

补气食谱

JIANKANGBUCHU



健康补出来

经典

- 补气养生扶正祛邪
- 传统医学与现代美食的完美组合
- 吃出活力，吃出健康

◎ 刘彦 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



健康补出来

补气食谱

◎刘彦编著 / 广东旅游出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

补气食谱/刘彦编著. —广州: 广东旅游出版社, 2006. 7

(健康补出来)

ISBN 7-80653-710-4

I. 补… II. 刘… III. 补气(中医)—食谱

IV. TS 972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 050167 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米×1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







72册 广东旅游版 最新食谱



<p>皮肤病调理</p>	<p>前列腺调理</p>	<p>乙型肝炎调理</p>	<p>消化道疾病调理</p>	<p>心血管病调理</p>	<p>中老年饮食调理</p>
<p>高血压调理</p>	<p>风湿病调理</p>	<p>月经失调调理</p>	<p>胃酸过多调理</p>	<p>妇科病调理</p>	<p>糖尿病调理</p>
<p>春季祛湿汤</p>	<p>夏季消暑汤</p>	<p>秋季润燥汤</p>	<p>冬季滋补汤</p>	<p>南北风味汤</p>	<p>保健素食汤</p>
<p>宝宝营养汤</p>	<p>女性调理汤</p>	<p>纤体瘦身汤</p>	<p>男性滋补汤</p>	<p>香浓老火汤</p>	<p>延年益寿汤</p>
<p>煎出好味道</p>	<p>炸出好味道</p>	<p>炖出好味道</p>	<p>焗出好味道</p>	<p>煮出好味道</p>	<p>蒸出好味道</p>
<p>拌出好味道</p>	<p>煲出好味道</p>	<p>煎出好味道</p>	<p>泡出好味道</p>	<p>烧出好味道</p>	<p>焙出好味道</p>

【双色图文版】

惊爆价 每册

10元



前言

药食同源，饮食调理，是中华民族传统的养生理论，如今亦为大众所接受和认同。

《健康补出来》系列丛书将6册合为一辑，分别为《补血食谱》、《补铁食谱》、《补钙食谱》、《补肾食谱》、《补气食谱》、《补脑食谱》。编者从用料、制作、营养与功效、小知识4个方面对菜式做了详尽介绍，并针对读者的不同需求而有所侧重。

本书将传统饮食养生与现代营养学有机地结合，内容全面，图文并茂，具有针对性强，效果明显的特点。

编者

2006年6月

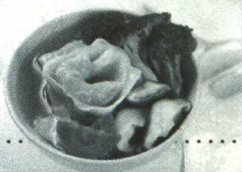


目录

- 1 前言
- 2 目录
- 6 番茄土豆牛肉汤
- 7 粉葛赤小豆鲮鱼汤
- 8 绿豆生地鹌鹑汤
- 9 核桃肉北杏仁白鸽汤
- 10 胡萝卜排骨汤
- 11 猪肚白果汤
- 12 绿豆百合汤
- 13 核桃鸡肝
- 14 核桃仁肉丁
- 15 海带拌豆腐
- 16 黄瓜豆腐
- 17 百合黄瓜
- 18 香芹豆干
- 19 牛肚姜片
- 20 芥菜豆腐
- 21 麻辣白肉
- 22 红枣北芪煲塘虱
- 23 苹果鸡丁色拉
- 24 西芹鸡丝色拉
- 25 蔬果色拉
- 26 黄瓜马铃薯色拉
- 27 蜜汁百合
- 28 山楂白菜心
- 29 谷香里脊肉
- 30 虾仁豆腐汤
- 31 黄豆芽炒香干
- 32 冬菇豆腐羹
- 33 三鲜肉丝
- 34 茄汁鱼片
- 35 清甜牛肉
- 36 蛋香茄子
- 37 黑胡椒鸡胸肉
- 38 奶油鸡翅
- 39 海参蔬菜汤
- 40 椰汁鸡汤
- 41 柠檬鸡条
- 42 虾皮蒸鹌鹑蛋
- 43 银耳黄瓜
- 44 西芹百合
- 45 爆炒四鲜
- 46 核桃炒蛋
- 47 红烧鲢鱼




CONTENTS

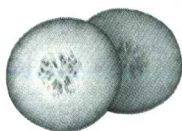


- | | |
|-------------|------------|
| 48 香爆河虾 | 74 北芪党参炖排骨 |
| 49 桂圆鸡腿 | 75 糖醋排骨 |
| 50 黄芪猪排 | 76 白果猪肚煲 |
| 51 黄芪灵芝炖猪肉 | 77 柚肉童子鸡 |
| 52 肉桂灵芝鸭 | 78 核桃烧丝瓜 |
| 53 灵芝煎水鱼 | 79 芪杞乳鸽 |
| 54 番茄素汤 | 80 洋葱炖牛肉 |
| 55 灵芝猪心汤 | 81 红枣北芪炖鲈鱼 |
| 56 绿豆芽炒贡菜 | 82 北芪生鱼汤 |
| 57 芹菜炒香菇 | 83 雪菜拌豆腐 |
| 58 菊香百合 | 84 北芪党参炖乌鸡 |
| 59 南瓜百合 | 85 黄芪炖蛇肉 |
| 60 红枣南瓜汤 | 86 党参茯苓鸡 |
| 61 花菇炖豆腐 | 87 党参陈皮蒸猪肚 |
| 62 姜汁菠菜 | 88 甜椒牛肉丝 |
| 63 素炒猴头菇 | 89 黄芪牛肉粥 |
| 64 莲子鸡丁 | 90 党参黄芪炖鸡汤 |
| 65 油爆牛肚 | 91 圆肉猪心汤 |
| 66 茶香牛肉 | 92 虫草洋参鸡汤 |
| 67 清蒸鳊鱼 | 93 归参鳝鱼 |
| 68 蛋煎鱼排 | 94 人参莲肉汤 |
| 69 白果南瓜盅 | 95 虫草淮山鸭肉汤 |
| 70 宫爆兔丁 | 96 砂仁炖牛肉 |
| 71 北芪枸杞乳鸽汤 | 97 粉蒸牛肉 |
| 72 北芪党参汤 | 98 桂花长春酒 |
| 73 北芪奇异果炖牛腩 | 99 归参鳝鱼羹 |



目录

- | | | |
|-------------|--|-------------|
| 100 莲藕猪脊骨汤 | | 122 大豆芹苣猪腰汤 |
| 101 兔肉补虚汤 | | 123 北杏参地老鸭汤 |
| 102 党参炖乳鸽 | | 124 淡菜蒸排骨 |
| 103 参麦炖水鱼 | | 125 党参郁金瘦肉汤 |
| 104 参芪炖龟肉 | | 126 参芪归苕猪脑汤 |
| 105 人参菠菜饺 | | 127 参芪红枣羊肉汤 |
| 106 泥鳅豆腐煲 |  | 128 当归羊肉羹 |
| 107 香菇醉鸡 | | 129 圆参牛肉汤 |
| 108 党参百合猪肺汤 | | 130 参芪白术瘦肉汤 |
| 109 益气参芪精 | | 131 党参老鸡汤 |
| 110 党参牛腱汤 | | 132 猪肚保健汤 |
| 111 虫草灵芝猪肺汤 | | 133 党参羊肚汤 |
| 112 参果炖瘦肉 |  | 134 党参鸡项汤 |
| 113 灵芝炖桂圆 | | 135 红枣乌鸡汤 |
| 114 灵芝蒸脑花 | | 136 补益中气汤 |
| 115 归参淮山猪腰汤 | | 137 五味姜母鸭 |
| 116 鲳鱼补血汤 | | 138 党参莲藕牛腱汤 |
| 117 党参寄生鸡汤 | | 139 鹿尾巴炖乌鸡汤 |
| 118 参芪当归猪蹄汤 |  | 140 参灵甲鱼 |
| 119 参芪归姜羊肉汤 | | 141 黄精蒸鸡 |
| 120 党参茯苓牛肚汤 | | 142 党参枸杞烧海参 |
| 121 党参麦冬瘦肉汤 | | 143 淮山党参莲子鸡 |



CONTENTS



- | | |
|-------------|-------------|
| 144 淮山党参福圆茶 | 169 粳米人参粥 |
| 145 五味安神粥 | 170 马铃薯焖鸡 |
| 146 归参淮山猪腰 | 171 参枣米饭 |
| 147 灵芝鸡汤 | 172 党参北芪牛腱汤 |
| 148 花椒芝麻灵芝兔 | 173 党参雪莲花鸡汤 |
| 149 补气灵芝酒 | 174 燕巢凤尾虾 |
| 150 胡萝卜炖羊肉 | 175 淮山枸杞炖鳝鱼 |
| 151 豆腐虾仁 | 176 粳米参苓粥 |
| 152 番茄酱牛肉丝 | 177 北芪枸杞羊脑汤 |
| 153 盐水豌豆 | 178 北芪瘦肉 |
| 154 黄芪灵芝瘦肉汤 | 179 北芪炖乳鸽 |
| 155 灵芝大枣粥 | 180 党参枸杞牛肚 |
| 156 灵芝炖鹿尾 | 181 泥鳅虾肉汤 |
| 157 鸡肉灵芝炖双鞭 | 182 灵芝长寿龟 |
| 158 灵芝小麦粥 | 183 党参黄芪烧鱼 |
| 159 灵芝黄芪炖瘦肉 | 184 六味牛肉脯 |
| 160 灵芝炖猪蹄 | 185 北芪大枣粥 |
| 161 灵芝降压汤 | 186 北芪红薯粥 |
| 162 灵芝粉蒸肉饼 | 187 党参北芪煲兔肉 |
| 163 黄芪灵芝粥 | 188 虫草北芪炖鹌鹑 |
| 164 灵芝虫草鹌鹑汤 | 189 当归北芪猪肉汤 |
| 165 桑葚灵芝猪心汤 | |
| 166 灵芝银耳羹 | |
| 167 灵芝淮杞鳄鱼汤 | |
| 168 人参炖猪肘 | |



番茄土豆

牛肉汤

用料》

番茄 300 克

牛肉 250 克

土豆 200 克

白糖、酱油、

酒、油、盐、

淀粉、姜丝各适量

制作》

1. 将番茄洗净，去皮，搅烂；土豆削皮，洗净，切粒。
2. 将牛肉洗净，搅烂，用酱油、酒、淀粉、油、姜丝腌 15 分钟。
3. 将番茄、土豆放进煲内，加水适量，煮沸后，改用文火煲 10~20 分钟，加牛肉碎、白糖，煮沸，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

平肝、补气、益血。番茄清热解毒、凉血平肝、健胃生津。土豆含丰富的维生素，营养价值较高。牛肉补益脾胃、补气养血。

【小知识 Tips】

番茄中的维生素含量几乎与柑桔媲美。在烹制时，番茄往往需要去皮，用开水烫过后，就很容易去皮了。



粉葛赤小豆 鲮鱼汤

用料》

赤小豆 25 克
粉葛 600 克
鲮鱼 400 克
盐、姜片各适量

制作》

1. 将粉葛去皮，洗净，切片；赤小豆洗净。
2. 将鲮鱼剖好，去鳃、内脏。
3. 热锅下油，爆香姜片，将鲮鱼放入锅内稍煎。
4. 将所有材料放入煲内，加水适量，煮沸后再文火煲 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

活血补气、散郁火。粉葛解肌退热，生津止渴，滋润筋脉，清湿热。赤小豆渗湿清热。鲮鱼健筋骨，活血补气，补中开胃。

【小知识 Tips】

胃寒者不宜多饮此汤。赤小豆又名赤豆、红小豆，内服可利水消肿，排泄散肿；外用可清热毒，散恶血。



绿豆生地 鹌鹑汤

用料》

生地 150 克
绿豆 100 克
鹌鹑 2 只
陈皮、盐各适量

制作》

1. 将绿豆、生地洗净；陈皮浸软，洗净。
2. 将鹌鹑去内脏，洗净，切块。
3. 将所有材料放入沙锅内，加水适量，煮沸后再文火煲 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

行气健胃、清热解毒。绿豆清暑热、静烦热、润燥热、解热毒。生地滋肾润燥、凉血养血。陈皮醒脾、行气健胃。鹌鹑补益五脏、清利湿热。

【小知识 Tips】

脾胃虚寒易呕吐者不宜多饮此汤。
鹌鹑以胸肉肥厚为美，羽毛齐全无缺为幼嫩，老鹌鹑则羽毛不全。



核桃肉北杏仁 白 鸽 汤

用料》

核桃肉 250 克

北杏仁 15 克

白鸽 1 只

盐适量

制作》

1. 将核桃去壳取肉，洗净；北杏仁洗净。
2. 将白鸽剖好，去内脏，洗净，飞水，切块。
3. 将所有材料放入瓦煲内，加水适量，煮沸后再文火煲 2 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

益气、润燥、滑肠、祛风。核桃肉补肾助阳，滋肺敛肺，润肠通便。北杏仁散风邪，润肺滑肠。白鸽补肝肾益精血，益气，祛风解毒。

【小知识 Tips】

脾胃虚寒者不宜多饮此汤。破壳不久的幼鸽称为乳鸽，滋补作用最大，其中以白羽毛者补益效果最好。

