

补益食谱系列



# 补气类食谱

颜春连 张 华 编著

广东经济出版社



## 锅帖干贝酥

材 料

鸡胸肉 干贝 蛋白



## 八宝豆腐盒

板豆腐 虾仁 香菇  
荸荠 蛋白

材 料



## 香肉丝

### 材 料

鸡肉 香菇 胡萝卜  
荸荠 木耳



## 家常冻豆腐

冻豆腐 胡萝卜 笋  
青椒 豆瓣酱

材 料

## 序

日常人们讲的体质是什么呢？概括地讲，就是指人体禀赋于先天，受后天多种因素影响，在其生长发育和衰老过程中形成的形态上和心理机能上相对稳定的特征。这种特征往往决定着机体对某些致病因素的易感性和病变过程的倾向性。

人们在实践中还认识到，体质并非是固定不变的。外界环境和发育条件、生活条件的影响，都有可能使体质发生改变。因此，对于不良体质，可以通过有计划地改变周围环境，改善劳动、生活条件和饮食营养，以及加强锻炼等积极的养生措施，提高其对疾病的抵抗力，纠正其体质上的偏颇，从而达到防病延年益寿之目的。

通常人们的体质，大致可分为阴、阳、气、血四大类型。在这四大类中，不良体质又可分为阴虚、阳虚、阳盛、气虚、气郁、血虚、血淤等类型。对于这些不良体质，人们必须予以纠正，才能使自己健康地过好每一天。

纠正不良体质的方式方法很多，但最大量、最经常、最有效和最重要的方法就是饮食调养，尤其是有针对性的辨证食补。为此，我们特编着了这套食补丛书。它共分四册：《补精血类食谱》、《补气类食谱》、《补阴类食谱》和《补阳类食谱》，以供不同体质的人在强身健体中选用。

这套食补丛书不仅是集我国传统强身健体食补之大成，充分体现中华传统饮食食补保健医学的科学性、系统性、针对性、实用性等诸多特征，而且将古今有关这方面的医学经典名著，进行了全面的搜集和整理，并注入了现代营养学的临床医学和最新科研成果，使其内容丰富、通俗易懂、实用性强、易学易做。凡丛书中所刊载的食谱、食方，均以容易置备、功效确实为标准。而对那些效果不确，或味道苦，或含有有害成分，或不易置备者，均未列入其中。

同时，为方便起见，食谱共分为补益食物和药物、主食谱、粥谱、菜谱、汤谱、饮料以及其他食方。各食谱、食方均有原料、制作、食法和功效各项；而补品均有一般介绍、营养与药理作用、性能、功效、食法、加工方法和禁忌各项。这样，读者可以根据自己的体质和需要，有效地指导强身健体，从而使自己得以实实在在地感受到生活的乐趣。

由于时间仓促和我们的知识所限，丛书中还有不尽人意之处。但我们深信该丛书的出版，必将对人们强身健体、防病治病等诸多方面发挥很好的作用，也将会为改变人们的虚弱状态，对人们的健康长寿作出有益的贡献。

编著者

2001年8月8日

MAKTI/07





# 目 录

## 第一篇 气与食补

■概 述 .....	(1)
一、气的概念 .....	(1)
二、气的来源 .....	(1)
三、气的分类 .....	(2)
四、气的运行 .....	(2)
五、气的作用 .....	(3)
■保气三要点 .....	(4)
一、保持气的旺盛 .....	(4)
二、防止气的耗散 .....	(5)
三、维持气的正常运动 .....	(6)
■气虚及其表现 .....	(6)
一、心气虚弱 .....	(7)
二、肺气虚弱 .....	(7)





- 
- 
- 
- 
- 三、胃气虚弱 ..... (8)  
四、肾气虚弱 ..... (8)  
五、脾气虚弱 ..... (8)

■补气类补品说明及补法 ..... (9)

- 一、补气类补品说明 ..... (9)  
二、补气的方法 ..... (9)

**第二篇 补益心(肝)气类食谱**

■概 述 ..... (12)

■补益食物与药物 ..... (12)

- 一、莲 子 ..... (12)  
二、灵芝草 ..... (14)  
三、花 粉 ..... (15)  
四、桂圆肉 ..... (16)  
五、葡 萄 ..... (17)  
六、茯 苓 ..... (18)  
七、五味子 ..... (20)  
八、酸枣仁 ..... (21)  
九、肉 桂 ..... (22)  
十、人 参 ..... (24)  
十一、猪 心 ..... (25)  
十二、猪 肝 ..... (26)  
十三、牛蹄筋 ..... (27)  
十四、羊 心 ..... (28)



- 十五、驴肉 ..... (29)  
 十六、鹤鹑蛋 ..... (29)  
 十七、娃娃鱼 ..... (30)

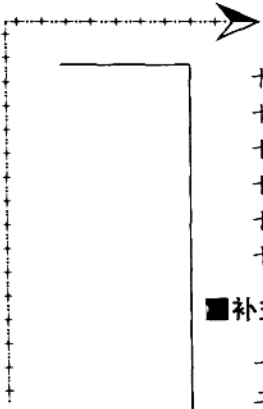
■补益主食谱 ..... (31)

- 一、椰子米饭 ..... (31)  
 二、桂圆肉长寿面 ..... (31)  
 三、香菇面条 ..... (32)  
 四、人参玫瑰汤圆 ..... (32)  
 五、菠菜人参饺 ..... (33)  
 六、灵芝粉蒸肉饼 ..... (34)  
 七、茯苓饼 ..... (34)  
 八、莲子茯苓糕 ..... (34)  
 九、莲肉糕 ..... (35)  
 十、桂花鸡蛋糕 ..... (35)

■补益粥谱 ..... (36)

- 一、小麦粥 ..... (36)  
 二、小麦糯米粥 ..... (36)  
 三、酸枣仁粥 ..... (37)  
 四、莲子粉粥 ..... (37)  
 五、苡米莲子粥 ..... (37)  
 六、远志莲粉粥 ..... (38)  
 七、桂圆莲子粥 ..... (38)  
 八、桂圆肉粥 ..... (39)  
 九、桂圆肉红枣粥 ..... (39)  
 十、茉莉冰糖粥 ..... (39)  
 十一、梅花粥 ..... (40)



- 
- 十二、荔枝粥 ..... (40)
- 十三、葡萄粥 ..... (40)
- 十四、驴肉粥 ..... (41)
- 十五、猪肝绿豆粥 ..... (41)
- 十六、鸡汁粥 ..... (42)
- 十七、牛乳粥 ..... (42)

■补益菜谱 ..... (42)

- 一、炒胡萝卜酱 ..... (42)
- 二、花粉番茄酱 ..... (43)
- 三、夏枯草煲猪瘦肉 ..... (44)
- 四、夜明砂蒸猪肝 ..... (44)
- 五、灵芝心子 ..... (44)
- 六、参归炖猪心 ..... (45)
- 七、豆豉酱猪心 ..... (45)
- 八、苍术炖羊肝 ..... (46)
- 九、玫瑰花烤羊心 ..... (46)
- 十、红枣炖羊心 ..... (47)
- 十一、桂圆童子鸡 ..... (47)
- 十二、八宝鸡 ..... (48)
- 十三、茉莉花鸡肉片 ..... (48)
- 十四、烧五香鹅 ..... (49)
- 十五、灵芝兔 ..... (50)
- 十六、银耳鹌蛋 ..... (50)
- 十七、参精鹌蛋 ..... (51)
- 十八、人参鹌鹑蛋 ..... (51)
- 十九、灵芝煲乌龟 ..... (52)



## ■补益汤谱 ..... (53)

- 一、小麦百合生地汤 ..... (53)
- 二、小麦甘草大枣汤 ..... (53)
- 三、小麦大枣桂圆汤 ..... (54)
- 四、刺五加精 (速溶饮) ..... (54)
- 五、葡萄煎 ..... (54)
- 六、花粉橘汁 ..... (55)
- 七、蜜糖汁 ..... (55)
- 八、蜂蜜香油汤 ..... (56)
- 九、灵芝三七饮 ..... (56)
- 十、葱枣汤 ..... (56)
- 十一、桂圆肉猪心汤 ..... (57)
- 十二、莲实雪耳汤 ..... (57)
- 十三、莲子藕粉羹 ..... (58)
- 十四、五味枸杞饮 ..... (58)
- 十五、灵芝女贞汤 ..... (58)
- 十六、灵芝黄芪汤 ..... (59)
- 十七、猪肝菠菜汤 ..... (59)
- 十八、猪肝羹 ..... (60)
- 十九、猪蹄汤 ..... (60)
- 二十、牛筋大枣汤 ..... (60)
- 二十一、灵芝蹄筋汤 ..... (61)
- 二十二、牛筋花生羹 ..... (61)
- 二十三、牛筋续断汤 ..... (62)
- 二十四、羊肝煎 ..... (62)
- 二十五、驴肉汤 ..... (62)
- 二十六、娃娃鱼汤 ..... (63)





二十七、娃娃鱼百合汤 ..... (63)

■补益饮料 ..... (64)

一、灵芝酒 ..... (64)

二、桂圆酒 ..... (64)

三、葡萄酒 ..... (65)

四、五味子酒 ..... (65)

五、菊花白酒 ..... (65)

六、花粉内补酒 ..... (66)

七、刺五加酒 ..... (66)

八、刺五加醪 ..... (67)

九、种玉酒 ..... (67)

十、远志酒 ..... (67)

十一、双耳酒 ..... (68)

十二、灵芝甜酒 ..... (68)

十三、菖蒲酒 ..... (69)

十四、桂圆洋参饮 ..... (69)

十五、灵芝薄荷饮 ..... (69)

十六、灵芝饮料 ..... (70)

十七、牡蛎金针饮 ..... (70)

十八、牛乳红茶 ..... (71)

十九、调经牛肉汁 ..... (71)

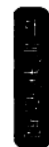
■其他补益食方 ..... (72)

一、蒸葡萄枸杞子 ..... (72)

二、糖渍桂圆 ..... (72)

三、蜜饯大枣桂圆 ..... (73)

四、花粉蜜 ..... (73)



五、八珍膏 .....	(73)
六、桂圆膏 .....	(74)
七、葡萄蜜膏 .....	(74)
八、宁志膏 .....	(75)
九、五味子膏 .....	(75)
十、五味子散 .....	(75)
十一、灵芝酥糖 .....	(76)


### 第三篇 补益脾肺类食谱

■概 述 .....	(77)
------------	------

■补益食物与药物 .....	(78)
----------------	------

一、糯 米 .....	(78)
二、薏苡仁 .....	(79)
三、豆 腐 .....	(80)
四、豆 浆 .....	(81)
五、甘 蔗 .....	(82)
六、山 药 .....	(83)
七、胡桃仁 .....	(84)
八、小核桃肉 .....	(86)
九、黄 芪 .....	(86)
十、人 参 .....	(88)
十一、太子参 .....	(88)
十二、党 参 .....	(89)
十三、西洋参 .....	(90)
十四、金樱子 .....	(91)



- 
- 十五、灵芝草 ..... (92)  
 十六、蛤 蚧 ..... (92)  
 十七、羊 肺 ..... (93)  
 十八、猪 肺 ..... (94)  
 十九、鲍 鱼 ..... (94)

■补益主食谱 ..... (95)

- 一、糯米饭 ..... (95)  
 二、椰子糯米蒸鸡饭 ..... (96)  
 三、八宝饭 ..... (96)  
 四、八仙饭 ..... (96)  
 五、期颐饼 ..... (97)  
 六、冰糖蒸柿饼 ..... (97)  
 七、人参菠菜饺 ..... (98)  
 八、春盘面 ..... (98)  
 九、山药面 ..... (99)  
 十、糯米粉招粉 ..... (99)  
 十一、人参鸡油汤圆 ..... (100)  
 十二、山药糕 ..... (100)  
 十三、山药泥 ..... (101)

■补益粥谱 ..... (101)

- 一、薏米粥 ..... (101)  
 二、珠玉二宝粥 ..... (102)  
 三、甜浆粥 ..... (102)  
 四、核桃仁粥 ..... (103)  
 五、糯米阿胶粥 ..... (103)  
 六、木耳粥 ..... (103)



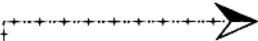




七、甘蔗粥	(104)
八、山药粥	(104)
九、人参粥	(104)
十、腐皮白果粥	(105)
十一、益寿速泡粥	(105)
十二、菜菔子粥	(105)
十三、黄芪粥	(106)
十四、人参百合粥	(106)
十五、人参大枣粥	(107)
十六、沙参莲子粥	(107)
十七、西洋参粥	(107)
十八、燕窝粥	(108)
十九、牛乳粥	(108)
二十、猪肺粥	(109)
二十一、附子猪肺粥	(109)
二十二、鸭汁粥	(110)

### ■补益菜谱 (110)

一、蘑菇烧豆腐	(110)
二、松子豆腐	(111)
三、水晶桃	(111)
四、木耳炖豆腐	(112)
五、木耳炒白菜	(112)
六、莴苣炒香菇	(113)
七、糖桂蜜汁仙人掌	(113)
八、白糖番茄	(114)
九、灌藕方	(114)
十、蒸桂圆西洋参	(114)





- 
- 
- 
- 
- 
- 十一、白芨冰糖燕窝····· (115)  
 十二、清暑银耳冻····· (115)  
 十三、杏仁蒸肉····· (116)  
 十四、板栗烧猪肉····· (116)  
 十五、玉竹油豆腐肉····· (117)  
 十六、黄精炖猪瘦肉····· (118)  
 十七、五味子里脊丝····· (118)  
 十八、黄芪软炸里脊····· (119)  
 十九、虫草煨猪肺····· (119)  
 二十、猪肺蘸白及苡米散····· (120)  
 二十一、炒猪肺····· (120)  
 二十二、川贝雪梨炖猪肺····· (121)  
 二十三、虫草蒸羊肉····· (121)  
 二十四、虫草胎盘····· (122)  
 二十五、太子鸡····· (122)  
 二十六、清蒸人参鸡····· (123)  
 二十七、香菇菠萝鸡片····· (123)  
 二十八、怀山鸡····· (124)  
 二十九、柚子肉炖鸡····· (124)  
 三十、薏苡仁炖鸡····· (125)  
 三十一、杏仁蒸鸡····· (125)  
 三十二、白果蒸鸡蛋····· (126)  
 三十三、芥末鸭掌····· (126)  
 三十四、生地煲鸭蛋····· (127)  
 三十五、茶叶煲鸡蛋····· (127)  
 三十六、明月映牡丹····· (127)  
 三十七、虫草鹤鹑····· (128)  
 三十八、银耳鹤鹑蛋····· (128)