荷酒	62	桑枝丹参鸡肉汤	85
川芎白芷炖鱼头	63	三七	86
高良姜	64	三七藕汁蒸蛋	87
高良姜粥	65	大枣三七粥	88
高良姜胡椒猪肚汤	66	高丽参三七鸡汤	89
太子参	67	石斛	90
		石斛冰糖茶	91

冬虫夏草



【别名】

冬虫草、虫草。

【性味归经】

味甘，性温；归肺、肾经。

【选购贮存】

选购时以完整、虫体色泽黄亮、肥大丰满、肉色白、菌座短小者为佳。贮存时置于阴凉干燥处，防潮、防虫蛀、防重压。

【营养成分】

主要含多糖、虫草素以及人体所需的微量元素等。

养生功效：

保肺益肾，止喘止咳，补血强身，镇静安眠，抗癌，增进免疫力，预防感冒。

【饮食禁忌】

肺热咳血、有表邪的患者忌用。



步骤

>>>>>>



虫草粥

功效：滋补肺肾。

【原料】

冬虫夏草6克，白芨10克，糯米50克，冰糖适量。

【用法】

每日2次，温热服食。5~7日为1个疗程。

【制作过程】

1. 将冬虫夏草与白芨分别洗净、焙干、研成细末；糯米淘净，与冰糖一并放入砂锅，加清水适量。
2. 先用大火煮沸，再用小火煎煮约30分钟，然后和入冬虫夏草粉和白芨粉，调匀。
3. 再煮片刻，至粥稠黏时停火，最后焖3~5分钟待服。



步骤

>>>>>



虫草虾仁汤

功效：填精益髓，增进免疫力。

【原料】

冬虫夏草10克，虾仁30克，姜、盐、味精各适量。

【用法】

饮汤，食虫草和虾仁。

【制作过程】

1. 将冬虫夏草和虾仁略洗，放入砂锅中。
2. 加清水适量及生姜、盐。
3. 先用大火煮沸，再用小火煎煮30分钟，调入味精即可。



步骤

>>>>>



冬虫草山药瘦肉汤

功效：益精养血，调补肝肾。

【原料】

瘦肉500克，山药20克，冬虫草15克，蜜枣3个，盐适量。

【用法】

佐餐食用。

制作过程

1. 冬虫草、山药分别洗净；蜜枣去核，洗净；瘦肉洗净，沥干水分，切块。
2. 上述材料一同放入炖盅内，加清水，隔水炖约2小时。
3. 取出炖盅，加入盐调味即可。



步骤
>>>>>



虫草鲍参汤

功效：强身健体，滋补气血。

【原料】

鲍鱼1只，海参40克，冬虫草5克，冬菇20克，桂圆10克，料酒、食用油、盐各适量。

【用法】

一周一次。

【制作过程】

1. 冬虫草、山药分别洗净；蜜枣去核，洗净；瘦肉洗净，沥干水分，切块。
2. 上述材料一同放入炖盅内，加清水2000毫升，隔水炖约2小时。
3. 取出炖盅，加入盐调味即可。

蜂 蜜



【营养成分】

含果糖、葡萄糖、蔗糖、麦芽糖、含氮化合物、有机酸、挥发油、酵母、酶类、无机盐及微量元素等。

【养生功效】

补心益智，快速消除疲劳，清肺和胃。有养脾气，除心烦，促进睡眠的作用。

【饮食禁忌】

平素大便溏薄、肠滑泄泻、痰湿内蕴、腹满痞胀、糖尿症患者忌食。蜂蜜忌与生葱、大蒜、茼蒿、茭白、韭菜一同食用。

【别名】

蜜、蜜糖、白蜜、蜂糖。

【性味归经】

味甘，性平；归肺、脾、大肠经。

【选购贮存】

选购时以颜色清亮、呈白色、淡黄色或琥珀色、呈黏稠状、挑起可见柔性长丝、不断流者为佳。蜂蜜是弱酸性物质，能与金属起弱化学反应，因此保存时应使用非金属容器（如玻璃或塑料桶），蜂蜜容易吸收空气中的水分而发酵变质，因而又必须注意密封，以防吸潮；包装好的蜂蜜最好放置于干燥、阴凉具通风处，避免受热膨胀。



步骤
>>>>>



花粉蜜

功效：益气补中，增强体质。

【原料】

花粉100克，蜂蜜200克，白糖50克。

【用法】

随意量服用。

制作过程

1. 将花粉磨碎，与糖拌和均匀；再加入蜂蜜（若逢冬天时，可先将蜂蜜熔化，注意不要超过80℃），快速用力搅拌均匀。
2. 然后放入锅内，用大火快速加热到95℃，半分钟后即取出。
3. 装入煮沸灭菌的容器内即可。



步骤

>>>>>



蜂蜜鹌鹑蛋

功效：补益气血，强身健脑，抗疲劳。

【原料】

鹌鹑蛋20个，白蜜50克，生姜3克。

【用法】

每日早、晚餐佐食。

制作过程

1. 将鹌鹑蛋去壳，洗净。
2. 把鹌鹑蛋放入烧锅内，加入白蜜、生姜片同煮。
3. 煮熟后去姜片即可。

五味子



【别名】

北五味子、南五味子。

【性味归经】

味酸、苦、甘、辛，性温；归肺、心、肾经。

【营养成分】

含挥发油、有机酸、鞣质、维生素、糖及树脂等，挥发油的主要成分为五味子素。

【养生功效】

敛肺滋肾，养心益气，敛汗固涩。对于身体虚弱容易出汗、气喘、神经衰弱、失眠、心悸等症状有明显疗效，对肺虚、肺肾两虚引起的咳嗽也有作用。

【饮食禁忌】

凡有咳嗽初期症状、刚发麻疹的患者最好避免食用。

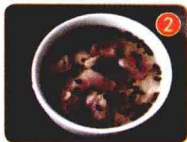
【选购贮存】

选购时以紫红色、粒大、肉厚、有油性及光泽者为佳。贮存需置于阴凉干燥处，密封防霉。





步骤
>>>>>>



五味子炖肉

功效：补肺益肾，养心生津。

【原料】

五味子50克，鸭肉或猪瘦肉350克，盐、味精各适量。

【用法】

佐餐食用。

制作过程

- 1.五味子洗净；肉切块备用。
- 2.五味子与肉一起炖，炖至肉熟烂。
- 3.加入盐、味精即可。



步骤

>>>>>



五味子炖核桃

功效：补脑，抗疲劳。

【原料】

核桃10克，五味子5克，蜂蜜适量。

【用法】

每天临睡前趁热服食，连服3日为1个疗程。

【制作过程】

1. 将核桃、五味子去除杂质，放入锅内，加入清水。
2. 先用大火煮沸，再用小火炖30分钟左右。
3. 然后加入蜂蜜即可。