

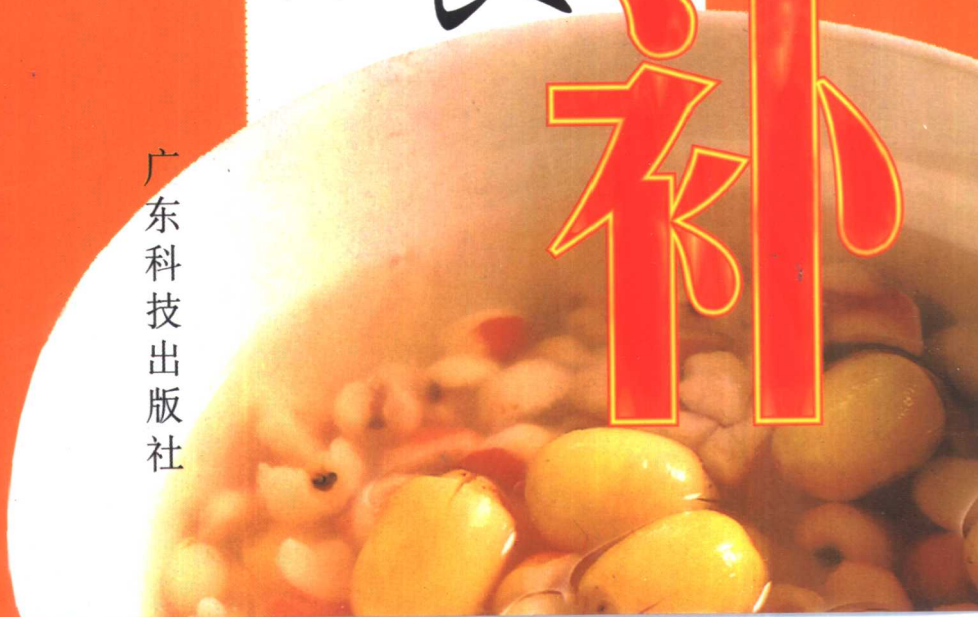
程颖 何佳 编著

养生食

(一)

补

广东科技出版社



养生食补

(一)

程颖 何佳 编著

广东科技出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

养生食补 (一) / 程颖, 何佳编著. — 广州: 广东科技出版社, 1999. 9

ISBN 7-5359-2319-4

I. 养…

II. ①程…②何…

III. 饮食疗法

IV. R459.3

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

出版人: 黄达全

经销: 广东新华发行集团股份有限公司

印刷: 广州培基印刷镭射分色有限公司

(广州市天河区棠东村广棠工业区广棠西路 2 号 邮码: 510630)

规格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 2 字数 40 千

版次: 1999 年 9 月第 1 版

2000 年 7 月第 2 次印刷

印数: 5 001 ~ 10 100 册

定价: 10.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

本书为“养生饮食”系列之一。书中根据中医的传统配方，结合广大群众的实际，选取功效明显、易于制作的食补炖品、汤羹等食谱30种，并详列其用料、制作、功效及使用时的注意事项。所介绍的每一食谱均配附彩图，形象直观。为帮助读者科学食用，书中还按“强身补虚、清补润燥、消暑清热”分类。其中：“强身补虚”类食谱适合“秋冬”、“冬春”时节食用，“清补润燥”类食谱适合“夏秋”、“秋冬”时节食用，“消暑清热”类食谱适合“春夏”、“夏秋”时节食用。考虑到广大家庭的实际，书中的食谱用料均为家庭用量，适合3~4人食用。

目录

本书常用药材····· (1)

强身补虚

- 龙眼肉炖鸡····· (2)
- 冬虫夏草炖老鸭····· (4)
- 淮山玉竹炖鹌鹑····· (6)
- 眉豆排骨汤····· (8)
- 人参红枣炖鸡····· (10)
- 芡实淡菜炖鸡····· (12)
- 胡椒煲猪肚····· (14)
- 淮杞炖鳗鱼····· (16)
- 红枣龙眼肉羊肉汤··· (18)
- 龙眼肉党参猪心汤··· (20)

清补润燥

- 三豆鱼头汤····· (22)
- 沙参玉竹猪肺汤····· (24)
- 淮山枸杞子炖田鸡··· (26)
- 清肺汤····· (28)
- 莲子猪心汤····· (30)
- 淮山芡实煲老鸭····· (32)
- 罗汉果猪脚汤····· (34)
- 生地黄芪猪胰汤····· (36)
- 雪梨猪胰汤····· (38)
- 玉竹炖乌骨鸡····· (40)

消暑清热

- 莲子芡实薏米羹····· (42)
- 雪耳水果羹····· (44)
- 丝瓜猪肚瘦肉汤····· (46)
- 绿豆肉桂猪肚汤····· (48)
- 冬瓜薏米瘦肉汤····· (50)
- 冬瓜鸭汤····· (52)
- 豆腐鱼头汤····· (54)
- 干贝冬瓜炖田鸡····· (56)
- 莲藕红枣猪骨汤····· (58)
- 雪耳猪骨汤····· (60)

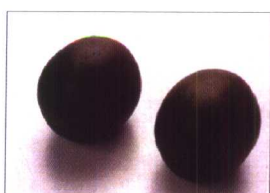
本书常用药材



人參



沙參



罗汉果



玉竹



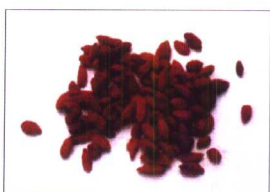
芡实



冬虫夏草



淮山(山药)



枸杞子



莲子



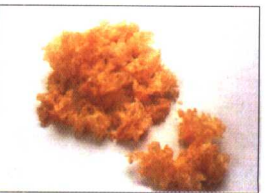
百合



杏仁



白眉豆



雪耳



红枣



陈皮

龙眼肉炖鸡

用料

鸡1只（约500克），龙眼肉20克。

调味料

盐少许。

制作

1. 将龙眼肉洗净；鸡肉（最好用鸡腿）洗净，斩件。
2. 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火*隔开水炖1小时（也可先炖鸡40分钟，后加龙眼肉续炖20分钟）。加盐调味即可。

功效

补气养血，安神益智。可治失眠健忘、神疲、头晕心悸，亦可预防早衰。

注意

1. 感冒发热者不宜。
2. 亦可加入枸杞子30克同炖，效果更佳。

*文火：小火、弱火。



冬虫夏草炖老鸭

用料

老鸭1只（约500克），冬虫夏草15克，绍酒15克，生姜5克，葱白10克。

调味料

胡椒粉、盐少许。

制作

1. 鸭宰杀后，去毛，剥去脚爪，去内脏，洗净，在开水锅内略焯*片刻，再捞出用凉水洗净。

2. 冬虫夏草用温水洗净，姜、葱洗净切片。

3. 将鸭头顺颈劈开，取8~10枚冬虫夏草放入鸭头内，再用棉纸缠紧，余下冬虫夏草同姜、葱一起放入鸭腹内。然后放入炖盅内，注入清汤，加食盐、胡椒粉、绍酒，用湿棉纸封严炖盅口，隔水炖2小时。

功效

补肺益肾，止咳平喘。可用于治病后体虚而见咳喘短气，咽干口渴；也可用于治肺肾两虚之喘咳，自汗，阳痿、遗精等。

注意

1. 对肺、肾病患者，本品可作辅助治疗。
2. 脾虚湿重之腹满便溏或痰湿内盛者不宜。
3. 用水鸭亦可。

*焯：同灼，指烫煮。



淮山玉竹炖鹧鸪

用料

鹧鸪1只，淮山(山药)30克，玉竹30克，红枣6个，生姜2片。

调味料

盐少许。

制作

1. 鹧鸪去毛及肠脏，洗净，斩件。淮山、玉竹、红枣等洗净。

2. 淮山、玉竹、红枣及生姜一起放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔开水炖约3小时，调味供用。

功效

滋补养阴，清热生津。症见咳嗽痰稠，咽干口渴，午后潮热。亦可用于肺结核所致之久病咳嗽、冠心病等属阴虚燥热者。

注意

感冒发热、脾虚湿盛者不宜。



眉豆排骨汤

用料

排骨（或猪脊骨）500克，眉豆50克，莲子肉30克。

调味料

盐少许。

制作

1. 排骨洗净，切去肥肉，斩件。
2. 眉豆、莲子肉洗净，与排骨一起放入锅内，加清水适量，武火*煮沸后，文火煲3小时，调味供用。

功效

健脾益气，利水消肿。并有滋阴温补、养颜之效。为孕妇常用补脾之例汤。

注意

可改用黄豆、糙米煲排骨；或加入红枣5个，栗子100克同煮。

*武火：大火，猛火。



人参红枣炖鸡

用料

嫩鸡1只(约500克)，人参10~15克，红枣10枚。

调味料

盐少许。

制作

1. 鸡去毛剖净，取鸡腿肉或鸡胸肉，去皮、骨。

2. 人参切片，与鸡肉一起放入炖盅内，加开水适量，文火隔开水炖3小时，调味热服。

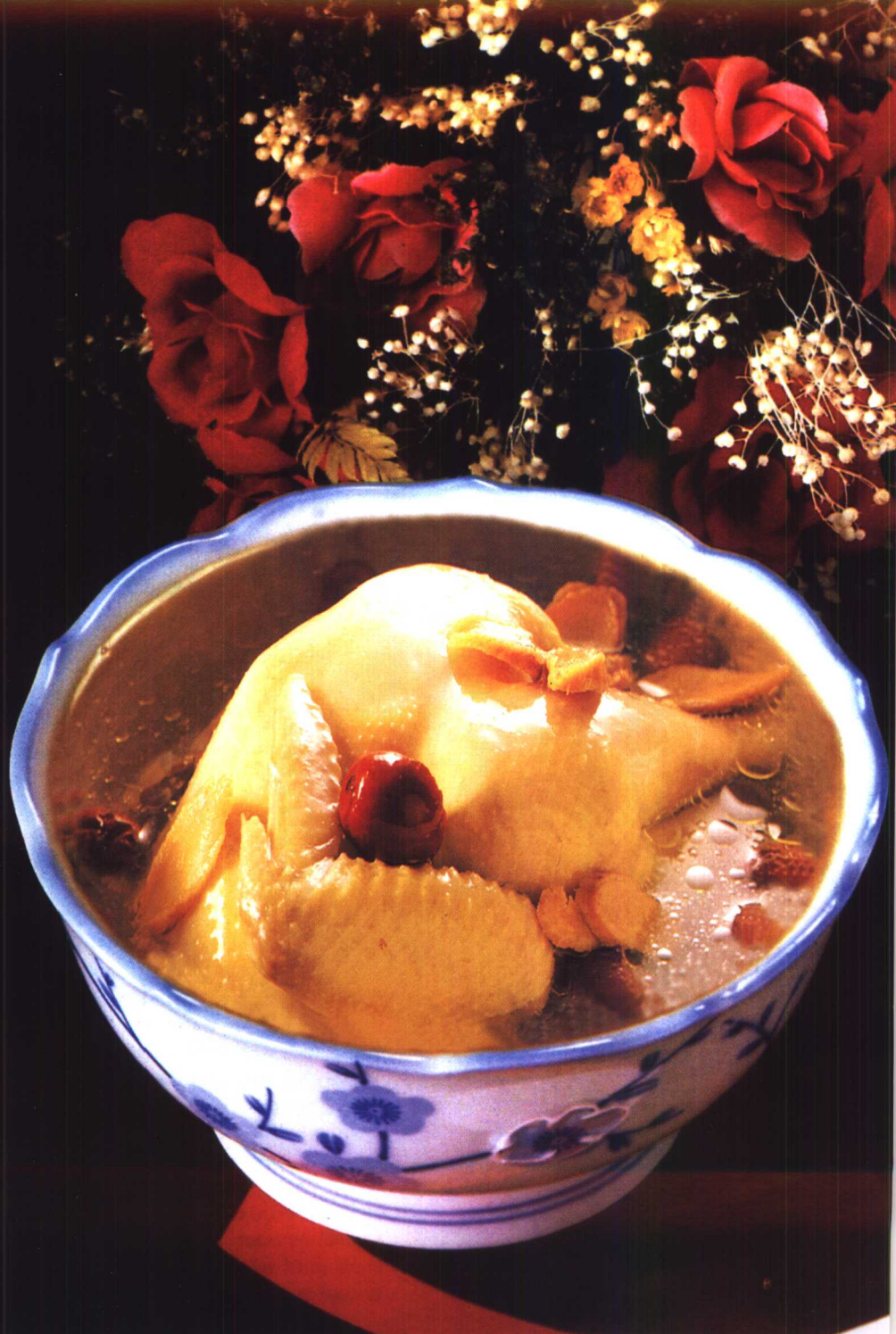
功效

大补元气，健脾强身，祛病延年，健脑益智。症见动则心悸，汗出，气喘。也可作一般体虚调补之汤品。

注意

1. 人参以野山参功力最够，但价钱较贵，一般可用高丽参或边条参。

2. 实证、热证者（如发烧感冒，口舌生疮，便秘等）不宜；服食该汤时，不宜喝茶和吃萝卜。



芡实淡菜炖鸡

用料

芡实30克，淡菜50克，鸡肉250克。

调味料

盐少许。

制作

1. 芡实冲净，以温水泡30分钟，沥干；淡菜冲净，沥干；鸡肉洗净切块。

2. 将上述材料放入锅中，加清水，以武火煮沸后再用文火炖1小时，调味供用。

功效

补肝益血。治肾气虚弱引起之头晕目眩、遗精等。

注意

皮肤敏感易起红疹者不宜。