

JIATINGBAO JIANSHIPUBAODIAN

膳

家庭保健食谱宝典

食疗为市 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

延年益寿 保健食谱



药补不如食补
治疗莫如食疗

内蒙古人民出版社

家庭保健  食谱宝典

延年益寿 保健食谱

江苏工业学院图书馆
藏书章

金元尚 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 补心养血保健食谱

桃酥补血糕	(1)	羊骨红枣汤	(8)
鸡血小麦粥	(2)	鸭肝首乌汤	(8)
花生红枣黑米粥	(2)	带鱼番木瓜汤	(9)
乌鸡粥	(2)	海参汤	(9)
桑椹糯米粥	(3)	黑豆莲藕鸡汤	(10)
灵芝糯米粥	(3)	猪肉参枣汤	(10)
黄芪鸡汁粥	(4)	猪蹄芪归汤	(11)
鸭梨粥	(4)	猪蹄猪心汤	(11)
桂圆枸杞粥	(5)	牛肉红花汤	(12)
桂圆红枣粥	(5)	清汤燕窝	(12)
红花归参粥	(5)	乌鸡黄芪汤	(13)
大麦片粥	(6)	黄花豆腐肉片汤	(13)
菠菜人参饺	(6)	黄芪猪肝汤	(14)
菠菜豆腐汤	(7)	大豆芽猪血汤	(14)
羊肝菠菜鸡蛋汤	(7)	鸡肝番茄汤	(15)

姜枣红糖汤	(15)	蜜汁红薯	(29)
灵芝黄芪汤	(15)	蜜枣扒山药	(30)
驴肉汤	(16)	姜丝菠菜	(31)
鲶鱼羹	(16)	三鲜酿豆腐	(31)
香蕉羹	(17)	生地枸杞蜜	(32)
白切鸡	(17)	桑椹杞圆酒	(32)
桂圆童子鸡	(18)	清烩海参	(33)
酱油嫩鸡	(18)	清蒸鲫鱼	(33)
啤酒鸡	(19)	黄焖鲫鱼	(34)
归芪墨鱼片	(20)	人参莲肉汤	(34)
麻辣青鱼丁	(20)	延龄酒	(35)
参麦甲鱼	(21)	滑熘脊杞	(35)
虾子海参	(22)	杞芪鲜贝	(36)
红枣花生炖猪蹄	(22)	参苓地黄蜜膏	(36)
鲜肉酿青椒	(23)	黄精膏方	(37)
青椒炒猪肝	(23)	山楂桃仁露	(37)
豇豆炒猪肝	(24)	莲子山药酒	(38)
灵芝猪心	(24)	干煎黄鱼	(38)
肉丝炒扁豆	(25)	长安鸡	(39)
猪蹄芝麻糊	(25)	益寿饮	(39)
柏子仁炖猪心	(26)	补肾益寿酒	(40)
酸辣猪血	(26)	鲤鱼赤小豆汤	(40)
桂圆牛心	(27)	枸杞煎羊脊	(41)
太子参烧羊肉	(28)	羊肝羹	(41)
远志羊心	(28)	菖蒲酒	(41)
拔丝苹果	(29)	阿胶粥	(42)

菠菜粥	(42)	牛肉莲子山药汤	(54)
鸽肉粥	(43)	丝瓜豆腐猪蹄汤	(55)
红枣山药粥	(43)	黄芪归枣汤	(55)
益母草汁粥	(44)	大豆排骨汤	(56)
芝麻桑椹粥	(44)	茭白猪蹄汤	(56)
鱼胶糯米粥	(45)	墨鱼当归汤	(57)
黄芪熟地鸡粥	(45)	藕丝羹	(57)
驴肉粥	(45)	桂圆薏仁莲子羹	(58)
藕粉粥	(46)	桂圆首乌汤	(58)
红枣粟米粥	(46)	枸杞子炖鸡	(59)
鸡汁粥	(47)	洋葱炒鸡片	(59)
藕米糕	(47)	陈皮鸡丁	(60)
黄花菜肉饼	(47)	荔枝蒸鸭	(60)
什锦麻蓉汤圆	(48)	陈皮鸽松	(61)
香菇豆腐汤	(48)	黄芪炖鲈鱼	(62)
章鱼木瓜汤	(49)	黄精鳝片	(62)
菠菜首乌汤	(49)	荠菜鱼卷	(63)
银杏叶红枣绿豆汤	(50)	姜醋炒章鱼	(63)
二莲蛋黄汤	(50)	山药鳝丝	(64)
乳腐蛋汤	(51)	糖醋黄鱼	(64)
枸杞银耳汤	(51)	焖蚝豉	(65)
黑豆莲藕乳鸽汤	(52)	滑熘鹿里脊	(66)
猪皮止血汤	(52)	黄芪软炸里脊	(66)
猪肝木耳菠菜汤	(53)	大豆黄花菜炖猪蹄	(67)
泥鳅山药汤	(53)	油皮火腿	(67)
泥鳅参芪汤	(54)	番茄苋菜盅	(68)

肉丝百叶炒雪里蕻 … (68)	酸辣牛百叶 …… (72)
灵芝猪肝 …… (69)	扁豆羊肉丝 …… (73)
猪血烧豆腐 …… (70)	鲜莲烩玉米 …… (73)
玉竹猪心 …… (70)	葡萄蜜汁藕 …… (74)
四季豆炒猪心 …… (71)	蜜汁葫芦 …… (74)
松子火腿烧豆腐 …… (71)	松子香菇 …… (75)

第二章 抗衰防老保健食谱

补虚正气粥 …… (76)	山药酥 …… (84)
核桃仁粥 …… (76)	七仙炒面 …… (84)
党参茯苓鸡蛋粥 …… (77)	山楂鸡蛋糕 …… (85)
佛手柑粥 …… (77)	鹌鹑烩玉米 …… (85)
栗子粥 …… (78)	什锦山药 …… (86)
鲨鱼粥 …… (78)	鹅肉补中汤 …… (87)
羊乳粥 …… (79)	鲤鱼山楂鸡蛋汤 …… (87)
榛子粥 …… (79)	清炖鸭汤 …… (88)
鲮鱼粥 …… (79)	松子鸽蛋汤 …… (88)
人参粥 …… (80)	酸辣汤 …… (89)
参枣饭 …… (80)	猪肉芪枣归杞汤 …… (90)
枸杞糯米饭 …… (81)	益寿鸽蛋汤 …… (90)
参苓山药汤圆 …… (81)	酸辣木耳豆腐羹 …… (91)
益寿饼 …… (82)	八宝莲子羹 …… (91)
淡豆豉鸡蛋饼 …… (83)	羊肉苡蓉羹 …… (92)
期颐饼 …… (83)	银耳橘羹 …… (92)

姜枣桂圆	(93)	芋艿烧双菇	(110)
枣杏炖鸡	(93)	炒胡萝卜酱	(110)
宫保鸡丁	(94)	八宝番茄	(111)
三套鸡	(95)	乌发汤	(112)
竹荪凤燕	(95)	八仙茶	(112)
蚝油鸡球	(96)	桂髓鹌羹	(113)
虫草炖野鸭	(97)	菟丝子粥	(113)
丁香野鸭	(97)	生焖狗肉	(114)
麻油乳鸽	(98)	归参山药猪肾	(114)
柠檬乳鸽	(99)	陈皮川辣椒烧狗肉	(115)
黄芪鹌鹑	(100)	香酥山药	(115)
虫草鹌鹑	(100)	煸虾段	(116)
黄精炒鱼丁	(101)	牡蛎油菜粥	(117)
炖青鱼	(101)	强补猪肝	(117)
鳝丝炒辣椒	(102)	双参肉	(118)
糖醋鲤鱼	(103)	养阴益肾酒	(118)
虫草蒸乌龟	(103)	补肾健脑糕	(119)
糟煎肚片	(104)	盐水花菜	(119)
附片蒸羊肉	(105)	蜂乳番茄	(120)
枸杞桂圆炖猫肉	(105)	凉拌胡萝卜丝	(120)
海参豆腐	(106)	竹笋枸杞头	(121)
沙锅豆腐	(107)	炒双菇	(121)
枸杞麦冬蛋丁	(107)	花生仁拌芹菜	(122)
芡实蒸蛋	(108)	黑木耳炒白菜	(122)
红烧面筋	(109)	茄汁鲜蘑	(123)
松子腐皮卷	(109)	群鸽找蛋	(123)

银耳镶鸽蛋	(124)	苹果沙丁鱼	(127)
银耳豆腐	(124)	菊花鲈鱼	(128)
银耳珍珠豆腐丸 ...	(125)	脆皮鹌鹑	(129)
牛肉胶冻	(126)	核桃仁鸭子	(129)
杞参肚片	(126)	珍珠银耳	(130)
黄瓜拌猪肝	(127)	冰糖银耳樱桃汤 ...	(131)

第三章 耳聪目明保健食谱

苍术羊肝粥	(132)	复元汤	(139)
葱实粥	(132)	枸杞红枣羊肝汤 ...	(140)
淡菜拌芹菜	(133)	海参枸杞虾肉汤 ...	(140)
柑橘粥	(133)	黑豆红枣猪尾汤 ...	(141)
枸杞叶粥	(134)	黄瓜鸡蛋汤	(141)
枸杞粥	(134)	甲鱼枸杞山药汤 ...	(142)
黄花粥	(135)	茉莉银杞鸡肝汤 ...	(142)
菊花粥	(135)	女贞芝麻汤	(143)
决明菊花粥	(136)	蕤仁牛肝汤	(143)
山药夜明粥	(136)	山药枸杞鲍鱼汤 ...	(144)
栀子仁粥	(137)	兔肝鸡蛋汤	(144)
猪腰人参粥	(137)	鱼头花生汤	(145)
石决明粥	(137)	银杞明目汤	(145)
鸡肝饼	(138)	羊肝菊花汤	(146)
当归河车蚌肉汤 ...	(138)	羊肝熟地白芍汤 ...	(146)
番茄牛肝汤	(139)	胡萝卜缨大豆羹 ...	(147)

黄鱼海参羹	(147)	五味枸杞子饮	(163)
油菜心炒鸡肝	(148)	小茴香叶烧豆腐 ...	(163)
红煨斑鸠	(148)	豆腐烧扁豆	(164)
虫草石斛炖鱼鳔 ...	(149)	羊肝排叉	(164)
糯米红枣炖鲤鱼 ...	(149)	鱼香牛肝	(165)
五柳青鱼	(150)	枸杞洋葱炖牛肉 ...	(165)
酱汁青鱼	(151)	韭黄炒猪腰	(166)
蚝油鲍片	(151)	四季豆炒猪肝	(167)
胡萝卜烧海参	(152)	响螺炖猪肉	(167)
三鲜豆腐	(153)	清蒸鲍鱼	(168)
灵芝海参	(153)	红烧鲍鱼	(168)
玉米须炖龟肉	(154)	米酒炖蚌肉	(169)
翡翠红螺	(155)	枸杞鱼片	(169)
香干肉丝炒芹菜 ...	(155)	茄汁青鱼片	(170)
荸荠炒猪肝	(156)	干炸银鱼	(170)
枸杞爆肝尖	(156)	冰糖蹄髈	(171)
菊花粉丝炒猪肉 ...	(157)	盐水蹄髈	(171)
爆牛肝	(158)	糖醋熘青鱼	(172)
羊肝胡萝卜	(158)	竹荪海螺汤	(173)
山药枸杞炖狗肉 ...	(159)	猪肉枸杞汤	(173)
枸杞兔肉丁	(159)	沙苑巴戟蚌肉汤 ...	(174)
豆豉炒苦瓜	(160)	鹿肾猪肉汤	(174)
油豆腐油菜	(160)	黑豆枸杞猪肝汤 ...	(175)
紫云三仙	(161)	鸡肉首乌当归汤 ...	(175)
花粉蜜酒	(162)	太子参圆蹄	(176)
芝麻枸杞酒	(162)	减肥丸	(176)

家庭保健食谱宝典

核桃粥	(177)	芝麻红茶	(179)
红枣炖羊心	(177)	扁豆红枣茶	(180)
金瓜餐	(177)	杞叶茶	(180)
炒芝麻盐	(178)	豌豆乌梅茶	(180)
白菊花酒	(178)	橘子蛋蜜汁	(181)
松花酒	(178)	香蕉茶汁	(181)
决明茶	(179)	松子仁汤	(182)
枸杞白菊茶	(179)	马齿苋黄花汤	(182)

第一章 补心养血保健食谱

桃酥补血糕

【原料】核桃仁 100 克，鸡肉 300 克，猪肥肉、淀粉各 120 克，桑椹 40 克，枸杞子 30 克，精盐 2 克，麻油 25 毫升，鸡蛋清 1 只，黄酒、味精各适量。

【制作】将核桃仁用温水泡发后去皮，烘干炸酥，剁成绿豆大的粒盛于碗内。枸杞子、桑椹烘干制成粉末。鸡肉去外皮，用刀背捶鸡茸。猪肥肉剁细后盛于碗中。鸡茸放入盆内，加入鸡蛋清，用手在盆内搅 15 分钟，加入黄酒和清水 40 毫升，边搅边加，分 4~5 次加完，再下枸杞子桑椹粉末、淀粉、肥肉茸、核桃仁粒、味精搅 15 分钟左右，加精盐、麻油再搅同样时间，放入盘中擀平成形，上笼蒸 10 分钟，取出，切成条状即成。

【功效】温脾胃，强肝肾，补血养阴。

【应用】当点心食用。可用于肝肾阴不足、心肝血虚引起的体弱、腰膝疲软、消渴、头晕目眩等症的辅助食疗。

鸡血小麦粥

【原料】小麦 150 克，鲜鸡血 1 碗，米酒 100 毫升。

【制作】将小麦淘洗干净入锅，加水适量，用大火烧沸后转用小火熬煮成粥。鲜鸡血用米酒拌匀，倒入小麦粥内煮熟。

【功效】养心益肾，补气养血。

【应用】每天 1 剂，分 2 次食用。可用于气虚崩漏等症的辅助食疗。

花生红枣黑米粥

2 【原料】红枣 15 克，黑米 50 克，红衣花生米 15 克，白糖适量。

【制作】将红枣、黑米、红衣花生米分别洗净，入锅，加水适量，用大火烧沸后转用小火熬煮成稀粥，调入白糖即成。

【功效】滋阴养肾，养血生血。

【应用】早晚分服。可用于各种原因所致贫血的辅助食疗。

乌鸡粥

【原料】雄乌鸡 1 只，糯米 100 克，葱白 3 根，花椒、精盐各适量。

【制作】将雄乌鸡去毛及内脏，洗净，斩成块，入锅加水煮熟烂，加入淘洗干净的糯米和葱白、花椒、精盐，用大火烧沸

后转用小火熬煮成粥。

【功效】益气养血，止崩安胎。

【应用】每天温热食用。适宜用于脾虚血亏所引起的月经淋漓不尽、血色淡质薄、身体倦怠、四肢不温、气短懒言等症的辅助食疗。

桑椹糯米粥

【原料】桑椹 100 克，糯米 150 克。

【制作】将桑椹洗净后捣取汁液，与淘洗干净的糯米一同入锅，加水适量，用大火烧沸后转用小火熬煮成粥。

【功效】滋补肝肾，养血。

【应用】每天空腹食用。可用于烦热羸瘦等症的辅助食疗。

3

灵芝糯米粥

【原料】灵芝、糯米各 50 克，小麦 60 克，白糖 30 克。

【制作】将灵芝洗净后切成块，用纱布包好，与淘洗干净的糯米和小麦一同放入沙锅中，加水 1000 毫升，用大火烧沸后转用小火熬煮成稀粥，加白糖调味。

【功效】养心，益肾，补虚。

【应用】每天分数次，温热食用。适宜用于心神不安等症的辅助食疗。

黄芪鸡汁粥

【原料】重约 1500 克母鸡 1 只，黄芪 15 克，粳米 100 克。

【制作】将母鸡剖洗干净，入锅，加水适量，煎取浓鸡汁。将黄芪入锅，加水适量煎汁，与浓鸡汁及淘洗干净的粳米一同放入锅中，用大火烧沸后转用小火熬煮成粥。

【功效】益气血，填精髓。

【应用】每天早晚趁热服用。可用于久病体虚、气血双亏、营养不良的贫血患者，再生障碍性贫血患者，小儿贫血等症的辅助食疗感冒发热，外邪未尽者不宜服用。

鸭梨粥

【原料】鸭梨 500 克，薏苡仁 100 克，冰糖 1000 克。

【制作】将薏苡仁洗净，清水浸泡后捞起沥干；鸭梨去皮核，切成大豆大小丁块。将薏苡仁、鸭梨和冰糖放入锅中，加清水 1000 毫升，用大火烧沸后转用小火熬煮至熟即成。

【功效】清热除烦，清心润肺，生津解渴，止咳化痰。

【应用】每天分数次食用。可用于急性支气管炎，慢性咽炎，失音，感冒咳嗽，虚火咳嗽，便秘，小便黄赤等症的辅助食疗。凡脾胃虚寒，泛吐清涎，大便溏泄，腹部冷痛，肺寒咳嗽及产妇宜慎食。

桂圆枸杞粥

【原料】桂圆肉、枸杞子、血糯米、粳米各 15 克。

【制作】将桂圆肉、枸杞子、血糯米、粳米分别淘洗干净后入锅，加水适量，用大火烧沸后转用小火熬煮成粥。

【功效】益气补虚，养肝养血，补血生血。

【应用】每天早晚食用。可用于贫血的辅助食疗。

桂圆红枣粥

【原料】桂圆肉、红枣各 15 克，粳米 100 克，白糖适量。

【制作】将红枣泡发后洗净，与桂圆肉及淘洗干净的粳米一同入锅，加水适量，用大火烧沸后转用小火熬煮 30 分钟，以粳米熟烂成稀粥为度。

【功效】健脾养心，补血安神。

【应用】早晚分服。可用于心脾两虚，心悸，失眠健忘，食少便溏，气虚血少，唇干色淡，神疲乏力，下肢浮肿等症的辅助食疗。

红花归参粥

【原料】红花、当归各 10 克，丹参 15 克，糯米 100 克。

【制作】将红花、当归、丹参洗净，放入锅中，加水煎汤，去渣取汁与淘洗干净的糯米同入锅，加水适量，用大火烧沸后

改用小火煮成粥。

【功效】养血，活血，调经。

【应用】每天空腹食用。可用于月经不调而有血虚、血淤等症的辅助食疗。

大麦片粥

【原料】鲜大蓟、鲜小蓟苗、大麦面各 50 克，白糖 10 克。

【制作】将鲜大蓟、鲜小蓟苗洗净后沥水，捣碎，用纱布绞取汁。大麦面加水成面团，擀成薄片，下沸水锅中煮沸数分钟，加入鲜大蓟、小蓟汁及白糖，再煮沸即成。

【功效】健脾和胃，清肝除烦，养心凉血。

【应用】每天食用，连续食用数日。适用于小儿口干，五心烦热等症的辅助食疗。

6

菠菜人参饺

【原料】菠菜 250 克，人参 2 克，猪肉 150 克，面粉 1000 克，精盐、酱油、葱花、姜末、胡椒粉、素油各适量。

【制作】将人参洗净，干燥后碾为细末。菠菜洗净，去茎取叶，搓成菜泥，加清水适量，用纱布包裹，挤出菜汁。猪肉洗净后剁碎，加入姜末、胡椒粉、精盐、酱油和清水，搅拌均匀成糊状，再加入人参粉、葱花、素油拌匀成馅。将面粉用菠菜汁调和揉匀，擀成饺皮，包馅做成饺子。锅置火上，加清水适量，煮沸后投入饺子煮熟即成。

【功效】健脾益气，补心养神。