

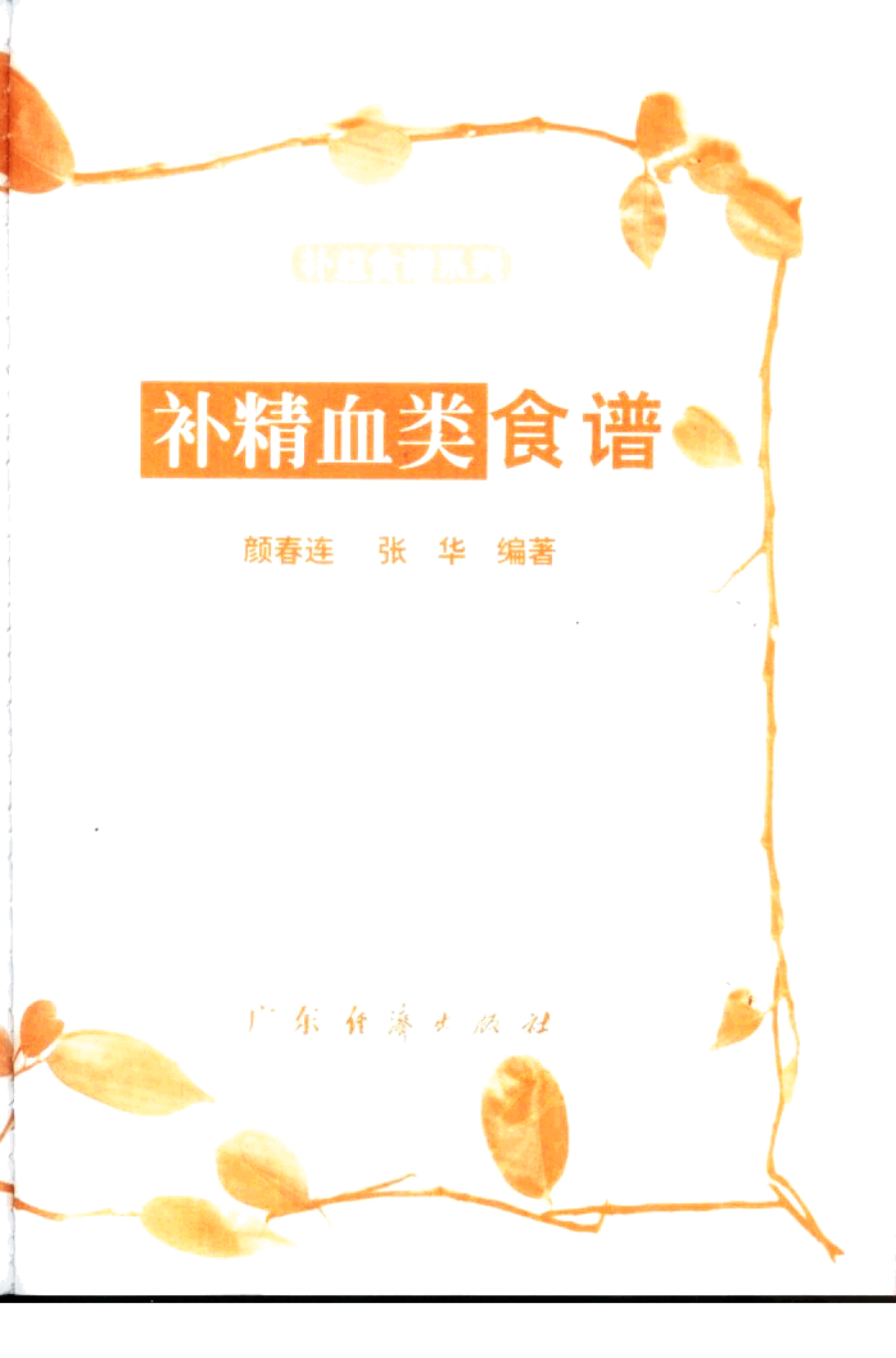
补益食谱系列



补精血类食谱

颜春连 张 华 编著

广东经济出版社



补益食谱系列

补精血类食谱

颜春连 张 华 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补精血类食谱/颜春连, 张华编著. —广州: 广东经济出版社, 2001.10

(补益食谱系列)

ISBN 7-80632-956-0

I. 补… II. ①颜…②张… III. ①补阳-食谱②补血-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 032041 号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
发行	广东经济出版社
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号)
开本	850 毫米 × 1168 毫米 1/32
印张	13.25 4 插页
字数	320 000 字
版次	2001 年 10 月第 1 版
印次	2001 年 10 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-956-0 / TS·27
定价	23.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

销售热线: 发行部 [020] 83794694 83790316 邮政编码: 510100

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·



紫米肠粉

材 料

糯米 黑糯米 细砂糖
河粉



酥炸鳗鱼卷

豆腐衣 蒲烧鳗 香菇
芦笋 咸蛋黄

材 料



栗枣扣河鳗

材 料

河鳗 干栗子 红枣
笋支



五米酱肉

五花肉 红米 葱 八角

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，我们特编著了这套食补丛书。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

MAKT 108

目 录

第一篇 精血与食补

■概 述 (1)

一、精的含义..... (1)

二、血的含义..... (1)

三、血的来源..... (2)

四、血的功能..... (2)

■精血保养要点 (3)

一、保精要点..... (3)

二、保血要点..... (5)

■血虚及其表现 (6)

一、肾精亏虚..... (7)

二、心血亏虚..... (7)

三、肝血亏虚..... (7)

■补精血类补品及补法 (8)

一、补品说明..... (8)



二、补益方法..... (8)

第二篇 补心养血类食谱

■概 述 (11)

■补益食物与药物 (11)

一、小 麦.....	(11)
二、桂圆肉.....	(12)
三、葡 萄.....	(13)
四、花 粉.....	(14)
五、大 枣.....	(15)
六、刺五加.....	(17)
七、党 参.....	(18)
八、桑 椹.....	(19)
九、灵芝草.....	(20)
十、黄花菜.....	(21)
十一、猪 心.....	(22)
十二、鸡 蛋.....	(23)
十三、鹌鹑蛋.....	(24)
十四、娃娃鱼.....	(25)
十五、龟 版.....	(26)

■补益主食谱 (27)

一、小麦饭..... (27)



- 二、桂圆肉长寿面..... (27)
- 三、桂圆山药糕..... (28)
- 四、黄馍糕..... (28)
- 五、桑椹饼干..... (29)

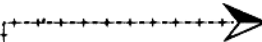
■补益粥谱 (30)

- 一、桑椹粥..... (30)
- 二、柏子仁粥..... (30)
- 三、桂圆肉粥..... (30)
- 四、桂圆红枣粥..... (31)
- 五、桂圆莲子粥..... (31)
- 六、山药桂圆粥..... (32)
- 七、山莲葡萄粥..... (32)
- 八、木耳粥..... (32)
- 九、养心粥..... (33)
- 十、远志枣仁粥..... (33)
- 十一、地黄枣仁粥..... (33)
- 十二、茯苓桂圆肉粥..... (34)
- 十三、栗子桂圆粥..... (34)
- 十四、山药鸡蛋黄粥..... (34)
- 十五、蚝 粥..... (35)

■补益菜谱 (36)

- 一、花粉番茄酱..... (36)
- 二、安神枣仁猪心..... (36)
- 三、香菇炒猪心..... (37)



- 
- 四、黄花菜黄豆煨猪蹄..... (37)
 五、玫瑰花烤羊心..... (38)
 六、灵芝心子..... (38)
 七、豆豉酱猪心..... (39)
 八、参归炖猪心..... (39)
 九、何首乌炖鸡..... (40)
 十、桂圆童子鸡..... (40)
 十一、桂圆鹌鹑蛋..... (41)
 十二、黄芪乌骨鸡..... (41)
 十三、灵芝兔肉..... (42)

■补益汤谱 (43)

- 一、桑椹汤..... (43)
 二、葡萄煎..... (43)
 三、桂圆洋参饮..... (43)
 四、杞子桂圆汤..... (44)
 五、灵芝黄芪汤..... (44)
 六、桂圆枣仁饮..... (45)
 七、杏圆银耳汤..... (45)
 八、花粉橘汁..... (46)
 九、小麦大枣桂圆汤..... (46)
 十、灵芝三七饮..... (46)
 十一、小麦红枣猪脑汤..... (47)
 十二、冰糖蛤士蟆..... (47)
 十三、杜仲续断饮..... (48)
 十四、桂圆猪瘦肉汤..... (48)



十五、黄芪灵芝瘦肉汤·····	(48)
十六、生蚝猪瘦肉汤·····	(49)
十七、桂圆猪心汤·····	(49)
十八、桂圆骨髓汤·····	(50)
十九、灵芝鹌鹑蛋汤·····	(50)
二十、娃娃鱼百合汤·····	(51)
二十一、娃娃鱼汤·····	(51)
二十二、海带牡蛎汤·····	(52)
二十三、刺槐花鸡蛋汤·····	(52)

■补益饮料····· (53)

一、荔枝酒·····	(53)
二、桂圆酒·····	(53)
三、葡萄酒 (1) ·····	(54)
四、葡萄酒 (2) ·····	(54)
五、灵芝酒·····	(55)
六、丹参酒·····	(55)
七、补益杞圆酒·····	(55)
八、魏国公红颜酒·····	(55)
九、扶衰五味酒·····	(56)
十、补心酒·····	(56)
十一、狗血酒·····	(57)
十二、桂圆茶·····	(57)
十三、红枣茶·····	(57)
十四、柏子仁茶·····	(58)





■其他补益食方 (58)

- 一、桂圆膏..... (58)
- 二、葡萄蜜膏..... (58)
- 三、花粉蜜..... (59)
- 四、蜜饯鲜桑椹..... (59)
- 五、糖渍桂圆..... (60)
- 六、蜜饯大枣桂圆..... (60)
- 七、蒸葡萄枸杞子..... (60)
- 八、龟版胶..... (61)

第三篇 补肝养血类食谱

■概 述 (62)

■补益食物与药物 (63)

- 一、菠 菜..... (63)
- 二、红萝卜..... (64)
- 三、荔 枝..... (65)
- 四、红 糖..... (66)
- 五、熟地黄..... (67)
- 六、刺枝果..... (68)
- 七、阿 胶..... (68)
- 八、当 归..... (69)
- 九、何首乌..... (71)

十、三七.....	(72)
十一、白芍药.....	(73)
十二、枸杞子.....	(74)
十三、松子.....	(75)
十四、榛子.....	(76)
十五、黄花菜.....	(77)
十六、鹤鹑蛋.....	(77)
十七、鸡肉.....	(77)
十八、牛肉.....	(78)
十九、牛蹄筋.....	(79)
二十、猪肝.....	(80)
二十一、牛肝.....	(81)
二十二、羊骨.....	(82)
二十三、羊肝.....	(82)
二十四、鸡肝.....	(83)
二十五、兔肝.....	(84)
二十六、带鱼.....	(84)
二十七、墨鱼.....	(85)
二十八、鲍鱼.....	(86)
二十九、鱼鳔.....	(86)
三十、螃蟹.....	(87)

■补益主食谱 (88)

一、肝肾米饭.....	(88)
二、当归咖喱饭.....	(88)
三、菠菜人参饺.....	(89)



四、槐花包子·····	(90)
五、玫瑰芋荠饼·····	(90)
六、油煎槐花饼·····	(91)
七、刺槐花芝麻饼·····	(91)
八、槐花芝麻肉饼·····	(92)
九、笼蒸刺槐花·····	(93)

■补益粥谱 ····· (93)

一、菠菜粥·····	(93)
二、胡萝卜粥·····	(94)
三、松子粥·····	(94)
四、枸杞粥·····	(94)
五、何首乌粥·····	(95)
六、阿胶粥·····	(95)
七、仙人粥·····	(95)
八、榛子枸杞粥·····	(96)
九、糯米阿胶粥·····	(96)
十、菊花枸杞猪肝粥·····	(97)
十一、羊肝粥·····	(97)
十二、兔肝粥·····	(98)
十三、枸杞羊肾粥·····	(98)
十四、猪肝绿豆粥·····	(98)

■补益菜谱 ····· (99)

一、首乌香菇·····	(99)
二、炒胡萝卜酱·····	(100)

