

家庭

滋补养生药膳

Jiating

Zibu Yangsheng

Yaoshan

主编◎王丽茹 李兴春



人民军医出版社

家庭滋补养生药膳

JIATING ZIBU YANGSHENG YAOSHAN

主 编 王丽茹 李兴春

编著者 (以姓氏笔画为序)

白 冬 李 铁 李亚乔

李红梅 李雪梅 吴凌云

魏玲玲 魏继辉



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

图书在版编目(CIP)数据

家庭滋补养生药膳/王丽茹,李兴春主编. —北京:人民
军医出版社,2003.5

ISBN 7-80157-440-0

I. 家… II. ①王…②李… III. 食物养生-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 000558 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:010-66882586)

北京国马印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:9.5·字数:202千字

2003年5月第1版(北京)第2次印刷

印数:5001~8000 定价:15.00元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书运用营养学、养生学等科学原理,结合现代家庭生活实际,精选了400余种适于家庭应用的滋补养生药膳,包括每种药膳的原料组成、制作方法和功效;按益血补血、益智健脑、补肾壮阳、降脂降压、润肠通便、抗衰防老、减肥健身、防癌抗癌等功效作用分类编排。内容丰富,原料易得,制作简便,以平常之物,获神奇之效,是滋补养生、强身健体的科普佳作。适于广大群众、特别是家庭主妇制作家庭药膳的指导用书,亦可作为厨师的参考用书。

责任编辑 杨磊石 陈 丹

说说药膳

——代前言

古有“药食同源”之说，是指食物也有药用价值。很多食物可以药用，如核桃仁、红枣、芝麻、蜂蜜、薏苡仁、莲藕、鲤鱼、生姜、冬瓜、小麦、绿茶等，它们既是食物也是药物，而很多药物也是人们经常吃的食物。所以又有“食药同用”、“药膳同功”之说。

我们所吃的食物很多都有药用价值，从一定角度说，我们吃饭菜也是在吃药，如果我们在一日三餐的饮食中，根据自己的身体状况，有针对性地选择一些有食疗作用的食物，那么我们会吃出一个健康的身体。这一点大家都会相信的。

药膳的功用就在于既可增加营养，又可防病治病，对身体健康十分有益。有人说药膳是高级食谱，可以吃出营养和健康来，道理就在于此。药膳可以提高食品质量。

《家庭滋补养生药膳》一书提倡人们在日常饮食中根据各自的身体状况选择合理的食物，并适量加入对症的中药材，起到提高机体健康状况和辅助治疗某些疾病的作用。在进食美味佳肴中防病健身，何乐而不为！药膳不是人们通常所理解的中药汤剂，并不难吃。这是因为药膳中有多量的食物混合参与，而且有些药物还会提高饭菜的口味，如枸杞子、红枣、蜂蜜、芝麻、核桃、姜等。

本书中的药膳配料，肉、菜、粮均为家庭常用食物，所用中

草药为常用保健用药,药店均有售,价格低廉,故制作方便,经济划算。

药膳对强身健体、防病治病的作用不可低估,但以为吃了药膳就可以不吃药的想法也是错误的。我们希望通过本书,使药膳疗法受到重视,对症食用,定会使您大受裨益。

编 者

2002年1月

目 录

一、益血补血

- | | | | |
|------------|-----|------------|------|
| 1. 红枣粥 | (1) | 14. 乌贼乌鸡 | (8) |
| 2. 红枣羊骨糯米粥 | (1) | 15. 鸡蛋鸡血藤 | (9) |
| 3. 当归补血茶 | (2) | 16. 阿胶蛋粥 | (9) |
| 4. 枸杞爆肝尖 | (2) | 17. 糯米酒煮猪肝 | (10) |
| 5. 猪皮红枣羹 | (3) | 18. 归芪蒸鸡 | (10) |
| 6. 鹌鹑桂圆羹 | (4) | 19. 白焯生蚝 | (11) |
| 7. 龙眼鸡蛋汤 | (4) | 20. 当归黄鳝汤 | (11) |
| 8. 兰花鸭肝羹 | (5) | 21. 鸡肉首乌汤 | (12) |
| 9. 荔枝红枣汤 | (6) | 22. 龟羊汤 | (13) |
| 10. 黄芪鸡汁粥 | (6) | 23. 桑椹糯米粥 | (14) |
| 11. 当归猪胫骨粥 | (7) | 24. 酒蒸鸭血 | (14) |
| 12. 当归羊肉汤 | (7) | 25. 龙眼肉粥 | (14) |
| 13. 黑木耳红枣粥 | (8) | | |

二、益智健脑

- | | | | |
|-----------|------|-------------|------|
| 1. 枸杞炖牛肉 | (16) | 10. 桃杞鸡卷 | (22) |
| 2. 枸杞炖羊肉 | (17) | 11. 核桃仁豌豆泥 | (23) |
| 3. 枸杞炖羊脑 | (17) | 12. 鲜蘑核桃仁 | (24) |
| 4. 参杞羊头 | (18) | 13. 虫草牛髓 | (24) |
| 5. 鸡肝枸杞羹 | (19) | 14. 灵芝猪心 | (25) |
| 6. 枸杞海参鸽蛋 | (19) | 15. 柏子仁炖猪心 | (26) |
| 7. 枸杞莲子 | (20) | 16. 人参当归炖猪心 | (26) |
| 8. 枸精炖鹌鹑 | (21) | 17. 人参炖鸡 | (27) |
| 9. 核桃仁枸杞肉 | (21) | 18. 人参山药核桃球 | (28) |

- | | | | |
|------------------|------|------------------|------|
| 19. 人参鹌鹑蛋 | (29) | 45. 黄芪猴头鸡肉汤 ... | (48) |
| 20. 当归鹌鹑蛋 | (30) | 46. 龙眼杞子桑椹汤 ... | (49) |
| 21. 银耳鹌鹑蛋 | (30) | 47. 山药桂圆炖元鱼 ... | (49) |
| 22. 银耳茯苓炒鸽蛋 ... | (31) | 48. 樱桃龙眼羹 | (50) |
| 23. 银耳百合羹 | (32) | 49. 桑椹红枣羹 | (51) |
| 24. 银耳杜仲羹 | (32) | 50. 桑椹桂圆苹果羹 ... | (51) |
| 25. 银耳薏米羹 | (33) | 51. 远志莲粉粥 | (52) |
| 26. 杏圆银耳 | (34) | 52. 莲子猪心 | (52) |
| 27. 桂圆鹌鹑蛋 | (35) | 53. 莲子百合肉 | (53) |
| 28. 龙眼发菜 | (35) | 54. 莲子鸡丁 | (53) |
| 29. 龙眼纸包鸡 | (36) | 55. 花生山药粥 | (54) |
| 30. 桂圆二仁猪心 | (37) | 56. 龙眼莲子红枣粥 ... | (54) |
| 31. 五味子烧鲈鱼 | (38) | 57. 山药桂圆粥 | (55) |
| 32. 党参青鱼 | (38) | 58. 栗子桂圆粥 | (55) |
| 33. 菟丝地黄鳝鱼肉 ... | (39) | 59. 茯苓龙眼肉粥 | (56) |
| 34. 黄芪鳝鱼瘦肉羹 ... | (40) | 60. 人参枣冬粥 | (56) |
| 35. 参麦团鱼 | (41) | 61. 芡实核桃红枣粥 ... | (57) |
| 36. 天麻枸杞炖猪脑 ... | (42) | 62. 五圆鸡 | (58) |
| 37. 天麻鱼头 | (42) | 63. 五子鸡 | (58) |
| 38. 首乌鸡 | (43) | 64. 五仁包 | (59) |
| 39. 何首乌鲤鱼 | (44) | 65. 莲冬茯苓糕 | (60) |
| 40. 丁香火锅 | (45) | 66. 龙眼肉长寿面 | (60) |
| 41. 枸杞头炒猪心 | (46) | 67. 补脑增智饮 | (61) |
| 42. 豆枣木耳羹 | (46) | 68. 荔枝饮 | (62) |
| 43. 萱草忘忧汤 | (47) | 69. 健脑茶 | (62) |
| 44. 多宝人参汤 | (48) | | |

三、补肾壮阳

- | | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| 1. 鹿茸炖驴鞭 | (64) | 3. 鹿茸炖羊肾 | (66) |
| 2. 鹿茸烧虾 | (65) | 4. 鹿茸香菇菜心 | (66) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 5. 肉苁蓉煲羊肾 …………… (67) | 24. 鲜蘑鹿鞭 …………… (81) |
| 6. 酒醉苁蓉鸡 …………… (68) | 25. 虫草焖鸡块 …………… (82) |
| 7. 苁蓉芙蓉鹿鞭 …………… (69) | 26. 虫草鸭肉汤 …………… (83) |
| 8. 肉苁蓉炖蚝肉 …………… (70) | 27. 炸桃腰 …………… (83) |
| 9. 肉苁蓉羊肉粥 …………… (70) | 28. 核桃仁炒韭菜 …… (84) |
| 10. 肉苁蓉虾仁汤 …… (71) | 29. 核桃炖蚕蛹 …………… (85) |
| 11. 虾马童子鸡 …………… (72) | 30. 软炸补骨桃腰 …… (85) |
| 12. 龙马水鱼 …………… (72) | 31. 核桃仁板虾 …………… (86) |
| 13. 龙马童子鸡 …………… (73) | 32. 泥鳅煮韭籽 …………… (87) |
| 14. 仙茅煲大虾 …………… (74) | 33. 枸杞烤大虾 …………… (88) |
| 15. 仙茅童子鸡 …………… (75) | 34. 杞子炖羊肉 …………… (88) |
| 16. 红烧鹿肉 …………… (75) | 35. 怀山枸杞子炖狗肉… (89) |
| 17. 附片炖狗肉 …………… (76) | 36. 茴香猪腰 …………… (90) |
| 18. 附子黑豆焖狗肉 … (77) | 37. 海狗肾炖鸡 …………… (90) |
| 19. 熟附狗肉汤 …………… (77) | 38. 鹿桃二肉汤 …………… (91) |
| 20. 锁阳蒸鸡 …………… (78) | 39. 人参鹿尾鸡 …………… (92) |
| 21. 锁阳海参 …………… (79) | 40. 枸杞蒸乳鸽 …………… (93) |
| 22. 锁阳羊肉粥 …………… (79) | 41. 羊肾杜仲五味汤… (93) |
| 23. 灵芝双鞭 …………… (80) | 42. 枸杞叶羊肾粥 …… (94) |

四、降脂降压

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. 菊花炒鸡片 …………… (95) | 10. 草决明海带蛋汤… (102) |
| 2. 菊苗粥 …………… (96) | 11. 菊花决明子粥 …… (102) |
| 3. 鲜核桃肉香菇 …………… (96) | 12. 夏枯草煲瘦猪肉… (103) |
| 4. 天麻鱼 …………… (97) | 13. 海蜇荸荠汤 …………… (103) |
| 5. 天麻炖甲鱼 …………… (98) | 14. 冰糖海参 …………… (104) |
| 6. 海带爆木耳 …………… (99) | 15. 玉米须瓜皮香蕉汤 …………… (104) |
| 7. 海带绿豆粥 …………… (100) | 16. 银叶红枣绿豆汤… (105) |
| 8. 海带薏仁蛋汤 …… (100) | 17. 山楂粥 …………… (106) |
| 9. 决明烧茄子 …………… (101) | |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 18. 首乌山楂汤 …… (107) | 35. 芦笋莲子玉米 …… (119) |
| 19. 银耳山楂羹 …… (107) | 36. 烩双菇银耳 …… (119) |
| 20. 山楂决明汤 …… (108) | 37. 茉莉银耳 …… (120) |
| 21. 山楂肉片 …… (108) | 38. 味汁浇双耳 …… (121) |
| 22. 山楂炖兔肉 …… (109) | 39. 双耳首乌羹 …… (121) |
| 23. 山楂黄精粥 …… (109) | 40. 鲜蘑核桃 …… (122) |
| 24. 山楂青鱼片 …… (110) | 41. 灵芝兔 …… (123) |
| 25. 鲤鱼山楂蛋 …… (111) | 42. 红枣烧兔肉 …… (123) |
| 26. 银耳杜仲鸭肉汤… (111) | 43. 芹菜炒香菇百合… (124) |
| 27. 素烩三菇 …… (112) | 44. 玉米牛奶红枣粥… (125) |
| 28. 姜丝菠菜 …… (113) | 45. 红枣麦片粥 …… (125) |
| 29. 大蒜拌茄子 …… (113) | 46. 芹菜红枣汤 …… (126) |
| 30. 大蒜烧竹荪 …… (114) | 47. 茵陈荷叶粥 …… (126) |
| 31. 枸杞凤尾菜 …… (115) | 48. 泽泻粥 …… (127) |
| 32. 枸杞口蘑鸭子 …… (116) | 49. 田三七粉粥 …… (128) |
| 33. 枸杞鹤鹑汤 …… (117) | 50. 桑叶荷叶粥 …… (128) |
| 34. 杞果鲜贝 …… (118) | 51. 松花淡菜粥 …… (129) |

五、润肠通便

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 两仁粥 …… (130) | 12. 核桃仁粥 …… (136) |
| 2. 紫苏麻仁粥 …… (131) | 13. 核桃仁拌芹菜 …… (137) |
| 3. 杏苏粥 …… (131) | 14. 核桃仁炒韭菜 …… (137) |
| 4. 杏仁豆腐 …… (132) | 15. 香菇桃仁汤 …… (138) |
| 5. 姜汁杏仁猪肺汤 … (132) | 16. 番泻鸡蛋汤 …… (138) |
| 6. 杏仁麦冬饮 …… (133) | 17. 蜜糖银花露 …… (139) |
| 7. 郁李仁粥 …… (133) | 18. 桃花馄饨 …… (139) |
| 8. 郁李柏仁粥 …… (134) | 19. 桃花粥 …… (140) |
| 9. 松仁粥 …… (134) | 20. 杏仁胡桃粥 …… (140) |
| 10. 松子仁海带 …… (135) | 21. 二仁板栗芝麻汤… (141) |
| 11. 松子豆腐 …… (135) | 22. 黄瓜拌肉丝 …… (141) |

- | | | | |
|-----------------|-------|-------------------|-------|
| 23. 炆冬笋 | (142) | 36. 桑椹芝麻面 | (150) |
| 24. 杏仁笋丁 | (143) | 37. 确菔通结汤 | (150) |
| 25. 竹笋炒雪菜 | (143) | 38. 何首乌粥 | (151) |
| 26. 肉苁蓉粥 | (144) | 39. 五仁粥 | (151) |
| 27. 桑椹苳蓉汤 | (144) | 40. 三仁汤 | (152) |
| 28. 桑椹蜜膏 | (145) | 41. 桃仁郁李仁汤 | (152) |
| 29. 姜汁菠菜 | (145) | 42. 玉米绿豆粥 | (153) |
| 30. 菠菜银耳汤 | (146) | 43. 燕麦赤豆粥 | (153) |
| 31. 凉拌西瓜皮 | (146) | 44. 花生杏仁黄豆浆 | (154) |
| 32. 香蕉冰糖汤 | (147) | 45. 蜜糖牛奶芝麻羹 | (154) |
| 33. 薄荷鲜桃 | (148) | 46. 海参猪肠木耳汤 | (155) |
| 34. 蜜汁鲜桃 | (148) | 47. 通便茶 | (155) |
| 35. 黑芝麻粥 | (149) | 48. 核桃牛奶糯米茶 | (156) |

六、防治糖尿病

- | | | | |
|------------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 玉竹粥 | (157) | 16. 双瓜皮天花粉汤 | (166) |
| 2. 沙参玉竹煲全鸭 | (157) | 17. 天山降糖羹 | (166) |
| 3. 玉山鸽肉汤 | (158) | 18. 地骨皮粥 | (167) |
| 4. 竹参心子 | (159) | 19. 地骨皮爆两样 | (167) |
| 5. 银耳玉竹汤 | (160) | 20. 枸杞粥 | (168) |
| 6. 玉米须茶 | (160) | 21. 枸杞炒肉丝 | (169) |
| 7. 玉米须炖蚌肉 | (161) | 22. 炒苦瓜 | (169) |
| 8. 薤菜玉米须汤 | (161) | 23. 苦瓜肝片 | (170) |
| 9. 玉米须猪胰汤 | (162) | 24. 苦瓜炒肉丝 | (170) |
| 10. 蒸鲜山药 | (162) | 25. 苦瓜兔肉 | (171) |
| 11. 山药兔肉 | (163) | 26. 蚌肉苦瓜汤 | (172) |
| 12. 山药猪胰 | (163) | 27. 菠菜根粥 | (172) |
| 13. 内金山药粥 | (164) | 28. 菠菜根银耳汤 | (173) |
| 14. 山药面 | (164) | 29. 南瓜山药粥 | (173) |
| 15. 天花粉粥 | (165) | 30. 南瓜小米绿豆饭 | (174) |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 31. 蒜烧南瓜 …………… (174) | 46. 消渴汤 …………… (184) |
| 32. 翠皮爆鳝丝 …………… (175) | 47. 蚕蛹粥 …………… (184) |
| 33. 竹笋鳝鱼 …………… (176) | 48. 竹笋米粥 …………… (185) |
| 34. 芡实梗米粥 …………… (177) | 49. 乌梅粥 …………… (185) |
| 35. 芡实煮老鸭 …………… (177) | 50. 地黄粥 …………… (185) |
| 36. 清蒸茶鲫鱼 …………… (178) | 51. 蘑菇山药扁豆粥… (186) |
| 37. 绿茶鸭蛋 …………… (178) | 52. 冬瓜小米绿豆粥… (187) |
| 38. 葛根粥 …………… (179) | 53. 姜汁黄鳝饭 …………… (187) |
| 39. 黄精黑豆汤 …………… (179) | 54. 人参菠菜饺 …………… (188) |
| 40. 黄精炖瘦猪肉 …… (180) | 55. 玉露糕 …………… (189) |
| 41. 绿豆萝卜汤 …………… (180) | 56. 冬瓜黄莲汤 …………… (189) |
| 42. 菠菜根炒蛋清 …… (181) | 57. 荔枝猪肚汤 …… (190) |
| 43. 山药炖猪肚 …………… (182) | 58. 马齿苋粥 …………… (190) |
| 44. 淡菜煨白鹅 …………… (182) | 59. 蒜拌马齿苋 …………… (191) |
| 45. 猪胰薏仁汤 …………… (183) | |

七、抗衰防老

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. 清蒸人参鸡 …………… (192) | 14. 黄参焖鸭 …………… (201) |
| 2. 人参炒鹌鹑 …………… (193) | 15. 杜仲腰花 …………… (201) |
| 3. 黄精炖肉 …………… (193) | 16. 何首乌煮鸡蛋 …… (202) |
| 4. 黄精豆腐 …………… (194) | 17. 首乌素鳝丝 …………… (203) |
| 5. 玉竹油豆腐 …………… (195) | 18. 首乌延寿鸡 …………… (203) |
| 6. 玉竹猪瘦肉汤 …… (195) | 19. 五加蒜泥白肉 …… (204) |
| 7. 红杞蒸鸡 …………… (196) | 20. 五加皮鸭 …………… (205) |
| 8. 红杞炖鱼 …………… (197) | 21. 灵芝鸽蛋 …………… (205) |
| 9. 芡杞炖乳鸽 …………… (197) | 22. 灵芝桂鱼 …………… (206) |
| 10. 参芪鸭条 …………… (198) | 23. 柏子仁炖猪肝 …… (207) |
| 11. 参归猪腰 …………… (199) | 24. 炒鲜核桃仁 …… (207) |
| 12. 归参山药猪腰 …… (199) | 25. 核桃仁炒鸡丁 …… (208) |
| 13. 银杏全鸭 …………… (200) | 26. 桃酥豆泥 …………… (209) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 27. 苡蓉豆腐····· (210) | 46. 兔肉健脾汤····· (223) |
| 28. 虫草枣甲鱼····· (210) | 47. 补肾复元汤····· (224) |
| 29. 山药红枣栗子鸡·· (211) | 48. 鸡肉首乌当归汤·· (224) |
| 30. 黄精参枣煨肘···· (212) | 49. 蜜糖芡实黄精羹·· (225) |
| 31. 红枣莲子肘····· (213) | 50. 莲子芡实羹····· (226) |
| 32. 翡翠双菇····· (213) | 51. 莲子藕粉羹····· (226) |
| 33. 杞芪鲜贝····· (214) | 52. 山药肉奶羹····· (227) |
| 34. 蜂蜜山药泥····· (215) | 53. 山药芝麻糊····· (227) |
| 35. 龙眼百合····· (216) | 54. 枸杞桂圆粥····· (228) |
| 36. 莲子炒什锦····· (216) | 55. 人参大枣粥····· (228) |
| 37. 灵芝人参水鸭···· (217) | 56. 参芪补虚粥····· (229) |
| 38. 清蒸白鸽····· (218) | 57. 参枣米饭····· (229) |
| 39. 松子爆鸡丁····· (219) | 58. 黄精牡蛎饭····· (230) |
| 40. 银莲鹌蛋····· (219) | 59. 大枣糯米饭····· (231) |
| 41. 菖蒲炖猪蹄····· (220) | 60. 茯苓胡萝卜肉饼·· (231) |
| 42. 枸杞莲子汤····· (221) | 61. 人参汤圆····· (232) |
| 43. 人参莲肉汤····· (221) | 62. 人参薯蕷糕····· (233) |
| 44. 益寿鸽蛋汤····· (222) | 63. 白雪糕····· (233) |
| 45. 虫草鸭块汤····· (223) | 64. 松子抗衰膏····· (234) |

八、减肥健身

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 薏米鸭肉····· (235) | 10. 盐渍三皮····· (241) |
| 2. 薏米烧鹌鹑····· (236) | 11. 杏仁笋丁····· (241) |
| 3. 赤豆炖鹌鹑····· (236) | 12. 芹菜拌竹笋····· (242) |
| 4. 赤豆鲤鱼····· (237) | 13. 竹笋烧鸡条····· (243) |
| 5. 荷叶肉····· (237) | 14. 芦笋扒冬瓜····· (243) |
| 6. 黄瓜拌肉丝····· (238) | 15. 青荷熏鲢鱼····· (244) |
| 7. 山楂蜜汁黄瓜···· (239) | 16. 冬瓜荷叶汤····· (245) |
| 8. 荷藕炒豆芽····· (239) | 17. 海带葱苡仁蛋汤·· (245) |
| 9. 红焖萝卜海带···· (240) | 18. 参芪鸡丝冬瓜汤·· (246) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 19. 竹荪银耳汤 …… (246) | 31. 绿豆粥 …… (253) |
| 20. 紫竹莲笋丝瓜汤… (247) | 32. 菠菜薏米粥 …… (253) |
| 21. 发菜莲子羹 …… (248) | 33. 乌龙首乌粥 …… (254) |
| 22. 青头鸭羹 …… (248) | 34. 冬瓜薏仁粥 …… (254) |
| 23. 荷叶茯苓粥 …… (249) | 35. 参芪茯苓山萸粥… (255) |
| 24. 黄芪粥 …… (249) | 36. 车前草粥 …… (255) |
| 25. 芡实薏仁粥 …… (250) | 37. 三色糯米饭 …… (256) |
| 26. 什锦乌龙粥 …… (250) | 38. 黄瓜消脂饭 …… (256) |
| 27. 薏仁山楂红豆粥… (251) | 39. 陈葫芦轻身茶 …… (257) |
| 28. 白术粥 …… (251) | 40. 山楂银菊饮 …… (257) |
| 29. 茅根薏仁粥 …… (252) | 41. 桑枝茶 …… (257) |
| 30. 陈葫芦赤豆粥 …… (252) | 42. 玉盘葫芦茶 …… (258) |

九、防癌抗癌

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 虫草鸭 …… (259) | 17. 桃仁薏仁粥 …… (270) |
| 2. 虫草煨猪肺 …… (260) | 18. 海带薏仁蛋汤 …… (271) |
| 3. 虫草龟肉粥 …… (260) | 19. 海带决明汤 …… (271) |
| 4. 杏仁蒸鸡 …… (261) | 20. 无花果炖猪肠 …… (272) |
| 5. 薏苡仁炖鸡 …… (262) | 21. 无花果猪肉汤 …… (272) |
| 6. 冬瓜薏仁鸭 …… (263) | 22. 大蒜鹅血汤 …… (273) |
| 7. 女贞枸杞猪肝 …… (263) | 23. 大蒜拌紫皮茄 …… (274) |
| 8. 女贞枸杞甲鱼汤 …… (264) | 24. 山楂蛋糕 …… (274) |
| 9. 人参黄精甲鱼 …… (265) | 25. 扁豆甜羹 …… (275) |
| 10. 人参阿胶粥 …… (266) | 26. 西红柿枣粥 …… (275) |
| 11. 参杞烧海参 …… (266) | 27. 荠菜百合 …… (276) |
| 12. 蛇草苡仁粥 …… (267) | 28. 党参百合猪肺汤… (276) |
| 13. 绿茶蛇舌草汤 …… (268) | 29. 贞芪虫草香菇鸭… (277) |
| 14. 猴头蛇舌草汤 …… (268) | 30. 山药百合炖白鳝… (278) |
| 15. 猴菇蒸胎盘大枣… (269) | 31. 赤小豆粥 …… (278) |
| 16. 菱粉薏仁玉米粥… (270) | 32. 赤豆当归饮 …… (279) |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 33. 石首鱼乌梅汤 …… (280) | 39. 桃仁墨鱼 …… (283) |
| 34. 当归黄花猪肉汤… (280) | 40. 蒲公英猪肝 …… (283) |
| 35. 石上柏猪肉汤 …… (281) | 41. 夏枯草炖猪肉 …… (284) |
| 36. 木棉瘦肉汤 …… (281) | 42. 枸杞炒香菇 …… (284) |
| 37. 木瓜煲带鱼 …… (282) | 43. 绞股蓝茶 …… (285) |
| 38. 玉米橘核羹 …… (282) | 44. 猪苓茶 …… (285) |

20 一、益血补血



1 红枣粥

【原料】 红枣 10 枚，粳米 100 克，冰糖汁适量。

【制作】

(1) 将红枣洗净，去核；粳米淘洗干净。

(2) 锅置火上，加水适量，放入红枣、粳米，先用武火煮沸，后移文火上煮熬至熟烂成粥，再加入冰糖汁，搅拌均匀，盛碗内。早晚餐食用。

【功效】 红枣营养丰富，被称为“天然的维生素丸”。有强壮作用，可补益脾胃、养血安神，令人强健。此粥适用于脾胃虚弱，气血不足、病后体虚以及贫血、血小板减少、慢性肝炎、过敏性紫癜、营养不良等患者食用。健康人经常食用可强身健体。



2 红枣羊骨糯米粥

【原料】 羊胫骨 1~2 根，红枣 20~30 枚，糯米适量，精盐少许。

【制作】

(1) 将羊胫骨(即羊四肢的长骨)敲碎；红枣洗净，去核；糯

米淘洗干净。

(2)锅上火,加水适量,下入羊骨、红枣、糯米,用文火煮成稀粥,放入精盐调味即成。正餐食用。

【功效】 羊骨性味甘温,具有补肾、强筋骨的功效。与红枣、糯米成粥,有补气血、补脾胃、健骨固齿的功效。适用于贫血、血小板减少性紫癜、小儿牙齿生长缓慢、腰膝酸软、乏力等。健康人食用可强身健体,预防贫血缺钙的发生。



3 当归补血茶

【原料】 当归 10 克,熟地 10 克,红枣 30 克。

【制作】

(1)将当归、熟地、红枣均洗净。

(2)沙锅置火上,放入适量清水,下入当归、熟地、红枣,用文火煎煮取汁,不拘时代茶饮。每日 1 剂。

【功效】 当归有补血活血、调经滑肠的功效。熟地是滋肾、补益精髓及补血的良药。红枣益气补脾、养血安神。此茶养血补血。常食可使身体强壮、面色红润,有调治妇女月经不调的功效。



4 枸杞爆肝尖

【原料】 生猪肝 250 克,枸杞子 50 克,水发玉兰片 50 克,豌豆 10 克,蛋清 1 个,湿淀粉、味精、料酒、葱末、蒜末、姜末、植物油、清汤各适量。

【制作】

(1)将猪肝洗净,片成 4.5 厘米长,2 厘米宽的薄片,放入