

YANGFEIHUGAN SHIPU

家庭理疗师食谱

主编 于晓华

养肺

护肝食谱



美食专家
郑重推荐
MEISHIZHUANJIA

家常百菜养肝肺
非凡疗效保健康

朝華出版社

家庭营养师食谱

养肺护肝食谱

YANG FEI HU GAN SHI PU

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肺护肝食谱/于晓华主编. —北京:朝华出版社,
2005. 10

(家庭理疗师食谱)

ISBN 7-5054-1385-6

I. 养… II. 于… III. ①肺疾病—食物疗法—食谱 ②肝
疾病—食物疗法—食谱 IV. ①247. 1 ②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115057 号

养肺护肝食谱

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 石含钰

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4. 25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1385-6/G·0754

定 价:60. 00 元(全 10 册)

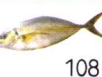
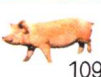
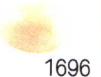
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	 鸭蛋  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲢鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 生花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳗
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳗	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳗	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和豉汁	 犬肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫屎  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类  0	豆制品  0	蔬菜类  0	植物油  0	水果类  0
海 参  0	酸 奶  15	牛 奶 (鲜)  15	海 蜇 皮  16	脱 脂 奶 粉  28
鸡 (青 蛙)  40	火 腿  45	火 腿 肠  57	牛 肉 瘦  58	兔 肉  59
羊 肉 (瘦)  60	牛 奶 粉  71	小 黄 鱼  74	带 鱼  76	酱 牛 肉  76
蛇 肉  80	香 肠  82	鲤 鱼  84	酱 羊 肉  92	猪 耳  92
猪 油  93	鸭 肉  94	鸽 肉  99	鲢 鱼  99	甲 鱼  101
牛 肚  104	鸡 肉  106	青 鱼  108	猪 肉 肥  109	花 鲢  112
鸡 翅  113	鲜 贝  116	羊 肚  124	黄 鳢  126	鲫 鱼  130
泥 鳅  136	猪 大 肠  137	羊 肉 肥  148	羊 大 肠  150	猪 心  151
猪 舌  158	猪 肚  165	对 虾  165	蚌 肉  239	河 蟹  267
蟹 黄 (鲜)  466	鹌 鹑 蛋  515	鸡 蛋  585	松 花 蛋 鸭  602	鸭 蛋  647
鸡 肝  676	鹅 蛋  704	鱿 鱼 (干)  871	鲳 鱼 子  1070	鸡 蛋 黄  1510
鸭 蛋 黄  1576	鹅 蛋 黄  1696	羊 脑  2004	牛 脑  2447	猪 脑  2571

香莲鸡丝羹



原料

鸡脯肉 50 克，鲜香菇 2 朵，鲜莲子 50 克，鸡蛋 1 个，粟米粒 25 克，姜片 2 片，黑芝麻、葱花、精盐、麻油、上汤、生粉、花生油各适量。

做法

1. 将鸡脯肉切丝，用生粉拌匀；鲜香菇洗净切小件，与粟米粒一起飞水；鲜莲子洗净，飞水至刚熟；鸡蛋打入碗中，搅拌成蛋浆。
2. 起锅爆香姜片，放入鸡丝炒香，注入上汤，加精盐调味拌匀，再放入鲜香菇件、鲜莲子、粟米粒煮至沸。
3. 用生粉勾芡，推入蛋浆至起蛋絮，盛入汤碗；淋上麻油，撒上黑芝麻、葱花即可。

二冬肝骨汤



鸡肝 8 只，鸡蛋 1 个，高汤 300 克，天门冬、麦冬各 10 克，清高汤 1.5 千克，豆苗 100 克，盐、姜酒汁、味精各适量。

原料

做法

1. 鸡肝洗净切碎成泥蓉，用网筛过滤一次将筋挑出，加鸡蛋打匀，再加高汤、调味料一起搅拌均匀，移入汤碗中，入蒸锅中蒸 20 分钟（其间要常开锅盖，以免肝膏汁膨胀而影响美观和口味）取出。
2. 二冬用纱布包起放入清高汤中以中火慢煮 30 分钟，取出二冬不吃（亦可再煮一次），放下洗净的豆苗嫩叶再冲入肝膏碗中，即可供食。

泥鳅汤



原料

泥鳅 500 克，清水 1 千克，老姜 1 片，陈皮 1 片，沙拉油、盐、味精、绍酒各适量。

做法

1. 泥鳅用清水冲洗干净，捞起沥干水分。
2. 陈皮浸水 30 分钟，取小刀刮去内皮白的部分。
3. 炒锅以中火入油加热后先放下姜炒香，再放下泥鳅立刻加盖，等鱼不再翻跳后开盖加水，用时放入陈皮煮滚，续煮约 20~30 分钟即可食用，食前再放入调味料。

莲子煲老母鸡



老母鸡半只，白莲子 50 克，枸杞、芡实各适量，姜片 3 片，食盐 50 克，上汤 1 千克。

原 料

做 法

1. 将老母鸡去皮、去油、斩件；白莲子用温水浸发；枸杞、芡实洗净。
2. 起锅注入上汤、清水煮沸，放入姜片、白莲子、枸杞、芡实及鸡件猛火烧沸 5 分钟，刮净泡沫。
3. 转入烧热的瓦煲中，改慢火煲 1 小时，用食盐调味，倾入汤碗即可。

干煸茄瓜



原料

茄瓜 3 根，火腿 100 克，青瓜半根，姜片 2 片，蒜蓉、豆瓣酱、蚝油、上汤、生粉各适量，花生油 500 克。

做法

1. 将茄瓜去蒂，切条，拍上生粉；火腿切条；青瓜切丝。
2. 起油锅烧至八成热，将茄条炸至酥软，捞出沥干油分。
3. 起锅爆香豆瓣酱、姜片、蒜蓉，放入茄瓜条煸炒，再放入火腿条、青瓜丝注入上汤，加蚝油调味翻炒均匀；待汤汁收浓时即可上碟。

鸡胗烩豆腐



鸡胗 100 克，嫩豆腐 3 块，青瓜半根，红萝卜半根，姜片 2 片，食盐 3 克，胡椒粉少许，生抽 3 克，蚝油 2 克，绍酒 2 克，上汤 15 克，花生油 10 克。

原 料

做 法

1. 将鸡胗搓洗干净，剖花；嫩豆腐切片，放入碟中摆成圆形；青瓜、红萝卜洗净，切片。
2. 将嫩豆腐入蒸笼隔水蒸 5 分钟至刚熟取出待用。
3. 起锅爆香姜片，放入鸡胗件，淋入绍酒猛火快炒，注入上汤，放入青瓜片、红萝卜片略煮，用食盐、胡椒粉、生抽、蚝油调味炒匀；淋于豆腐面即可。

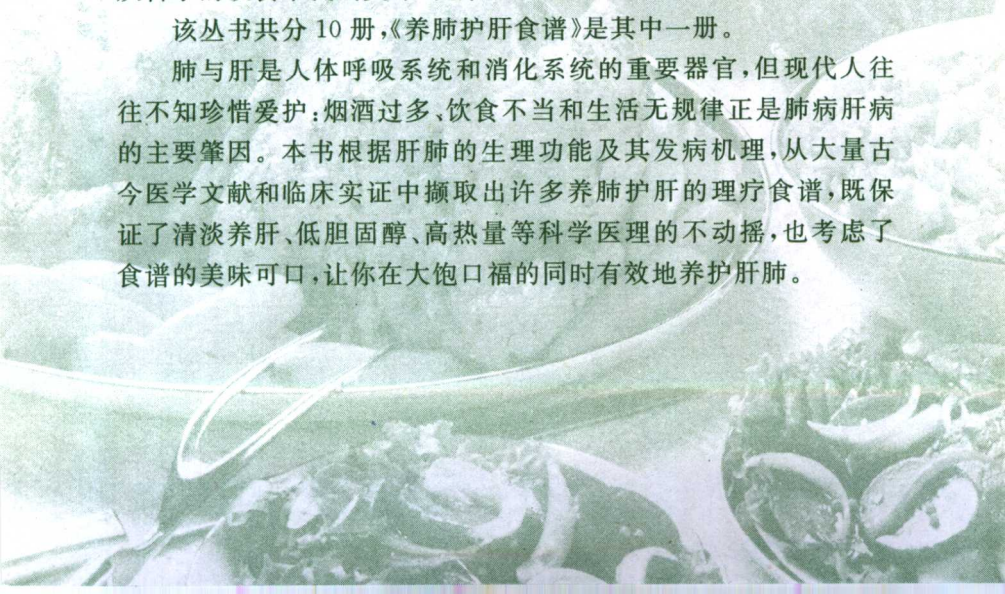
前 言

古今中外的医学研究表明,饮食科学与否跟寿命的健康长短密切相关。我国最早的医学著作《黄帝内经》载道:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”说明科学的饮食既能补充人体所需的营养物质,又可以改善增强患者的体质,提高抗病免疫能力。美国当代著名医学教授霍华德·希尔在他所著的《九个长寿秘诀》一书中,便把科学饮食置于九大长寿秘诀之首。他指出,只有懂得“吃什么”以及“怎么吃”,才能真正找到长寿之门。

如果你在林林总总的各种滋补保健品面前茫然失措,如果你对昂贵的药费叹为观止,如果你因工作繁忙而无暇驾临各大医院,那么,请回到科学方便、简单经济的家庭食疗上来吧。正有感于此,我们精心组织编撰了这套《家庭理疗师食谱》,以便帮助那些想从科学的饮食中找到美味、健康以及活力的朋友。

该丛书共分 10 册,《养肺护肝食谱》是其中一册。

肺与肝是人体呼吸系统和消化系统的重要器官,但现代人往往不知珍惜爱护;烟酒过多、饮食不当和生活无规律正是肺病肝病的主要肇因。本书根据肝肺的生理功能及其发病机理,从大量古今医学文献和临床实证中撷取出许多养肺护肝的理疗食谱,既保证了清淡养肝、低胆固醇、高热量等科学医理的不动摇,也考虑了食谱的美味可口,让你在大饱口福的同时有效地养护肝肺。



目 录

一、养肺食谱 (9)

马齿苋蜂蜜汁 (9)

莴笋拌芥菜 (9)

海蜇胡萝卜汤 (9)

芥菜西洋菜瘦肉汤 (10)

芦根银花薏苡汤 (10)

猪肺薏苡仁粥 (10)

杏仁薏苡粥 (11)

百合莲肉汤 (11)

黄精炖冰糖 (11)

慈姑蒸蜂蜜 (12)

鲜藕萝卜汁 (12)

藕节茅根汤 (12)

冰糖百合 (13)

虫草蒸鹌鹑 (13)

蛤蜊油炖银耳 (13)

鳖烧海参 (14)

虫草炖鲤鱼 (14)

黑米杏仁粥 (15)

马兰根炖猪肺 (15)

芙蓉猪肺汤 (15)

芭蕉花炖猪肺 (16)

花椰菜汁蜂蜜饮 (16)

紫皮大蒜粥 (16)

燕窝银耳羹 (17)

百合山药粥 (17)

银耳海参饮 (17)

草石蚕百合沙参汤 (18)

藕汁蜂蜜饮 (18)

青杏膏 (18)

鳊鱼百杏汤 (19)

百贝鲤鱼汤 (19)

松麦金枸膏 (19)

冰糖蒸甜瓜 (20)

鲜柿西红柿浸醋 (20)

稗米白芨汤 (20)

生地黄粥 (21)

燕麦粥 (21)

马茅莲枣汤 (21)

鲜芥菜汁 (22)

松茅藕节汤 (22)

芥菜炖猪肚 (22)

鸡冠花猪肺汤 (23)

冬瓜梨贝粥	(23)	竹荪鸽蛋汤	(33)
牛肺蒸川贝	(23)	银耳百合羹	(33)
鸭肉糯米粥	(24)	鹿肉焖核桃仁	(33)
百合炖龟	(24)	虫草山药炖乌鸡	(34)
玉菇蒸鸡	(24)	清炖乌龟	(34)
玉竹百莲羹	(25)	无花果膏	(34)
鲜百合汁	(25)	燕窝香菇鸡汤	(35)
百合菊花粥	(25)	野鸭炖虫草	(35)
牛肺鲤鱼肉汤	(26)	蛤蚧虫草丸	(35)
阿胶银耳鱼鳔汤	(26)	鳕鱼参芪汤	(36)
沙参百合炖老鸭	(26)	杞药鳊鱼汤	(36)
蛤蚧韭菜汤	(27)	鲢鱼豆腐汤	(36)
百贝炖龟	(27)	百合鲤鱼	(37)
土燕窝蒸百合	(27)	清炖鳊鱼	(37)
蛤蚧白发散	(28)	黄鳝虫草汤	(38)
蛤蚧党参汤	(28)	银花连翘蜜饮	(38)
蛤蟆油银耳汤	(28)	鲜芦根粥	(38)
清炖山瑞	(29)	枇杷叶粥	(39)
参麦蒸山瑞	(29)	蒲公英芦根汁	(39)
虫草百合炖山瑞	(29)	四汁饮	(39)
参苓蒸鳖	(30)	雪梨膏	(40)
杏贝炖鳖	(30)	薏苡冬瓜仁汤	(40)
核桃柿饼汤	(31)	冬苋菜粥	(40)
蜜饯白果	(31)	莲藕茅根汤	(41)
红枣百合汤	(31)	芦根荸荠雪梨汁	(41)
百合龙齿汤	(31)	地桑沙杏粥	(41)
百合冬花汤	(32)	雪梨荸荠饮	(42)
黄精猪瘦肉汤	(32)	鲫鱼蒸白果	(42)
虫草蒸胎盘	(32)	芙蓉蜜膏	(42)

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 百合芦杏粥 | (43) | 白芨冰糖燕窝 | (53) |
| 猪肺薏苡汤 | (43) | 百莲酿藕 | (54) |
| 薏苡仁全鸭 | (43) | 生姜夹柿饼 | (54) |
| 鱼腥草萝卜汤 | (44) | 雪梨炖贝母 | (54) |
| 银花薄荷茶 | (44) | 桂圆山药饼 | (55) |
| 蒲公英鱼腥草汁 | (44) | 菠萝雪蛤 | (55) |
| 鲜芦根茶 | (45) | 凉拌三鲜 | (56) |
| 桔梗贝母猪肺汤 | (45) | 莲子百合煨猪肉 | (56) |
| 白芨猪肺汤 | (46) | 清汤苦瓜 | (56) |
| 咸菜卤煮黄豆 | (46) | 雪梨黑豆方 | (57) |
| 沙参玉竹焖老鸭 | (46) | 胡桃银耳炖海参 | (57) |
| 百合杏仁白果羹 | (47) | 核桃烧鱿鱼 | (57) |
| 补肺汤 | (47) | 灵芝煎水鱼 | (58) |
| 鹅肉炖萝卜 | (48) | 银耳煮鸭蛋 | (58) |
| 百合黄芪粥 | (48) | 二冬嫩蛋 | (58) |
| 银耳红枣羹 | (48) | 灵芝鸭 | (59) |
| 柑子红枣汤 | (49) | 竹笋烧鸭 | (59) |
| 燕窝蒸梨 | (49) | 沙参玉竹煲老鸭 | (60) |
| 燕窝蒸白芨 | (49) | 双参焖老鸭 | (60) |
| 蛤蚧肉饼 | (50) | 桂花炖鸭 | (60) |
| 蛤蚧芪枣散 | (50) | 牡丹花银耳汤 | (61) |
| 鱼腥草竹沥汁 | (50) | 虫草麻雀姜汤 | (61) |
| 枇杷叶丝瓜汤 | (51) | 莲子百合瘦肉汤 | (62) |
| 黑白苏子粥 | (51) | 胡萝卜大枣汤 | (62) |
| 杏苏蜜饯 | (51) | 鹌鹑滋阴汤 | (62) |
| 黄芪核桃仁糕 | (52) | 桔梗冬瓜汤 | (63) |
| 参蚧杏仁粉 | (52) | 生姜杏仁猪肺汤 | (63) |
| 冰糖炖燕窝 | (52) | 四仁鸡蛋汤 | (63) |
| 猕猴桃核桃膏 | (53) | 银贝雪梨汤 | (64) |

黄芪猴头鸡肉汤	(64)	四仁粥	(74)
沙参麦冬瘦肉汤	(65)	竹叶粥	(74)
百合银耳瘦肉汤	(65)	桃仁粥	(74)
秋梨川贝膏	(65)	百合杏仁粥	(75)
山茶冰糖饮	(66)	葡萄粥	(75)
三鲜饮	(66)	红枣花生粥	(75)
五汁饮	(66)	紫苏叶粥	(76)
碧桃饮	(67)	生姜粥	(76)
人参胡桃饮	(67)	萝卜子粥	(76)
橄榄萝卜饮	(67)	枸杞粥	(77)
蜜糖银花饮	(68)	白果粥	(77)
萝卜汁煮麦芽糖	(68)	百合粥	(77)
万寿菊糖水	(68)	羊肉银鱼萝卜粥	(78)
建兰花茶	(68)	桂圆月享粥	(78)
五味枸杞茶	(69)	萝卜橄榄粥	(78)
荷叶粥	(69)	红花茶	(79)
枇杷叶枸杞粥	(69)	茶根鱼胆	(79)
罗汉果粥	(70)	冬花茶	(79)
海参粥	(70)	陈皮茶	(80)
猪肺梗米粥	(70)	川贝茶叶散	(80)
牛乳粥	(71)	白僵蚕茶	(80)
红枣白芨粥	(71)	茶实丸	(80)
鱼腥草粥	(71)	鸭梨生姜饮	(81)
玉竹粥	(72)	银沙百合羹	(81)
茼蒿粥	(72)	银耳灵芝汤	(81)
猪肺粥	(72)	银耳耳银杏炖冰糖	(82)
橘皮粥	(73)	猴头银耳汤	(82)
桑白皮粥	(73)	蛤士蟆甜羹	(82)
车前子粥	(73)	沙虫瘦肉汤	(83)

鳗鱼龟鸡粥 (83)

鲤鱼排骨汤 (84)

二、护肝食谱 (85)

苡仁车前冬瓜皮饮 (85)

泽泻乌龙茶 (85)

山楂荷叶茶 (85)

山楂蜂蜜饮 (86)

绞股蓝山楂茶 (86)

玉米心饮 (86)

玉米油拌芹菜 (87)

车前葫芦茶 (87)

苜蓿茵陈汤 (87)

茵陈薏汤 (88)

茵陈红枣汤 (88)

茵陈板蓝根茶 (88)

茵陈薏粥 (88)

茵陈窝头 (89)

田螺糯米粥 (89)

猕猴桃田基黄汤 (89)

荸荠茶 (90)

荸荠柳树叶汤 (90)

大麦茵陈汤 (90)

龙胆泻甘粥 (91)

番薯粥 (91)

蒲公英田基黄红枣汤 (91)

清拌藏菜 (92)

米汤煮藏菜 (92)

藏菜翠衣汤 (92)

珍珠草猪肝汤 (93)

红枣五味汤 (93)

红枣垂盆草茶 (93)

蚂蚁茵虎汤 (94)

胡子鳃绿豆汤 (94)

麦芽青皮饮 (94)

苦菜猪瘦肉汤 (95)

生菜腐竹猪血粥 (95)

菇枣鹌鹑汤 (95)

冬瓜赤小豆汤 (96)

黄豆丹参膏 (96)

猪脾白花丹根汤 (96)

猪脾杨桃汤 (97)

粟米须豆芽猪血汤 (97)

归芪兔肉汤 (97)

番薯叶薏菜汤 (98)

竹笋陈葫芦汤 (98)

猪胆绿豆丸 (98)

陈皮佛手大麦粥 (99)

黄氏砂仁红枣粥 (99)

山楂橘皮红枣饮 (99)

鲤鱼赤豆汤 (100)

黑鱼赤豆汤 (100)

橘皮薏仁饮 (100)

花生豆奶 (101)

党参茯苓扁豆粥 (101)

葛花荷叶饮 (101)

梗米槐花粥 (102)

槐凌双花茶 (102)