

补肾

健体

USHEN JIANTI

食谱

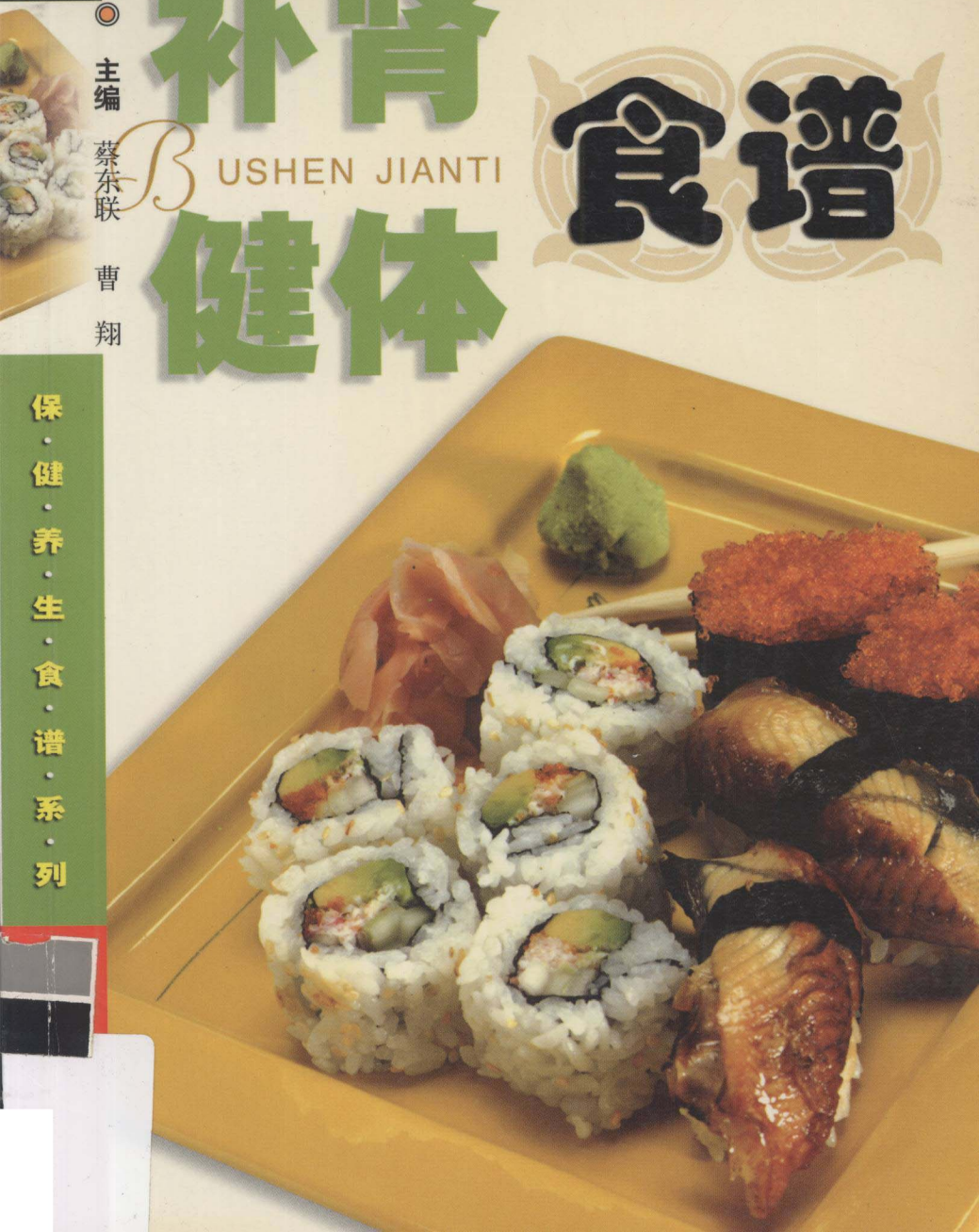


主编

蔡东联

曹翔

保·健·养·生·食·谱·系·列



健体食谱 补肾

主编

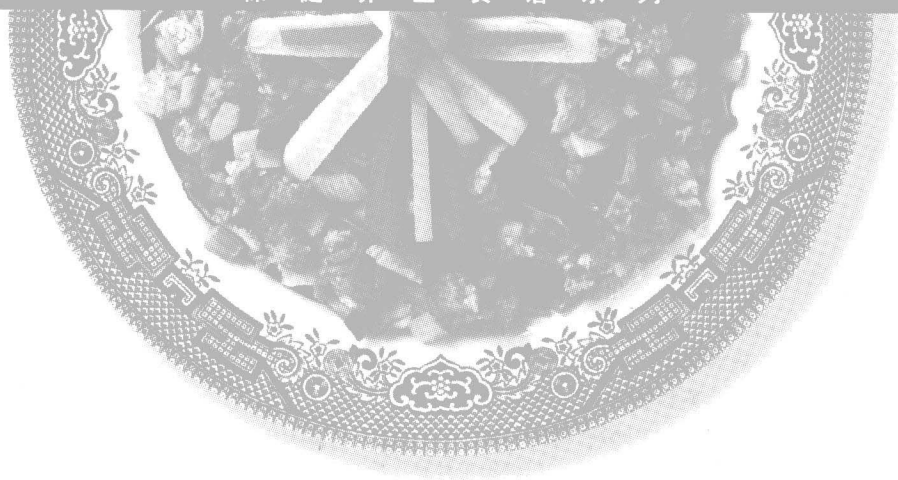
蔡东联 曹翔

编者(按拼音字母顺序)

蔡东联 姜宏 李雅慧

闵军霞 夏雪琚 袁静珏

保 健 养 生 食 谱 系 列



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

补肾健体食谱/蔡东联, 曹翔主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.1

(保健养生食谱系列)

ISBN 7-5323-6645-6

I. 补... II. ①蔡... ②曹... III. 补肾—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第076281号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张8.375 字数219千

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1-5 200

定价: 18.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



内 容 简 介

饮食营养与健康密切相关,青壮年正处于人生创业高峰期,对饮食营养有特别需要。本书按滋阴补益、补肾益精、强筋壮骨三部分,详尽介绍了近600种健体补肾食谱的原料配比、制法、功效和应用等内容。书中介绍的食谱制法简洁明确,文字通俗易懂,突出实用性、科学性,不仅可供青壮年使用,也可供其他年龄段的读者使用。



古今中外,人们都希望身强体壮,希望能通过某种食物以永葆青春,但到目前为止还没有任何一种食物能胜此任。从现代营养学观点来看,只有合理营养、平衡饮食,才能使青春常驻,身强体壮。

“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”这是我们先人在数千年前就制订的合理营养的原则,至今仍为世界营养学家称道。

青壮年是人生的高峰期。这个时期无论在生理上或心理上都已经发育成熟,器官功能健全,思维活跃,记忆力强,体力充沛,精力旺盛,是成家立业关键时期。此时期的热能需要与劳动强度有关,有些营养素的需要量随劳动强度增强,供给量也应相应增加。

饮食营养与健体强身有关,是维持生命活动必不可少的物质基础,自古即有“民以食为天”之说,说明饮食营养极为重要。“医食同根,药食同源”,表明饮食营养和药物对于保健强身,防治疾病有异曲同工之处。饮食治疗是根据诊治疾病的需要,合理调配食物中所含的营养素,并采用科学的烹调方法,使食物在诊疗过程中起到辅助作用,从而达到治愈疾病的目的。本书较为系统地介绍了有益于青壮年健康的补益食谱,包括滋阴补益、补肾益精和强筋壮骨等方面,经常选用,有益于健康。此书可供青壮年及从事饮食营养保健方面的专业人员参考,也是家庭保健强身必备的手册。

编者

2002年11月



目录

一、滋阴补益食谱

阿胶蜜粥	2	粟米丸子	10
百合杏仁赤豆粥	2	黄豆粉鸡蛋饼	11
鹅肉粥	2	阿胶鸡蛋汤	11
蚝豉粥	3	白扁豆煨鸭汤	11
龟版黑豆粥	3	白菜干腐皮红枣汤	12
龟肉粥	3	白鸽杞精汤	12
鸡蛋粥	4	白兰花猪瘦肉汤	13
鲑鱼粥	4	白鸭猪肉冬瓜汤	13
葡萄桑椹粥	5	百合绿豆汤	13
肉末粥	5	治砂汤	14
沙参粥	5	猪肉胡萝卜汤	14
山药地黄粥	6	猪肉栗子汤	15
松仁蜜粥	6	猪肉海参汤	15
四汁蜜粥	6	猪肉蘑菇汤	15
酥蜜粥	7	猪肠槐花汤	16
天麻猪脑粥	7	猪胰玉米须汤	16
天门冬粥	7	猪蹄花生汤	17
鸭汁粥	8	百合参耳汤	17
银耳红枣粥	8	百合汤	17
银耳豉汁粥	8	豆腐蘑菇银耳汤	18
粟米饭	9	菠菜银耳汤	18
蟹黄汤包	9	大蒜鸭蛋汤	19
豌豆苗汤包	10	当归山鸡汤	19



鹅肉补阴汤	19	乌鸡汤	33
番茄豆腐鱼丸汤	20	雪梨菠菜根汤	33
燕窝洋参汤	21	牛奶芝麻蜂蜜羹	33
羊肚黑豆黄芪汤	21	墨鱼桃仁羹	34
野鸭花生冬瓜皮汤	21	鲜莲鸭羹	34
银耳冰糖汤	22	海参冰糖羹	35
银耳乌龙汤	22	羊髓生地羹	35
玉竹猪瘦肉汤	23	银耳鸽蛋羹	35
鱼鳞汤	23	银耳蛋羹	36
鸽肉山药玉竹汤	23	百合杞杷羹	36
鸽肉银耳汤	24	银耳红枣羹	37
蚝豉海带汤	24	虫草炖乌鸡	37
黑豆黄芪汤	24	鸡茸什汁蚝油	37
红枣乌梅汤	25	玉竹鸡	38
胡萝卜红枣汤	25	玉竹沙参焖鸭	38
黄瓜秧鸡蛋汤	25	鸭包口蘑	39
甲鱼羊肉汤	26	盐水鸭	40
鲫鱼杏仁汤	26	桂苡酱鸭	40
甲鱼滋阴汤	27	京葱鸭块	41
莲实银耳汤	27	双参老鸭	41
鳗鱼山药汤	28	香酥肥鸭	42
牡蛎芪麦汤	28	西瓜鸭	42
木耳芪枣汤	28	八宝全鸭	43
木耳柿饼汤	29	桂花炖鸭	44
牛肉芪麦汤	29	醋熘鹅块	44
人参银耳汤	30	淡菜炖白鹅	45
沙参百合鸭汤	30	茶叶熏鹅脯	45
沙参山药汤	31	燕窝鹌鹑	46
沙参玉竹猪肺汤	31	炒墨鱼	46
兔肉汤	31	鲜蘑泥鳅	47
乌龟肉汤	32	天麻甲鱼	47
乌鸡虫草山药汤	32	香菜炒墨鱼	48



地黄金龟	48	川贝雪梨炖猪肺	65
虫草沙参炖龟肉	49	参杞猫肉	65
酿田螺	49	西瓜瓤炒鸡蛋	66
洋葱炒蚌肉	50	人参鹌鹑蛋	66
山药炖蛤蜊	50	甜酒酿蒸鸡蛋	66
鸡丝汆蛎黄	51	淡菜炖鸡蛋	67
鸡油扒鱿鱼	51	鸽蛋燕窝	67
爆鱿鱼卷	52	黄瓜炒鸡蛋	68
清蒸鳗鱼	52	红糖拌芝麻	68
灵芝甲鱼	53	夹沙梨	68
肉末烧鱿鱼	53	夹沙香蕉	69
水晶淡菜	54	酱西瓜皮	70
香菇干贝豆腐	54	口蘑烧茭白	70
炸荸荠盒	55	辣味菜心	71
慈姑烧肉	55	凉拌三片	71
刀豆烧肉	56	凉拌石花菜	72
乳腐肉干	56	蜜汁香蕉	72
乳腐肉片	57	蜜汁鸭梨	72
家常豆腐	57	苕带炖豆腐	73
黄精炖猪肉	58	清蒸哈什蚂油	73
荤酱丁	58	水浮莲烧豆腐	74
桂花肉	59	松子豆腐	74
锅巴肉片	59	丝瓜核桃仁	75
南瓜炒肉片	60	茼蒿炒豆干	75
栗子炖猪肉	61	银耳炖豆腐	76
土豆烧肉	61	樱桃银耳	76
西瓜皮炒肉片	62	炸番茄	77
山楂肉干	62	芝麻拌藕片	77
淡菜蒸排骨	63	芝麻盐	78
丁香排骨	63	腐竹鲜蘑	78
冬笋黄瓜拌腰花	64	蜂蜜炖番木瓜	78
炖猪肺	64	炖香蕉	79



白糖番茄	79	丹参黄豆蜜汁	83
冰糖燕窝	79	甘蔗莲藕汁	84
银耳豆浆	80	甘蔗萝卜汁	84
牛奶蜂蜜饮	80	甘蔗姜汁	84
牛奶苹果蛋黄饮	81	冬瓜子酒	85
沙枣蜜饮	81	双耳酒	85
首乌丹参蜂蜜饮	81	阿胶蛋黄酒	85
酥油茶	82	鳖甲酒	86
雪梨汁	82	刺梨蜜膏	86
西瓜番茄汁	83		

二、补肾益精食谱

苁蓉菟丝羊脊粥	88	菟丝子粥	95
淡菜韭菜粥	88	菟丝子鸡肝粥	96
冬虫夏草粥	89	虾米粥	96
羊肉粥	89	羊骨韭菜粥	97
狗肉粥	89	羊脊骨羊肾粥	97
枸杞叶羊肾粥	90	羊外肾粥	97
桂圆红枣莲子粥	90	益阳麻雀	98
海狗肾粥	91	益智仁粥	98
海参鸡肉粥	91	白切羊肉面	99
核桃枸杞粥	91	韭菜鸡蛋饼	99
鹿角胶粥	92	麻雀肉饼	100
麻雀粥	92	虾仁虫草汤	100
韭菜粥	93	虾仁雀蛋汤	100
栗子糯米粥	93	鲜蘑虾圆汤	101
肉苁蓉羊肉粥	93	香辣羊肉汤	101
肉苁蓉粥	94	雪莲花鸡汤	102
肉桂米酒粥	94	羊肉麻雀汤	102
芡实核桃红枣粥	95	羊肉雀蛋汤	103
三子麻雀粥	95	羊肉虾米汤	103



羊肾巴戟锁阳汤	104	虫草炖鸡肉	118
羊肾杜仲五味汤	104	豇豆炖鸡肉	118
羊外肾鹑蛋汤	104	龙马童子鸡	119
壮阳鹿肉汤	105	虾油炒鸡脯	119
虫草鲍鱼汤	105	三子鸡翅	120
豆瓣鱮鱼汤	106	芡实煮老鸭	120
豆豉苡蓉豆腐汤	106	杞核麻雀	121
枸杞羊肾汤	107	虫草炖麻雀	121
海马巴戟猪肉汤	107	淡菜炖麻雀	122
核桃汤	107	红烧麻雀	122
甲鱼二子汤	108	炸麻雀	122
鲤鱼子苡蓉汤	108	桃仁鳊鱼	123
莲子猪肉汤	109	仙麦鱼片	123
鹿茸麻雀汤	109	黄精鳝丝	124
麻雀仙茅芡实汤	109	巴戟鳝丝	124
茅根麻雀汤	110	二仙蒸河鳗	125
米酒虾米汤	110	豆豉泥鳅	125
泥鳅虾汤	111	翡翠虾仁	126
牛尾鸡肉汤	111	核桃虾仁	126
杞鞭母鸡壮阳汤	112	松子虾仁腐皮卷	126
双鞭壮阳汤	112	虾仁炒韭菜	127
菟丝狗肉汤	113	盐水虾	127
菟丝鸡肝汤	114	腐乳炆河虾	128
猪肾核桃苡肉汤	114	炖大虾	128
芡实羹	114	海米烧卷心菜	129
三鲜海参羹	115	补阳虾米	129
鹿茸海参羹	115	金钩炆芹菜	130
核桃栗子羹	116	烤对虾	130
苡蓉鹿肉羹	116	虫草甲鱼	131
补肾莲子羹	116	豆瓣海参	131
补阳羊肾羹	117	韭菜炒淡菜	132
苡蓉童子鸡	117	韭菜炒蚕蛹	132



蒜苗炒肉丝	133	炆豇豆	146
猪肉炖黄雀	133	桃仁豆腐	147
猪肾骨髓核桃	134	桃仁麻油炒韭菜	147
参归腰子	134	人参蜂蜜饮	148
苁蓉腰片	135	淫羊藿茶	148
刀豆炒腰花	135	莲子丝瓜花茶	148
杜仲腰花	136	补骨髓核桃茶	149
肝胰扒海参	136	合欢杞子茶	149
红烧牛鞭	137	虾米茶	150
红焖羊肉	137	虾米糖茶	150
葱爆羊肉丁	138	麻雀药酒	150
嫩姜羊肉丝	138	明虾酒	151
薏苡羊肉	139	雀肉补骨髓酒	151
蒜泥羊肉	139	雀肉酒	151
蒜烧狗肉	140	雀卵酒	152
淡菜炖狗肉	140	桃杏枣酒	152
狗脊炖狗肉	141	鹿茸山药酒	153
鹿茸香菇菜心	141	雄蚕蛾酒	153
蘑菇鹿鞭	142	冬虫夏草酒	153
清蒸鹿胎	142	栗子酒	154
枸杞南枣鸡蛋	143	栗子猪肾酒	154
枸杞马参鸽蛋	143	枸杞酒	154
韭菜炒鸡蛋	144	枸杞生地酒	155
鹿茸鸡蛋	144	红参海狗肾酒	155
杞枣蒸蛋	145	海马酒	155
圆杞虫草蒸鸽蛋	145	红参鹿茸酒	156
蒸麻雀蛋	145	韭菜子酒	156
酿苦瓜	146		



三、强筋壮骨食谱

白术猪肚粥	158	糯米内金粥	169
发汗豆豉粥	158	葡萄粥	169
防风葱白粥	158	蒲公英粥	170
防己桑枝粥	159	三肾粥	170
栗子羊骨猪肾粥	159	山药羊肉粥	171
桂浆粥	160	山萸肉糯米粥	171
陈皮栗子粥	160	山楂红糖粥	171
川乌粥	160	鳝鱼粥	172
大蒜粥	161	石膏桂枝粥	172
地骨皮粥	161	丝瓜粥	173
归脾麦片粥	162	天花粉粥	173
海马三七粥	162	五加皮川乌粥	173
海蜇粥	162	薏白粥	174
核桃仁粥	163	蟹肉莲藕粥	174
黑豆川芎粥	163	蟹肉粥	175
黑豆粥	164	羊骨粥	175
红枣糯米粥	164	薏苡仁桃仁粥	175
黄芪红枣粥	164	樱桃粥	176
黄鳝薏苡仁粥	165	油菜粥	176
火腿粥	165	月季花粥	177
羊肉辣椒粥	166	泽泻粥	177
鹿胶粥	166	栀子藕粥	177
绿豆粥	166	竹叶粥	178
鳗鱼粥	167	蛋壳米饭	178
玫瑰樱桃粥	167	鸡头粉馄饨	179
木瓜薏苡仁粥	168	二豆糕	179
木瓜粥	168	栗子糕	180
苜蓿粥	168	山药饼	181
牛肉粥	169	鹌鹑杜仲汤	181



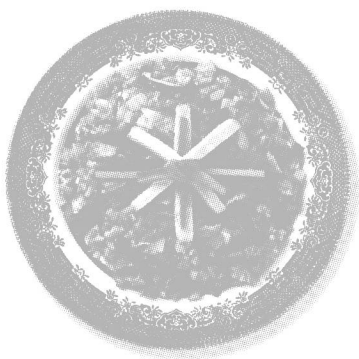
补骨脂猪骨汤	181	田七木瓜猪脚汤	195
补气活血汤	182	透骨草蛇肉汤	196
补髓汤	182	乌龟杜仲汤	196
赤豆鲤鱼汤	183	消肿汤	196
当归生地黄鳝汤	183	徐长卿蛇肉汤	197
当归泽兰羊肾汤	183	羊脊骨菟丝汤	197
高粱根鸭蛋汤	184	羊骨核桃汤	198
葛根鲛鱼汤	184	腰片汤	198
公英地丁绿豆汤	185	淫羊藿羊肉汤	198
狗脊续断猪腰汤	185	猪骨糖醋汤	199
归苕山楂牛肉汤	185	竹荪蹄筋汤	199
桂枝狗肉汤	186	羊杂羹	200
桂枝羊肉汤	186	椰肉杞枣炖母鸡	200
黑豆川乌鸡肉汤	187	醋煨童子鸡	200
黑豆红枣蛇肉汤	187	鸡肉烧鱼肚	201
黄芪川乌鸡肉汤	188	葛根童子鸡	201
黄芪桂枝蛇肉汤	188	杜仲当归炖鸡	202
脊骨茯苓汤	188	核桃仁炒鸡丁	202
寄生蛇肉汤	189	鹿筋炖母鸡	203
九里香根尾骨汤	189	三七炖乌骨鸡	203
莲藕猪脊髓汤	190	酱鸡爪	204
龙凤汤	190	生地麦芽糖炖鸡	204
马齿苋绿豆汤	191	桑枝炖老鸭	205
牛肉红枣汤	191	虫草苁蓉炖乳鸽	205
牛肉薏苡仁汤	191	绿豆炖白鸽	206
牛膝羊肉汤	192	丁香脆皮鹌鹑	206
牛蹄筋续断汤	192	太子参烩鹌鹑	207
鳝鱼强筋汤	193	香炸鹌鹑	207
桑叶肉汤	193	当归火锅	208
鳝鱼鸡肉汤	194	当归蒸鳝鱼	208
鳝鱼汤	194	西瓜皮炒鳝丝	209
双萝羊肉汤	195	香菜炒鳝丝	209



香菇炖鳝鱼	210	猪髓扒菜心	224
参蒸鳝段	210	栗子炖牛肉	225
川贝知母炖甲鱼	211	牛肉炒萝卜丝	226
葱油鲳鱼	211	蚝油牛肉	226
糟溜鲑鱼片	212	五香牛肉	227
粉葛煲鲑鱼	212	陈皮牛肉	227
清汤鱼翅	213	芹菜炒牛肉丝	228
罗汉大虾	213	核桃牛排	228
蟹肉扒草菇	214	肉桂牛尾	229
蟹肉鲜蘑	214	枸杞炖牛尾	229
醉海蟹	215	牛膝蹄筋	230
水煮田螺	215	山甲炖兔肉	230
韭菜炒蛤肉	215	老鹳草炖猫肉	231
胡椒根炖蛇肉	216	烩乌鱼蛋	231
芪续炖蛇肉	216	酒醋鸡蛋	232
茄子炖乌蛇	217	寄生红枣煮鸡蛋	232
清炖乌蛇肉	217	牛骨髓蒸鹌蛋	232
山药栗子炖猪肉	218	桑寄生煮鸡蛋	233
金樱子根炖猪肉	218	栗子烧香菇	233
牛膝炖猪肉	218	平菇炖豆腐	234
炸五香卷	219	芹菜拌苦瓜	234
续断杜仲煲猪尾	219	什锦豆腐	235
薏苡仁炖猪蹄	220	松节黑豆	235
蚕豆杜仲炒腰花	220	素拌豇豆	236
杜仲核桃仁炖猪腰	221	素三丝	236
归参牛膝煮猪腰	221	蒜茸烧茄子	237
骨碎补煲猪腰	222	芝麻核桃	237
茴香炖猪腰	222	凉拌粉皮	237
茴香腰花	222	木瓜茶	238
杜仲酿猪肚	223	槐子核桃茶	238
大蒜蹄筋	223	莲花茶	239
虾子蹄筋	224	葡萄生姜蜜茶	239



藕饮	239	苏木红花酒	246
螃蟹饮	240	苏木酒	246
韭菜醋饮	240	甜瓜子酒	247
糯米五加酿	240	菟丝子酒	247
螃蟹酒	241	桃仁生地酒	247
鹌鹑酒	241	薏苡仁酒	248
补血壮骨酒	241	薏苡仁牛膝酒	248
川芎酒	242	薏苡仁芡实酒	248
杜仲骨碎补酒	242	樱桃酒	249
杜仲酒	243	鱼鳔鹿角酒	249
凤仙花酒	243	芝麻杜仲酒	249
骨碎补酒	243	猪膏酒	250
鸡血藤酒	244	竹黄酒	250
韭菜煮酒	244	壮筋补血酒	251
鹿筋酒	244	木瓜蜜	251
木瓜寄生酒	245	羊蜜膏	251
南五加皮酒	245	补髓蜜膏	252
内伤药酒	245	炒鸡蛋壳粉	252



一、滋阴补益食谱

阿胶蜜粥

[原料]阿胶 15 克, 蜂蜜 30 毫升, 米酒 15~20 毫升, 血糯米 50 克, 鸡蛋 1 只。

[制法]将血糯米淘洗干净, 加水适量煮成粥; 加入阿胶、蜂蜜和米酒搅匀, 打入鸡蛋煮熟后食用。

[功效]补血止血, 滋阴润肺, 补中益气。

[应用]每天 1 次, 共用 10 次, 温热食用。可用于出血性贫血的辅助食疗。

百合杏仁赤豆粥

[原料]百合 10 克, 杏仁 6 克, 赤小豆 60 克, 粳米 100 克, 白糖适量。

[制法]将百合、杏仁、赤小豆、粳米淘洗干净, 同时入锅, 加水适量, 用大火烧开后转用小火熬煮成稀粥, 调入白糖搅匀, 温热食用。

[功效]清热利湿, 滋阴润肺。

[应用]每天分数次食用。可用于水痘恢复期的辅助食疗。

鹅肉粥

[原料]鹅脯肉、糯米各 100 克, 水发香菇 25 克, 熟火腿肉 15 克, 葱花、姜末各 5 克, 黄酒 10 毫升, 精盐 7 克, 味精、胡椒粉各 2 克, 麻油 25 毫升, 鹅肉汤 1 000 毫升。

[制法]将鹅脯肉斩成米粒大小, 水发香菇及熟火腿肉也分别切成