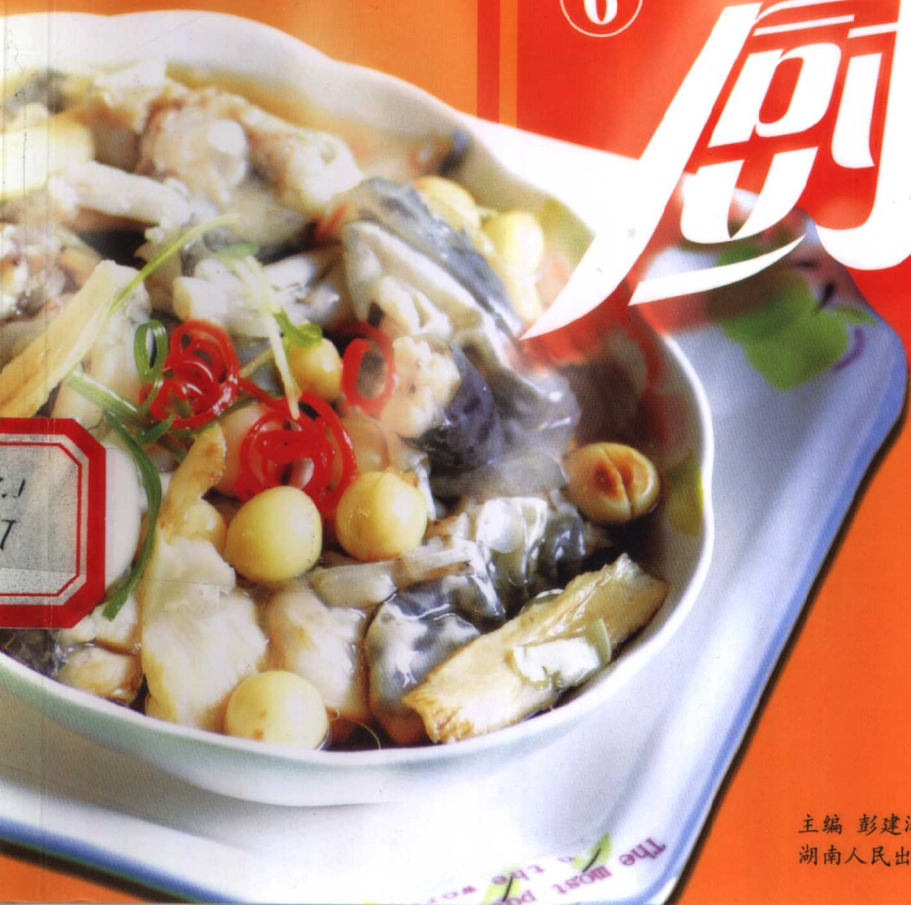


震撼价
¥10元

健康
快车
食谱

⑥

对症下
厨



主编 彭建泽
湖南人民出版社

健康快车食谱⑥

对症下厨

RECIPE FOR DIETOTHERAPY

主编：彭建泽

摄影：高雪雪 赵海燕



0308482

湖南人民出版社



对症下药

总策划：周艺文

主 编：彭建泽

责任编辑：廖 铁 李思远

姚 剑 陈 欣

摄 影：高雪雪 赵海燕

主 厨：范 飞

封面设计：郭乐登

装帧设计：周 伟

全案策划：湖南艺文出版策划有限公司

出版发行：湖南人民出版社（长沙市展览馆路66号 邮编：410005）

经 销：新华书店

印 装：湖南东方速印科技股份有限公司

开 本：889 × 1194 1/32

印 张：20

印 次：2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印 数：1-10,000

书 号：ISBN7-5438-3537-1/TS·6

定 价：全套：100.00元（本册：10.00元）

CONTENTS

目 录

参芪清蒸羊肉	2	黄螺老火汤	32
茉莉鸡片	4	鳝鱼猪肉	34
山药蘸猪胰	6	三鲜鸡血汤	36
糖醋排骨	8	参芪烧活鱼	38
白果猪肚煲	10	冬瓜干贝蒸牛蛙 ...	40
枸杞牛肉	12	滋润猪肺	42
柚肉童子鸡	14	首乌肝片	44
核桃烧丝瓜	16	双麻炖大肠	46
人参煲乌鸡	18	蛤肉炒豆腐	48
芪杞乳鸽	20	草菇炖鸡	50
红枣炖牛鞭	22	巴戟狗肉	52
玉竹葛根瘦肉汤 ...	24	玉米须炖蚌肉	54
山药百合炖白鳝 ...	26	芹菜肉丝	56
参杞牛肚	28	霸王别姬	58
灵芝长寿龟	30	三七猪心	60



参芪清蒸羊肉

原料:

羊肋条肉 500 克
党参 15 克
黄芪 15 克
水发香菇 1 个
玉兰片 3 片
香葱段 10 克
生姜片 10 克
花椒 .. 10 粒 (布包)
鸡油 20 克
清汤 200 克
低钠盐、味精 各少许
料酒、胡椒粉 各少许

做法:

1. 党参、黄芪切片, 加适量水熬煮提取浓缩汁 30 毫升;
2. 羊肉洗净, 入沸水中焯去腥味, 放入蒸盆内; 加玉兰片、香菇;
3. 加盐和葱、姜、花椒、味精、料酒、胡椒粉, 兑入清汤及党参、黄芪的浓缩汁, 加盖;
4. 上蒸锅用大火蒸 30 分钟, 取出。
5. 砂锅上火, 加羊肉汤、清汤烧沸, 撇去浮沫, 淋上鸡油, 浇在羊肉上即成。

特色与功效

温中益气、健脾利水、双补气血。适用脾胃虚弱、气血两亏者食用, 更是贫血患者的滋补美食。

羊肉: 羊为食草性动物, 肉质较牛肉细嫩, 其脂肪含量低于猪肉和牛肉, 氨基酸平衡, 富含铁钙和维生素B₂, 营养丰富, 冬季常食对肺结核、气管炎、肺气肿、哮喘和贫血、产后气血两虚、久病体弱、体瘦畏寒、腹部冷痛、营养不良、阳痿早泄、腰膝酸软均有裨益。但患肝炎、高血压、肠炎、菌痢或发热时的患者不宜食用。

黄芪: 味甘, 性微温。功效: 补气生阳、固表止汗、抗菌消炎, 防治肾炎。

对 **症** 下厨

Recipe for Dietotherapy



茉莉鸡片

原料:

鲜茉莉花 10 克
鸡脯肉 200 克
调和油 25 克
鸡蛋 1 个
鲜汤 50 克
低钠盐 少许
生姜 少许
味精、绍酒 .. 各少许
淀粉、香葱 .. 各少许

做法:

1. 鸡脯肉切成薄片,放入碗内用盐、味精、绍酒腌5分钟,再加蛋清、淀粉浆匀;
2. 炒锅上火,烧油至5成熟,下鸡片滑散,捞出,沥干油;
3. 锅加新油,爆香葱、姜,拣出葱姜,烹入绍酒,加入鲜汤、盐;
4. 倒入滑好的鸡片,放入茉莉花,翻匀即成。

● **鲜汤:**用猪肉、猪骨头或鸡熬成的汤,下同。

特色与功效

对胸闷叹息,月经不调,凉经,乳房胀痛,胃腹胀痛的治疗有辅助功效。

茉莉花:味辛、甘,性温。功能:理气解郁、和中辟秽。主治胸膈痛、耳心痛、腹痛泻痢。每次用量:5-10克。

鸡肉:鸡肉营养丰富,蛋白质含量高于牛肉、猪肉、羊肉,脂肪少于猪、羊、牛肉,且大多为不饱和脂肪酸,是老年人、体质衰弱的人、孕产妇的理想食物。传统观念认为鸡汤比鸡肉营养,这是一种误区,不论炖多长的时间,鸡肉的营养价值都超过鸡汤,鸡汤中的脂肪含量高,故患有心血管系统疾病的人和减肥一族应少喝汤、多吃肉。

对 症 下 厨

Recipe for Dietotherapy



山药蘸猪脾

原料：

猪脾 1 副
山药 30 克
低钠盐 少许

做法：

1. 山药洗净，炒干，研成细末；
2. 猪脾洗净，放在砂锅内，加清水适量；
3. 先用大火煮沸，改用小火炖煮 60 分钟，以猪脾熟烂为度，捞起切片；
4. 以猪脾片蘸山药末即可食用；
5. 可用盐调味。

特色与功效

适用于肺肾阴虚所致的烦渴多饮、消谷善饥、小便频多和脾虚气弱致的下痢日久不愈、饮食不香等。

猪脾：性平味甘。滋阴润燥，益肺补脾。

中国的中医强调阴阳平衡，每当在病人遇到医生时，就会说：你阴虚，你阳亏。所谓阴虚，是指人体阴精、血液、津液等营养物质不足，多由先天不足，或后天失调，或病后体弱所造成。阴虚症状为：体形消瘦，面色潮红，口燥咽干，心中时烦，手足心热，少眠，便干，尿急。一般人阴虚又分为阴血亏损和气血两虚。

对 **症** 下厨

Recipe for Dietotherapy



糖醋排骨

原料:

猪中排 1000 克
枸杞 30 克
白糖 150 克
白醋 30 克
调和油 适量
香葱 少许
生姜 少许
料酒 少许
酱油 少许
湿淀粉 少许
清汤 少许
低钠盐 少许

做法:

1. 枸杞洗净,用一半加水煮熟,提取15毫升的浓汁;另一半上锅蒸熟;
2. 排骨洗净切开,剁成块,用酱油、料酒腌渍30分钟,葱、姜洗净切末;
3. 炒锅上火,烧热油,下猪排炸至9成熟,取出沥干;
4. 锅加新油,爆香葱姜、加排骨、酱油、白糖、白醋、清汤、枸杞汁和蒸透的枸杞;
5. 烧沸后,用小火煨30分钟,待骨酥肉香时用湿淀粉勾薄芡即成。

特色与功效

滋阴补肾,益精补血,
益气扶正,防衰抗老,
治骨质疏松症。

枸杞:补肝肾,生精血,滋补强壮。能促进肝细胞的新生,降血压、血脂和血糖,预防头晕痛、贫血、糖尿病、慢性肝炎、高血压、阳痿遗精等疾病。

对**症**下厨

Recipe for Dietotherapy



白果猪肚煲

原料:

白果 10—15 粒
山药 50 克
芡实 30 克
猪肚 1 只
(约 500—750 克)
低钠盐 少许
鸡精 少许

做法:

1. 猪肚刮去黏液和油膜冲洗干净, 放入沸水中焯透;
2. 白果去壳心, 与山药、芡实洗净, 同放入猪肚内;
3. 猪肚放入砂锅, 加适量清水, 用小火煨熟烂, 用盐、味精调味即成。

特色与功效

敛气定喘, 坚脾固肾,
治慢性支气管炎, 哮喘,
咳嗽。

山药: 又名淮山药、山芋、野山豆、淮山等。性平味甘。山药中的蛋白质、碳水化合物、磷、钙等, 含量较高, 不含脂肪, 另含有黏液质、胆碱、淀粉酶、氨基酸、维生素C和无机盐。其黏液质为一种多糖蛋白质的混合物, 能防止脂肪沉积、保持血管弹性、避免肥胖; 其淀粉酶的含量超过萝卜, 能促进蛋白质和淀粉的分解, 有利人体吸收营养素, 有益肾固精、健脾健胃、滋养强壮、减肥健美之功效。

猪肚: 健脾胃, 治食欲不振、胃炎。

白果: 又名银杏、灵眼, 因果壳洁白故名白果。味甘、苦、涩, 性平。白果除有一般的营养素外, 另含有多钟矿物质、多种氨基酸和银杏酸、氢化银杏酸、银杏醇、双黄酮等物质。能敛肺平喘、收涩止带; 能抑制葡萄球菌、链球菌、炭疽杆菌、伤寒杆菌, 可防治冠心病、高血压、肺结核、气管炎、赤白带下等病症。每次用量, 6—10克或5—10枚。入煎剂可生用; 入散剂或嚼食, 宜煨熟用。本品有毒, 不宜过量用。咳痰不利者慎用。

对 症 下厨

Recipe for Dietotherapy



枸杞牛肉

原料：

熟牛腩肉 500 克
枸杞 50 克
鸡蛋 1 个
水淀粉 50 克
葱段、姜丝 . 各 10 克
蒜片 10 克
酱油 20 克
清汤 750 克
色拉油 750 克
(实耗 75 克)
花椒、大料 .. 各少许
低钠盐、味精 各少许
料酒、香油 .. 各少许
面粉、米醋 .. 各少许

特色与功效

滋阴补血、强筋骨、健脾胃。适用于虚损羸弱、腰膝酸软、脾虚不运、消渴、水肿、眩晕、阳痿、遗精等症的治疗。

做法：

1. 枸杞一分为二，用 25 克加水煮汁 25 毫升，另一份洗净，置小碗内上笼蒸 30 分钟；
2. 牛肉切成方块；鸡蛋磕入碗内，加淀粉、面粉、少许水搅拌成糊，肉块浆匀；
3. 炒锅上火，烧油至 5 成热，下肉炸成金黄色，捞出，沥干油；
4. 将料酒、大料、葱、姜、蒜、花椒、清汤、酱油及蒸枸杞撒在碗底，放上牛肉；
5. 炒锅上火，加香油、少许醋、盐、味精及枸杞浓缩汁，烧沸，浇在肉上即成。

牛肉：补中益气、健脾养胃、强筋健骨、消肿利水。

色拉油：又译作沙拉油，是指在植物油的加工过程中，经过脱酸、脱杂、脱磷、脱色和脱臭等五道工艺之后而制成的食用植物油，其特点是色泽澄清、透亮，气味新鲜、清淡，加热时不变色，无泡沫，很少有油烟，并且不含黄曲霉和胆固醇。

对**症**下厨

Recipe for Dietotherapy



柚肉童子鸡

原料：

柚子 一个
 (约 750 克)
活童子鸡 500—750 克
低钠盐 少许

做法：

1. 柚子剥去外皮，将柚肉一瓣瓣掰开；
2. 鸡宰杀后去内脏、头爪，洗净，将柚子放入鸡肉内，加盐，上蒸锅蒸 3 小时；
3. 取去柚肉，食鸡肉和汤。

特色与功效

补脾养气，抗炎化痰，
治慢性支气管炎、哮喘。

柚子：营养全面，含挥发油、柚皮甙、新橙皮甙、脂肪油、黄柏酮、黄柏内脂等物质，味甘酸，性寒，有健脾止咳、辟臭消食、止咳利咽、消炎止痛等功效，是糖尿病、呼吸道患者最理想的水果，但服药时不宜同时食柚，以免产生药物中毒。

气阴两虚，指热性病和某些慢性消耗性疾病过程中出现的阴性和阳气均受损的现象。病情较轻的称为气阴不足，较重的称为气血两虚。症状为低热，手足心热，自汗，盗汗，少气懒言，口渴少津，口干燥，舌红少苔或无苔，脉虚细数等。如常见的高热，术后，肺结核，糖尿病等。

对**症**下厨

Recipe for Dietotherapy