

1688 百味丛书

编著 侯 钢

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100款 滋养食方



百味丛书

你不可不知的 100款 滋养食方

编著 侯 钢

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 款滋养食方/侯钢编著. —南京:江苏科学技术出版社,2009.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6473-4

I. 你… II. 侯… III. ①保健—食谱 ②食物疗法 IV. TS972.161 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 003677 号

你不可不知的 100 款滋养食方

编 著 侯 钢
责任编辑 沈 志
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 160 000
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6473-4
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典 (代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

目录

CONTENTS



延年益寿

虫草大枣炖甲鱼	2
山药炖乌骨鸡	4
海参烩凤尾菇	6
银耳蒸黄鱼	8
人参蒸母鸡	10
鹌鹑炒冬笋	12
期颐饼	14
黄花菜蛋汤	16
海带苡仁汤	18
清汤全家福	20



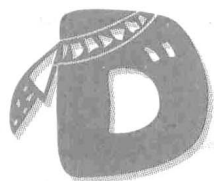
补气养血

人参莲子羹	22
归芪猪蹄汤	24
当归生姜羊肉汤	26
黄芪牛肉汤	28
银耳洋葱炒牛肉	30
归芪蒸仔鸡	32
枸杞炖鳗鱼	33
双参炖肉	34
虫草炖老鸭	36
豆腐鸡血瘦肉煲	38



益智健脑

黄芪猴头鸡肉煲	40
枸杞海参炖鸽蛋	42
柏子仁煮花生	44
荸荠虾米炒鸡蛋	46
桂圆椰枣炖猪脑	48
香菇菠菜炖猪脑	50
银耳鹌鹑蛋	52
核桃仁鸽蛋羹	54
桂圆大枣粥	55
桑葚蜂蜜膏	56



养心安神

莲子麦冬煲猪心	58
芹菜炒猪心	60
芦笋拌竹荪	62
猪腰猪心汤	64
鲈鱼五味子汤	66
玉竹莲子瘦肉汤	67
莲子芡实荷叶粥	68
山药玫瑰粥	70
双耳首乌羹	72
桂圆莲子羹	74



健脾养胃

参芪煲猪肚	76
草鱼炖豆腐	78
金橘酸甜肉	80
蚕豆雪菜牛肉汤	82
胡萝卜猪骨汤	84
笋菇素鸡酸菜汤	86
猪血鱼片粥	88
八宝粥	90
羊肉萝卜粥	92
五汁蜜膏	94



通便润肠

荸荠炒冬菇	96
苋菜炒蚕豆	98
南瓜猪肉夹	100
甘蔗胡萝卜猪骨汤	102
雪梨萝卜排骨汤	104
五仁粥	106
枇杷银耳粥	108
首乌百合粥	110
笋片炒菜心	112
苁蓉当归蜜茶	113



补肾壮阳

枸杞炖牛尾	114
杜仲核桃煲猪腰	116
虾仁海马蒸仔鸡	118
山茱萸炖甲鱼	120
海参枸杞炖鸽蛋	122
桑葚双子粥	124
泥鳅酸枣仁汤	126
苁蓉羊肉汤	128
胡桃栗子羹	130
鹿茸山药酒	132



强筋壮骨

核桃仁炒韭菜	134
洋葱猪肝煲	136
豆芽炖排骨	138
金针菇熘乌鱼	140
甲鱼枸杞山药汤	142
羊肉木耳汤	144
羊骨豆腐汤	146
乌鸡白凤汤	148
莼菜银鱼羹	150
茄虾鸡蛋饼	152



瘦身减肥

木耳豆腐汤	154
双菇炒苦瓜	156
山药西瓜炒百合	158
红焖萝卜海带	160
冻豆腐酸白菜汤	162
笋菇素鸡汤	164
佛手瓜紫菜汤	166
绿豆冬瓜汤	168
冬瓜荷叶粥	170
五谷糙米粥	172



润肤养颜

番茄甜橙汁	174
鸡丁拌蜜橘	176
三丝拌芦荟	178
雪梨鲜奶炖木瓜	180
什锦水果羹	182
薏苡莲实羹	184
葡萄柠檬香醋饮	186
百合杏仁枇杷粥	188
首乌黑豆粥	190
荔枝大枣粥	192



医家箴言

人资食以为养，故凡有疾，当先以食疗之。盖食能排邪而保冲气也。食疗不已，然后命药者，其不得已而用之歟！

宋·赵佶等《圣济总录》

语译：人是靠食物来养生保健的，故凡人患病，应当先以饮食治疗，因为饮食具有排除病邪和保护人体冲和之气的效用。如有病用食疗不能治好，那当然须考虑用药来治了。这也是不得已而为之的。

安人之本，必资于食。食能排邪而安脏腑，精神爽志，以资血气。

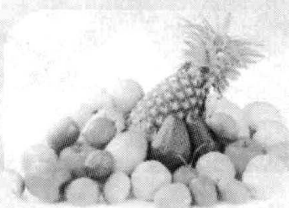
宋·王怀隐《太平圣惠方》

语译：人健康长寿的根本，必然由于饮食的资助。饮食有助于排出邪气而使人脏腑安康、精神爽利振奋，并不断为血气提供滋养。

养生之道，莫先于饮食。

清·屈大均《翁山文外》

语译：要养生以求延年益寿，首先就须注重饮食的宜忌、节制等。



A

延年益寿

虫草大枣炖甲鱼

精心配料

冬虫夏草 2 克, 甲鱼 1 只, 大枣 20 克, 料酒、盐、葱、姜、蒜、鸡汤各适量。

小试身手



将宰好的甲鱼切成 4 大块, 放入锅中煮沸后捞出, 割开四肢, 剥去腿油, 洗净。冬虫夏草洗净。大枣用开水浸泡。甲鱼放入汤碗中, 放上冬虫夏草、大枣, 加料酒、盐、味精、葱段、姜片、蒜、鸡汤。上笼蒸 2 小时, 取出, 拣去葱、姜即成。



滋补特点



滋阴、益气、养血、调补阴阳之不足。适用于脏腑阴虚、气血不足、腰膝酸软、遗精、阳痿、早泄、乏力等虚弱之症。对于妇女月经不调有一定的疗效，亦可治疗肾阳不足、肺阴虚损之咳嗽。

功效解析



冬虫夏草为甘温之品，含有有机酸、蛋白质、游离氨基酸及丰富的微量元素。既能养肺阴，又能补肾阳，为平补阴阳之品。冬虫夏草能增强机体免疫力，具有抗衰老、抗应激及激素样作用，另外还具有镇咳祛痰平喘、抗肿瘤、减少血管阻力的作用。

甲鱼肉性平、味甘，具有滋阴凉血、补肾健骨、散结消痞等作用。甲鱼的食用价值很高，味道特别鲜美，营养十分丰富。甲鱼肉及其提取物能有效地预防和抑制肝癌、胃癌、急性淋巴性白血病，并用于防治因放疗和化疗引起的虚弱、贫血、白细胞减少等症。甲鱼亦有较好的净血作用，常食者可降低血胆固醇，因而对高血压、冠心病患者有益。甲鱼还能“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”，对肺结核、贫血、体质虚弱等多种病症亦有一定的辅助疗效。

大枣含有多种维生素，可提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性贫血缺铁等，食用枣类食品都有很好的食疗效果。病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。大枣适宜慢性肝炎，肝硬化之人服食，也可减少其他药物对肝脏的损害。大枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，对防治心血管疾病有一定好处。

服食宜忌

甲鱼不宜与桃子、苋菜、兔肉、薄荷、芹菜、鸭肉、黄鳝、螃蟹一同食用。大枣不宜与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、黄瓜、萝卜同食。



山药炖乌骨鸡

精心配料

乌骨鸡 500 克, 山药 500 克, 香菇 20 克, 大枣 25 克, 盐 4 克, 麻油 5 克。

小试身手



乌骨鸡洗净, 切块, 放入滚水中氽烫, 捞出后再洗净。大枣泡水至膨胀。香菇整朵洗净, 泡温水, 再切去蒂头备用。山药去皮, 切块。将其余材料放入深锅内, 加冷水以中火煮约 15 分钟; 再加入山药及适量的水, 一起煮至山药松软。最后加入盐、麻油即告完成。



滋补特点



适合于年老体虚、气血亏损、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

功效解析



乌骨鸡含丰富的黑色素、蛋白质、B族维生素和多种微量元素,其中烟酸、维生素E、磷、铁、钾、钠的含量均高于普通鸡肉,胆固醇和脂肪含量却很低。乌骨鸡的血清总蛋白和球蛋白质含量均明显高于普通鸡,鸡肉中含氨基酸高于普通鸡,而且含铁元素也比普通鸡高很多,可提高生理机能,延缓衰老,强筋健骨,对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显功效。一般人都可食用,特别适合体虚血亏、肝肾不足、脾胃不健的人食用。

山药含有皂甙、黏液质、胆碱、淀粉、糖类、蛋白质、维生素C等营养成分以及多种微量元素,具有滋补作用,为病后康复食补之佳品。山药可促使机体T淋巴细胞增殖,增强免疫功能,延缓细胞衰老,常服山药可延年益寿。山药中的黏多糖物质与矿物质相结合,可以使软骨具有一定弹性。所含热量相对较低,几乎不含脂肪,所以有很好的减肥健美的功效。山药所含黏蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积,防止动脉硬化。

香菇的营养特点是高蛋白、低脂肪、多糖,含有多种氨基酸和多种维生素。香菇中有一种一般蔬菜所缺乏的麦淄醇,它可转化为维生素D,促进体内钙的吸收,并可增强人体抵抗疾病的能力。正常人吃香菇能起到防癌作用。癌症患者多吃香菇能抑制肿瘤细胞的生长。香菇食疗对腹壁脂肪较厚的患者,有一定的减肥效果。香菇中含腺嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶以及某些核酸物质,能起到降压、降胆固醇、降血脂的作用,又可预防动脉硬化、肝硬化等疾病。香菇多糖能提高辅助性T细胞的活力,增强人体体液免疫功能。大量实践证明,香菇对促进人体新陈代谢、提高机体适应力有很大作用。

服食宜忌

乌骨鸡不宜与野鸡、甲鱼、鲤鱼、兔肉、虾子、葱、蒜一同食用。

山药不要与甘遂同时食用,也不可和碱性药物同服。



海参烩凤尾菇

精心配料

凤尾菇 250 克,海参(水发)100 克,黄瓜 30 克,青豆 15 克,味精 1 克,盐 2 克,料酒 3 克,酱油 3 克,大葱 4 克,生姜 3 克,麻油 1 克,猪油 50 克,淀粉 5 克。

小试身手



海参洗净,去掉内膜,先切成长条,再改刀切成丁。凤尾菇切成小块,葱切成小段,姜切末,青豆洗净,黄瓜切丁。将海参、凤尾菇、青豆倒进沸水锅内余透,捞出控净水。炒锅上



火烧热,倒入猪油,五成热时下葱姜炆锅,烹入料酒、酱油及少许清水,沸后撇去浮沫,下入海参、凤尾菇、青豆、黄瓜丁、盐、味精。锅再沸后,用湿淀粉勾芡,淋上麻油即成。

滋补特点



适合于老年人和病人滋养调补,经常食用有利于延年强身。

功效解析



凤尾菇肉质肥厚,营养丰富,含粗蛋白、碳水化合物、纤维素、核黄素、钙、铁、钾、钠、磷。其中蛋白质的含量,比目前国内栽培的平菇、双孢蘑菇、香菇和草菇都高,而且人体 8 种必需氨基酸全都具备。经常食用凤尾菇,可以增强人体健康。研究证实,凤尾菇含有的一些生理活性物质,具有诱发干扰素的合成、提高人体免疫功能、防癌抗癌的作用。凤尾菇含脂肪、淀粉很少,是糖尿病人和肥胖症患者的理想食品,还有降低胆固醇的作用。

海参含胆固醇低,脂肪含量相对少,是高血压、冠心病、肝炎病人及老年人的食疗佳品,常食对治病强身很有益处。海参含有硫酸软骨素,有助于人体生长发育,能够延缓肌肉衰老,增强机体的免疫力。海参中微量元素含量居各种食物之首,可以增强造血功能。美国学者从海参中萃取出一种特殊物质——海参毒素,这种化合物能够有效抑制多种霉菌生长,防止某些癌细胞的生长和转移。食用海参对再生障碍性贫血、糖尿病、胃溃疡等均有良效。

黄瓜脆嫩清香、味道鲜美,而且营养丰富。含有多种维生素,是护肤美容的佳品,可以有效地延缓皮肤老化,减少皱纹的产生,并可防治唇炎、口角炎。其中还含有铬等微量元素,有降血糖的作用。黄瓜尾部的苦味素还有抗癌的作用,并有清热、解渴、利尿、消肿之功效。

青豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂,有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用;青豆中富含抗癌成分,对前列腺癌、皮肤癌、肠癌等都有抑制作用。

服食宜忌

海参与醋相克;不宜与甘草同服。

黄瓜不宜与芹菜、菠菜等富含维生素 C 的食物同食。



银耳蒸黄鱼

精心配料

大黄鱼 150 克,银耳 20 克,料酒 5 克,生姜 5 克,大葱 5 克,盐 3 克,酱油 5 克,白糖 5 克,植物油 20 克,胡椒粉 1 克。



小试身手



将大黄鱼洗净,切段,抹干水分,用盐涂匀鱼段,放入盘中。将银耳浸透去蒂,加料酒拌匀,铺在鱼面上,再加入姜片、葱白,蒸熟取出,去掉姜、葱、蒸汁。

炒锅下植物油,调入酱油、白糖、胡椒粉烧滚,浇在银耳上即成。

滋补特点



延缓衰老,防治各种癌症。