



神经衰弱食疗

菜谱

SHEN JING SHUAI RUO SHI LIAO CAI PU

策划主审:王作生 / 主编:钟进义 张绪华

青岛出版社



鲁新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

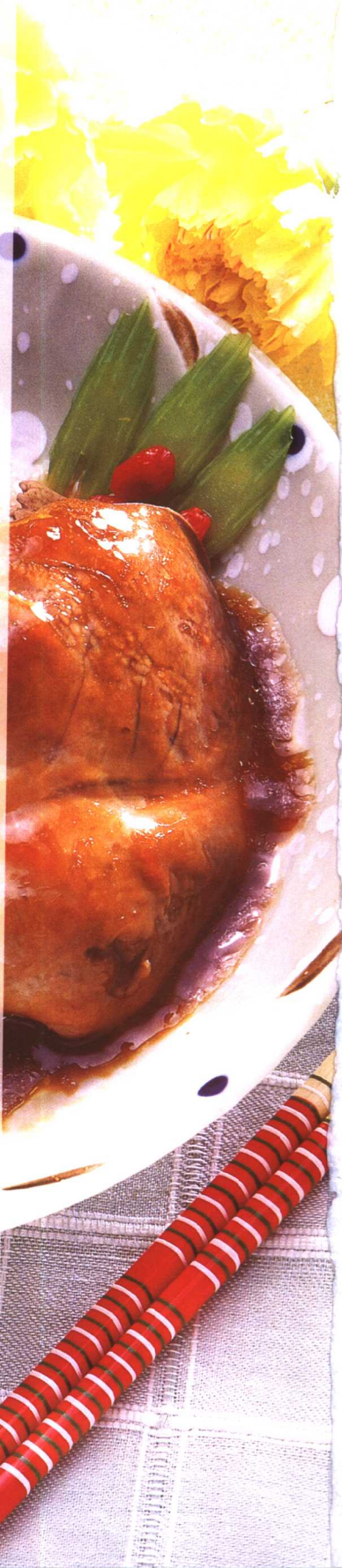
神经衰弱食疗菜谱 / 钟进义, 张绪华主编. — 2 版.
青岛: 青岛出版社, 2002

ISBN 7-5436-1267-4

I. 神... II. ①钟... ②张... III. 神经衰弱-食物
疗法-菜谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 083326 号

书 名 神经衰弱食疗菜谱
策划主审 王作生
主 编 钟进义 张绪华
菜品制作 青岛双福摄影广告设计有限公司
摄 影
出版发行 青岛出版社
责任编辑 张化新 尹红侠
装帧设计 范开玉
电脑制作 青岛深白广告公司
印 刷 深圳市国际彩印有限公司
出版日期 2003 年 1 月第 2 版 2003 年 1 月第 2 次印刷
开 本 16 开 (787 × 1092 毫米)
印 张 7
印 数 1-10000
定 价 19.80 元 (版权所有, 违者必究)





神 经 衰 弱 食 疗 菜 谱

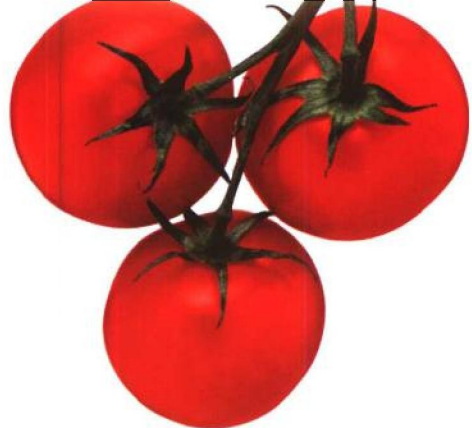
爱心
家
肴



A I X I N J I A Y A O

神经衰弱食疗菜谱

青岛出版社



目 录

- | | | | |
|----|---------|----|----------|
| 4 | 人参鸡汤 | 32 | 黄鱼羹 |
| 6 | 干贝猪瘦肉汤 | 32 | 胡萝卜苹果羹 |
| 8 | 鲢鱼肉丸汤 | 32 | 猪脑天麻粥 |
| 10 | 马蹄海蜇汤 | 32 | 人参鸡粥 |
| 12 | 莲子桂圆汤 | 42 | 鲈鱼粥 |
| 14 | 银耳鸽肉汤 | 42 | 香菇瘦肉粥 |
| 16 | 蚝肉猪瘦肉汤 | 42 | 红枣羊胛骨糯米粥 |
| 18 | 参归鳝鱼羹 | 42 | 芹菜粥 |
| 20 | 木耳豆枣羹 | 42 | 猪血鲫鱼粥 |
| 22 | 鳝鱼瘦肉羹 | 52 | 椰子米饭 |
| 24 | 枸杞鲈鱼汤 | 52 | 莲肉安神包 |
| 26 | 银耳百合莲子羹 | 52 | 桂圆肉鸡蛋面 |
| 28 | 鹌鹑蛋羹 | 52 | 龙眼肉长寿面 |
| 30 | 猪脑毛豆羹 | 52 | 韭菜拌蛋丝 |



桃仁枸杞肉丁



莲子鸡丁



参归炖猪心



鲜奶红枣炖鸡



天麻猪脑



白果乌骨鸡



红枣兔肉



胡萝卜炒羊肝



枸杞炖牛肉



芝麻山药条



韭菜炒核桃仁



桂圆童子鸡



海参豆腐



山药桂圆炖甲鱼



归参山药猪腰



海米拌芹菜



莲子百合煲瘦肉



香菇鱼片



炒三丝



芹菜香菇炒墨鱼



菜花炒蛋



鲜奶虾仁



灵芝心子



黑豆红枣煲鳝鱼



猪脊骨炖藕



党参青鱼



人参鸡汤



● 用 料

人参10克，
母鸡1只，
米酒1小杯，
调味品适量。



● 制 法

鸡宰杀洗净，人参切小段。



● 功 效

大补元气，健脑益智。适用于治疗神经衰弱、记忆力减退。

去除鸡内脏，反复冲洗干净。



将鸡、人参放入炖锅中，加1小杯米酒，再加开水没过鸡，隔水蒸熟即可。饮汤食肉。



干贝猪瘦肉汤



● 用 料

干贝 50 克，
猪瘦肉 200 克，
精盐适量。

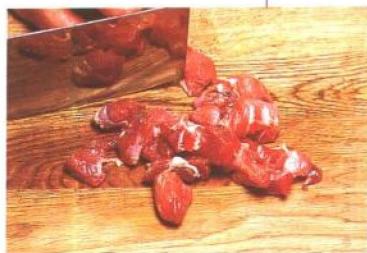


● 制 法

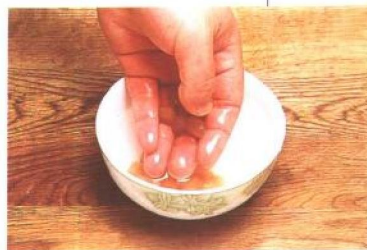
将猪瘦肉洗净。



将猪瘦肉切块。



干贝洗净浸泡。

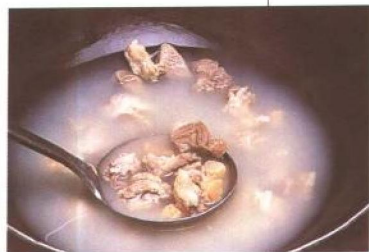


● 功 效

滋阴补肾。适用于治疗神经衰弱。



猪瘦肉块与干贝同入锅内，加清汤共煮，熟后加精盐调味即可。



鲢鱼肉丸汤



● 用 料

鲢鱼肉 300 克,
火腿末 5 克,
水发香菇 30 克,
料酒、盐、味精、葱末、
姜末、鸡油各适量。

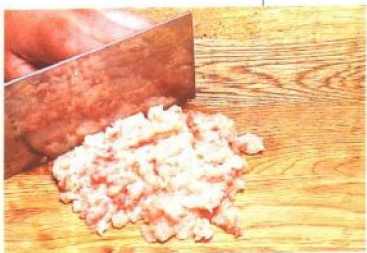


● 制 法

鱼肉洗净。



鱼肉剁碎。



● 功 效

益气滋补。适用于治疗神经衰弱、健忘症等。

将剁碎的鱼肉放入碗中，加适量水、盐，同一方向搅拌 3 分钟，放葱末、姜末、火腿末、味精、料酒、猪油，拌匀。



锅中加水烧开，用手挤鱼肉泥成小丸子，入沸水中，加香菇、鸡油、味精稍煮，撒上葱花即可。



马蹄海蜇汤



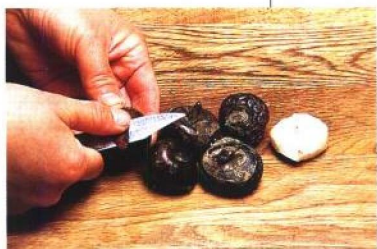
● 用 料

海蜇 20 克，
马蹄 250 克，
调料适量。



● 制 法

将马蹄洗净，去皮。



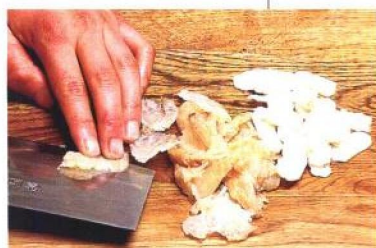
海蜇用水漂洗干净。



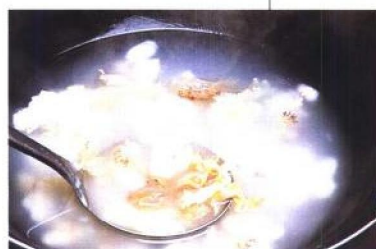
● 功 效

益气滋阴。适用于治疗失眠、
神经衰弱等。

将马蹄和海蜇切成片。



把马蹄片和海蜇片一起
放入锅内，加清水适量，
文火煮2小时，调味即可。



莲子桂圆汤



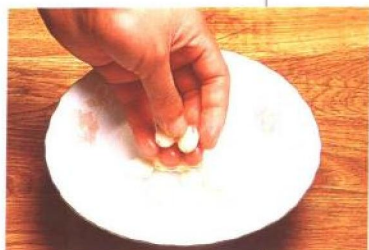
● 用 料

莲子 30 克,
桂圆 50 克,
红枣 20 克,
冰糖适量。

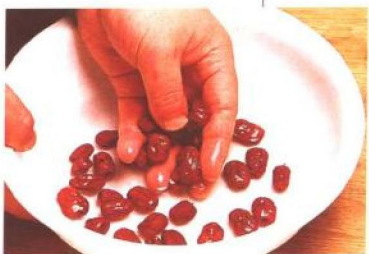


● 制 法

将莲子用水泡发，洗净，
去心。



红枣洗净。

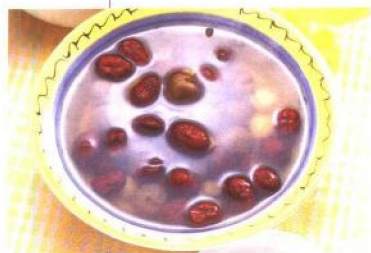


桂圆去壳取肉，洗净。

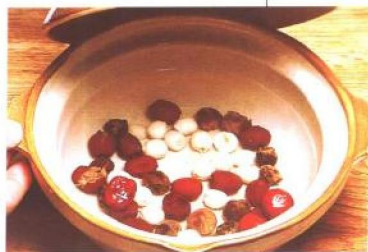


● 功 效

补心血，健脾胃。适用于治疗
神经衰弱、睡眠不安等。



将莲子与桂圆肉、红枣一
同放入沙锅内，加清水适
量，煮至莲子酥烂，加冰
糖调味即可。



银耳鸽肉汤

