

美食
经典

保健养生食谱

榛子 编



Jingdian Meishi
Baojiyangsheng Shipu



云南科技出版社

经典美食

保健养生食谱

榛子 编



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典美食 / 榛子 编. —昆明: 云南科技出版社, 2004.11

ISBN 7-5416-2053-X

I . 经 ... II . 榛 ... III . 菜谱 — 中国
IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105222 号

经典美食 · 保健养生食谱

策 划 千秋书局
编 者 榛 子
责任编辑 云 柯 邓玉婷
封面设计 甜 豆
出版发行 云南科技出版社
地 址 昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼
邮政编码 650034
经 销 全国新华书店
印 刷 浙江省邮电印刷厂
开 本 889 × 1194 1/28
印 张 2
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308
总 定 价 100.00 元 (共 10 册, 每册 10.00 元)
(本书图文经台湾汉光文化网路股份有限公司授权使用)

前言

食疗与食补是中华文化遗产中一颗璀璨的明珠,是中华民族历经几千年的努力探索而逐步积累起来的宝贵的医疗保健经验。食疗与食补的理论与中医学和中国传统文化有着密不可分的联系,其特点是根据药食同源、医养同理的原则,充分发挥食物的医药功效,达到防病治病、养生保健、延年益寿的目的。食疗与食养药膳,不是简单的食物与中药相加,而是在中医辨证配膳理论的指导下,根据个人的体质状况和疾病征象,以及时令季节和地域的不同,精确挑选食物、药物和调料,经烹调而成的一种既有药物疗效,又有食品美味,还能针对疾病和体质的特殊食品,用以防病治病、强身延年。

食疗保健药膳在我国的应用已有几千年的历史,不仅医药界常用,而且在民间也广为流传。近年来,随着科学技术的发展和人民生活水平的不断提高,药膳的原料与品种均有了迅速发展,其实用价值越来越受到人们的关注。许多中医研究机构已经开始了有关药膳的科学研究,并开设了食疗专科门诊和药膳餐厅。

本书旨在以最通俗的形式向广大读者介绍食疗和食养知识,以及一些实用的食疗保健药膳。本书所介绍的食疗食养方的原料都是常见的和较易采购到的,制作方法也较为简单,一般读者运用本书所介绍的方法,即可在家中烹调出美味可口的药膳食品。

本书所用器具的容积为:1杯,240毫升;1大匙,15毫升;1小匙,5毫升;1/2小匙,2.5毫升;1/4小匙,1.25毫升。

编者

2004年10月





目录

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 05 附片蒸羊肉 | 14 银贝雪梨汤 | 38 补血饭 |
| 06 一品薯包 | 15 鳕鱼花生猪骨汤 | 39 山药鳝糊 |
| 08 人参鳢鱼汤 | 16 腰花粥 | 40 双菇鲫鱼汤 |
| 09 百合粥 | 18 枸杞蒸鸡 | 42 豆蔻草果炖乌鸡 |
| 10 山药炒鱼片 | 20 首乌鲫鱼汤 | 44 香菇牛肉粥 |
| 12 柏子仁鸡心 | 21 芪枣大虾 | 45 猪心莲子汤 |
| | 22 杜仲爆羊腰 | 46 苡蓉虾球 |
| | 24 猪肝绿豆粥 | 48 青鱼固脱汤 |
| | 26 冬瓜鳢鱼汤 | 49 氽蛎黄 |
| | 27 冰糖核桃仁糊 | 50 花生炖猪蹄 |
| | 28 芙蓉鹌片 | 52 鸭梨西米露 |
| | 30 牛尾炖鸡 | 53 山药炖猪脑 |
| | 32 淡菜汤 | 54 冬菇玉兰蹄 |
| | 33 仙人粥 | 56 补肾充耳汤 |
| | 34 山楂肉干 | |
| | 36 天麻甲鱼汤 | |





附片蒸羊肉

保健养生食谱

Fu Pian Zheng Yang Rou

BaoJianYangShengShiPu

◆补阳强心,强身壮肾

材 料:

羊腿肉 1000 克,制附片 30 克,葱花、胡椒粉各适量。

A 料:葱 2 根,姜 10~15 片,料酒 2 大匙,高汤 4 杯,盐适量。

做 法:

1. 整块羊腿肉洗净,下锅煮熟,捞出,切成厚片。
2. 附片洗净,取大瓷碗一个,放入羊肉(皮

朝上)、附片和 A 料,隔水蒸 30 分钟。

3. 食时撒上葱花、胡椒粉即可。

服 法:

食肉喝汤,分几次食完。

名医指点:

附片辛热,温阳作用强;羊肉也辛温补虚。较适用于肾阳虚、心悸、畏寒、腰膝酸软、阳痿等。





一品薯包

Yi Pin Shu Bao



◆健脾益肾,固精止泻

材 料:

去皮干莲子 75 克,鲜百合 50 克(或干百合 25 克),番薯 400 克,水发香菇 50 克,花生油 2 大匙,白果 50 克,豆腐皮 5 张,金针 20~30 根,盐、味精各 1/2 小匙,太白粉 1 大匙,素高汤 1 杯。

做 法:

1. 先将莲子加水煨烂。百合分瓣洗净(如为干百合也要先煮软)。番薯去皮,与香菇一同切成小丁。
2. 锅内放入油,烧热后下白果、百合、香菇、番薯炒匀。
3. 加香菇水 1 杯煮沸,放入莲子、盐、味精炒匀,用太白粉加适量水调匀倒入勾芡即是馅。
4. 豆腐皮包在湿布中闷软,每张各剪成 3 个圆形,包入拌好的馅,用金针扎住收口,放深盘内。
5. 加调味好的素高汤,隔水蒸 20 分钟即可。

服 法:

作点心或正餐用,可常食。

名医指点:

本方是极著名的食疗药膳,味极鲜美,适合于肾气虚的遗精、尿频、白带多;脾气虚的泄泻、食欲不振等。

备 注:

1. 金针剪去硬蒂即可,不可泡水,以免绑时使豆皮破裂。
2. 图片中的一品薯包是尚未蒸制的,蒸好后外形会较软塌。
3. 由于豆皮蒸后柔软,易破易黏,不好夹取,解决之道可以将每 1 人份(1~3 个)分别放在一个小碟中分开蒸。



人 参 鳢 鱼 汤

Ren Shen Li Yu Tang



◆补气养血,强壮复元

材 料:

乌鳢鱼 1 条(约 500 克),人参片 15 克,葱 2 根,姜 10~15 片,盐 1 小匙,料酒 1 大匙。

做 法:

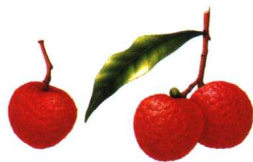
乌鳢鱼洗净,与人参一同放入锅中,加清水 5 杯和调料,煮至鱼熟汤浓即可。

服 法:

食鱼喝汤,分 2 次食完。

名医指点:

乌鳢鱼营养丰富,有补腰开胃作用;与人参同煮,大补气血,适用于病后、手术后气血虚弱、复元不佳、倦怠乏力、少气懒言、四肢痿软等症。





百合粥

Bai He Zhou

保健养生食谱

BaoJianYangShengShiPu

◆润肺止咳,养心安神

材 料:

鲜百合 50 克(或干百合 30 克),粳米 100 克,冰糖(或白糖)100 克。

做 法:

1. 鲜百合洗净、去皮,或是将干百合磨成粉,备用。
2. 粳米淘洗干净,入锅内,加清水 6 杯,先置大火上煮沸,再用小火煮至粥将成。
3. 加入百合或干百合粉,继续煮至粥成,

再加入糖调匀,待糖溶化即可。

服 法:

早晚分顿食用。

名医指点:

本方出于《饮食辨录》。百合营养丰富,具补益而兼清润之效,补而无助火之弊,清而不伤正气,为滋补妙品,最适宜于内有虚火的衰弱症者。常用于肺阴不足、肺热肺燥所致咳嗽少痰、气喘乏力、食欲不振、虚热烦躁者。





山药炒鱼片

Shan Yao Chao Yu Pian

◆健脾益气

材 料：

青鱼肉 250 克，鲜山药 150 克，沙拉油 3 大匙，黄酒 1 大匙，太白粉 2 小匙，葱 2 根，姜 10~15 片，盐、味精各 1/2 小匙，太白粉 1 小匙，麻油少许。

做 法：

1. 将鱼肉洗净，除去鱼皮及骨刺，横切成片。把鱼肉片加入黄酒与太白粉 2 小匙，拌匀备用。
2. 鲜山药削去皮，洗净、切片。
3. 将炒锅置火上，加入油烧热，加入葱、姜煸香后，倒入鱼片和山药片，轻轻翻炒，以防鱼片破碎。
4. 加入盐、味精，炒至鱼片及山药片熟，把太白粉 1 小匙加适量水调匀倒入勾芡，淋上麻油，略翻炒即成。

服 法：

作菜肴常食。

名医指点：

山药有补脾止泻、补肾的作用，配用青鱼肉，可增强益气、健脾、养胃之力。本方不仅有保健作用，而且味美鲜嫩，适用于脾气虚弱、脾失健运、食欲不振、便溏泄泻等症。

备 注：

若买不到青鱼，可用草鱼、鲤鱼代替。







柏子仁鸡心

Bo Zi Ren Ji Xin



◆养心安神,润肠通便

材 料:

柏子仁 15 克,鸡心 150 克,姜数片,葱花、蒜末各 1 大匙,麻油适量。

A 料:盐 1/4 小匙,味精 1/4 小匙,白糖 1/2 小匙,料酒 1 大匙,水 2 大匙,胡椒粉适量。

做 法:

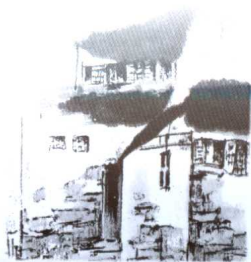
1. 柏子仁若是生的,就放入锅中小火干炒熟备用。
2. 鸡心纵剖成两半,洗净里面血块,在内面划出交叉花刀。
3. 锅中烧热小半锅油,倒入鸡心过油,待鸡心卷成荔枝形时,倒入漏勺内沥去油。
4. 锅中留少量油,放入姜片爆香,再下鸡心翻炒。
5. 把 A 料调匀倒入拌炒,再加入葱花、蒜末、柏子仁炒匀,淋上麻油即可。

服 法:

作菜肴佐餐,隔日 1 剂。

名医指点:

柏子仁养心安神,鸡心补心益气,两物相配相辅相成,美味可口。尤适用于心血不足、惊悸怔忡、烦躁失眠及阴虚血少引起的肠燥便秘。



银贝雪梨汤

Yin Bei Xue Li Tang



◆清热补肺,止咳化痰

材 料:

水发银耳 20 克,雪梨 1 个,川贝母 5 克,冰糖(或白糖)30 克。

做 法:

1. 将水发银耳拣去根蒂及杂质,洗净,撕成小片。
2. 将雪梨洗净削去皮,除去核与籽,切成小丁块。
3. 川贝母洗净。
4. 将上述处理好的原料一同放入炖盅内,

加入糖和水 1 杯,上笼蒸约 1 小时,取出即成。

服 法:

每日 1 剂,早晚空腹食用。

名医指点:

银耳功能滋阴补肺,润燥生津;雪梨功能清热生津,润肺化痰;川贝母功能补肺清肺,化痰止咳。三品共用具有良好的清热补肺、止咳化痰之功;尤其适宜于老年人肺虚、肺气肿、肺功能不佳所致胸闷气短、干咳无痰或咳痰咯血等症。





鳕鱼花生猪骨汤

保健养生食谱

Xue Yu Hua Sheng Zhu Gu Tang

BaoJianYangShengShiPu

◆滋阴润燥

材 料:

猪骨 500 克, 花生仁 100 克, 鳕鱼肉 150 克, 沙拉油 2 大匙, 太白粉适量。

A 料: 葱结 2 个, 姜 5 片, 盐 1 小匙, 黄酒 1 大匙。

B 料: 葱花、芫荽、胡椒粉各适量。

做 法:

1. 锅内放入猪骨、A 料和清水 5 杯, 先用大火煮沸, 再用小火炖至骨头汤浓。

2. 滤出清汤后, 加入花生, 小火煮至软熟。

3. 将鳕鱼肉切成厚片, 沾些干太白粉备用。

4. 炒锅加入油烧热, 将鳕鱼放下两面煎黄。

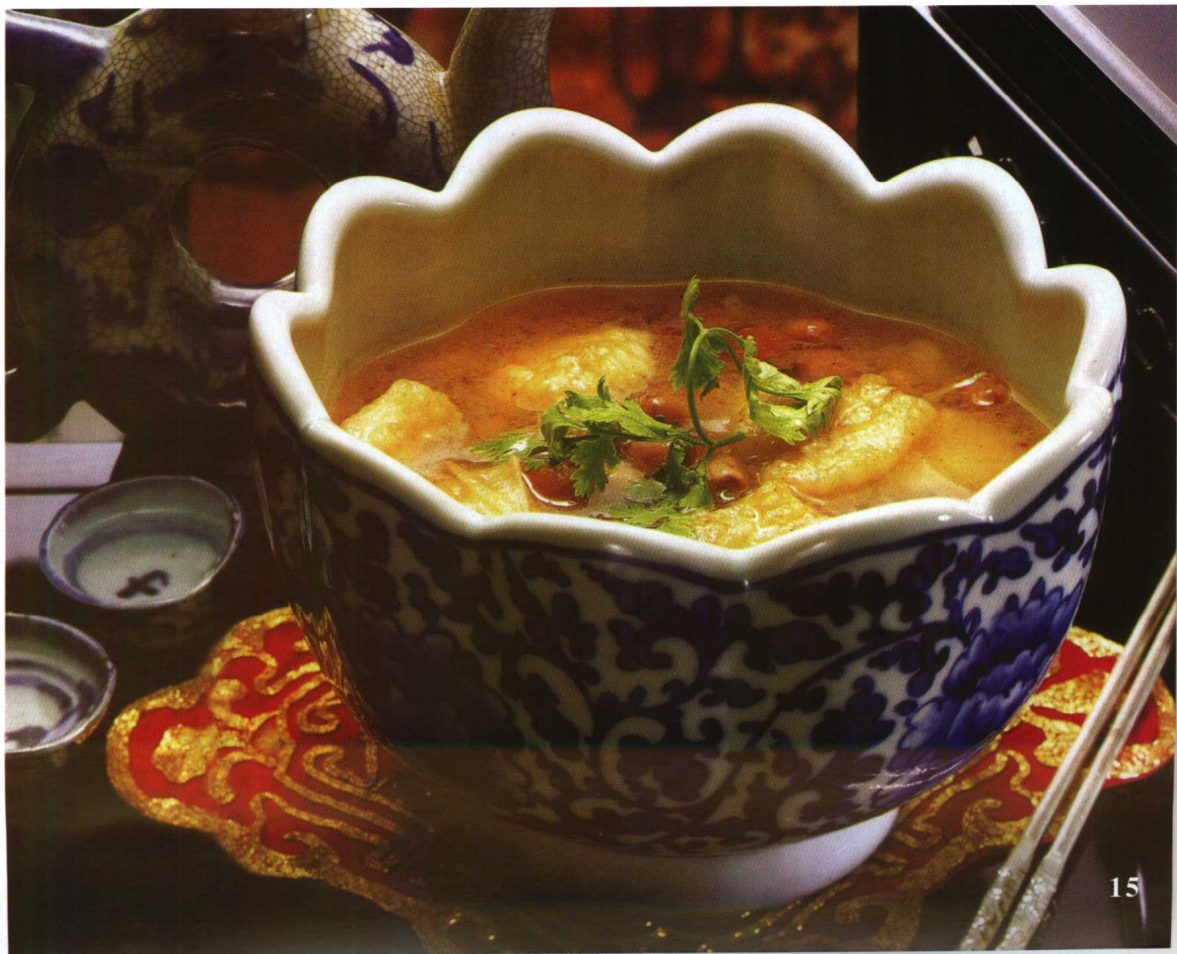
5. 把鱼片放入汤中略煮, 撒上 B 料即可。

服 法:

作汤菜佐餐, 常食。

名医指点:

本方适用于体弱羸瘦、癆病体虚、肺燥干咳、肠燥便秘患者。





腰花粥

Yao Hua Zhou

◆补肾强腰

材 料：

猪腰子 1 副，粳米 50 克，葱白 1 根，姜 5 片，盐、味精各 1/4 小匙，黄酒 1 大匙，五香粉适量。

做 法：

1. 将猪腰子一剖为二，剔尽内面筋膜，在正面划出交叉花刀后切成小块，漂洗干净，浸泡在冰水中数小时，再放入沸水中氽烫，捞起备用。
2. 粳米淘洗干净，加水 3 杯用小火熬煮成粥。
3. 加入腰花、调料，煮沸即可。

服 法：

作早餐常食。

名医指点：

本方出自《本草纲目》，根据以脏补脏的原则，以猪腰来补肾强腰。尤其适用于老年人肾气不足引起的腰膝软弱、酸痛频作、步履艰难、耳鸣耳聋等症。

备 注：

腰花洗净切片，泡在水中冷藏 1 天以上，将更显脆嫩。

