

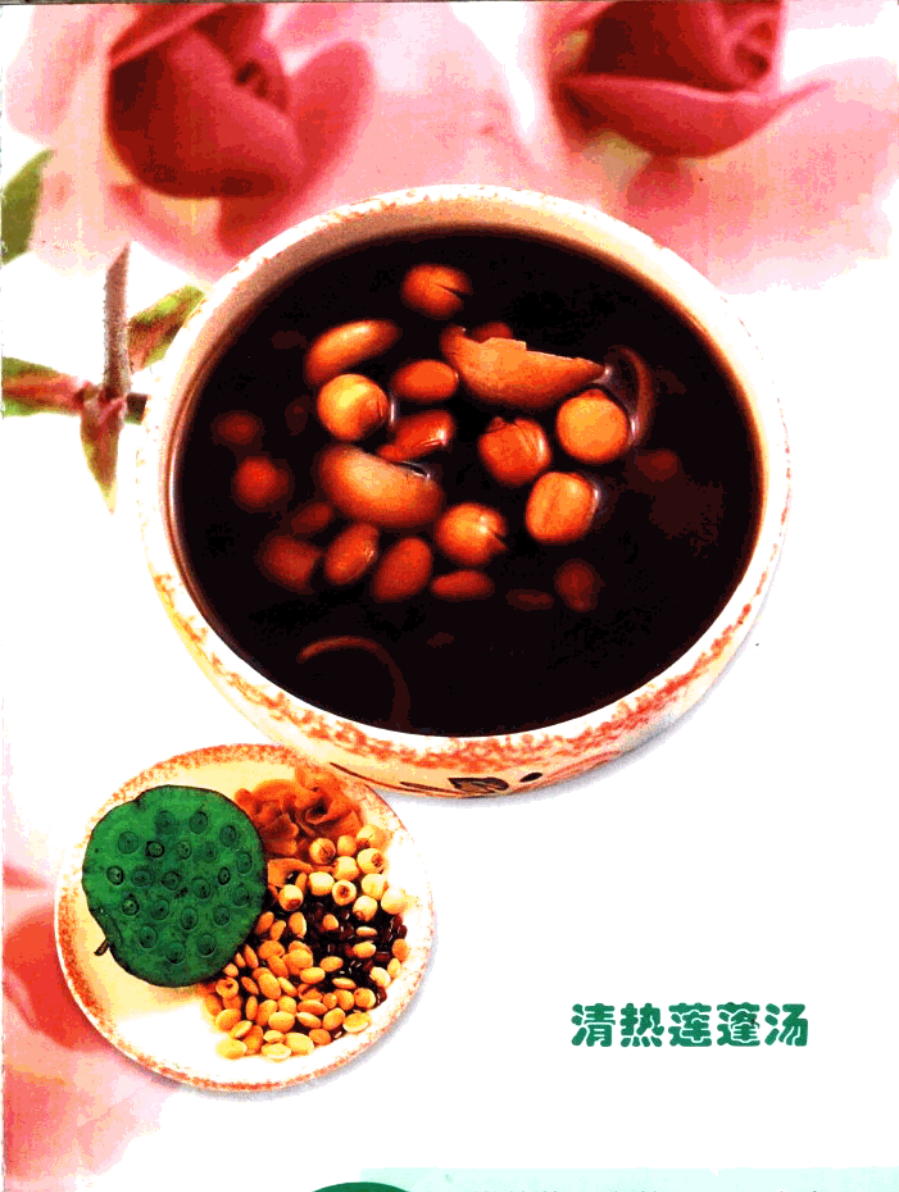
补益食谱系列



补阴类食谱

颜春连 张 华 编著

广东经济出版社



清热莲蓬汤

材 料

鲜莲蓬 白莲子 干白合
炒扁豆 赤小豆



中式牛肉派

绞牛肉 鸡蛋 洋葱屑
芹菜屑 面粉 太白粉

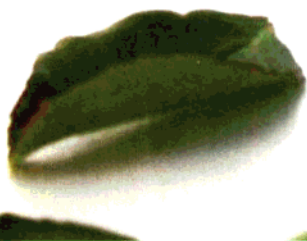
材 料



珍珠烧卖

材 料

水饺皮 香菇 青豆仁
豆腐干 笋 糯米



豆瓣山药

山药 豆瓣酱 枸杞
姜末

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

MS-27/06

目 录

第一篇 阴与食补

■概 述	(1)
一、阴阳的含义	(1)
二、阴阳的相互关系	(3)
■食补阴阳的原则	(5)
一、有故而补	(6)
二、补之有度	(6)
三、补之有时	(7)
四、以和为“补”	(7)
五、以通为“补”	(7)
■阴虚及其表现	(8)
一、心阴亏虚	(9)
二、肝阴亏虚	(9)
三、肺阴亏虚	(9)
四、胃阴亏虚	(9)
五、肾阴亏虚	(10)



六、脾阴亏虚 (10)

■补阴类补品说明及补法 (11)

一、补阴类补品说明 (11)

二、补阴的方法 (11)

第二篇 补心阴类食谱

■概 述 (13)

■补益食物与药物 (13)

一、小 麦 (13)

二、百 合 (14)

三、麦 冬 (16)

四、玉 竹 (17)

五、蜂 蜜 (18)

六、鸡 蛋 (19)

七、牡蛎肉 (20)

■补益主食谱 (21)

一、麦门冬牡蛎烩饭 (21)

二、百合面 (22)

三、人参菠菜饺 (22)

四、莲子茯苓糕 (23)

■补益粥谱 (24)

一、小麦粥 (1) (24)

二、小麦粥 (2)	(24)
三、百合糯米粥	(24)
四、百合粥	(25)
五、酸枣仁粥	(25)
六、玉竹粥	(26)
七、党参玉竹粥	(26)
八、桂圆莲子粥	(26)
九、麦冬粥	(27)
十、大枣猪心粥	(27)

■补益菜谱 (28)

一、蒸葡萄枸杞子	(28)
二、冰糖蒸银耳	(28)
三、莲子百合煨猪肉	(28)
四、麦门冬黄瓜填肉	(29)
五、参玉全鸭	(30)
六、百合花煎蛋	(30)

■补益汤谱 (31)

一、小麦百合生地汤	(31)
二、小麦大枣桂圆汤	(31)
三、小麦甘草大枣汤	(32)
四、麦冬莲子汤	(32)
五、玉竹汤	(33)
六、百合楂糕汤	(33)
七、百合子参银耳汤	(33)
八、百合莲子定神汤	(34)
九、百合地黄汤	(34)



十、银耳百合羹	(34)
十一、百合花羹	(35)
十二、生慧汤	(35)
十三、茶叶蜂蜜汤	(36)
十四、蜂蜜香油汤	(36)
十五、瘦猪肉莲子百合汤	(36)
十六、花旗参木瓜排骨汤	(37)
十七、藕丝羹	(37)
十八、百合枸杞子鸡蛋汤	(38)
十九、玉兰花墨鱼汤	(38)

■补益饮料

一、双耳酒	(39)
二、春寿酒	(39)
三、圆肉补血酒	(40)
四、桑枣杞圆酒	(40)
五、桑龙药酒	(40)
六、黑豆小麦饮	(41)
七、玉竹速溶饮	(41)
八、百合糖水	(41)
九、麦冬茶	(42)
十、蜜糖汁	(42)

■其他补益食方

一、麦冬膏	(42)
二、玉竹膏	(43)
三、杞竹膏	(43)
四、百花膏	(44)

五、八珍膏	(44)
六、葡萄蜜膏	(45)
七、蜜饯百合	(45)
八、安神补心丸	(45)
九、安神定志丸	(46)
十、养血安神丸	(46)

第三篇 补心肾类食谱

■概述	(47)
-----------	------

■补益食物与药物	(48)
----------------	------

一、柏子仁	(48)
二、灵芝草	(49)
三、花粉	(50)
四、猪皮	(51)
五、龟版	(52)

■补益主食谱	(53)
--------------	------

一、羊杂面	(53)
二、黄花菜肉饼	(54)

■补益粥谱	(54)
-------------	------

一、柏子仁粥	(54)
二、山药桂圆粥	(54)
三、鲤鱼脑髓粥	(55)
四、秫米鲜蚝生姜粥	(55)



五、蹄汁芝麻糊 (56)

■补益菜谱 (56)

一、清蒸虫草素鸡 (56)

二、花粉番茄酱 (57)

三、东坡肉 (57)

四、柏子仁炖猪心 (58)

五、灵芝心子 (58)

六、猪皮胶冻 (59)

七、香葱蒸猪肤 (59)

八、清蒸灵芝鹌鹑 (60)

九、灵芝炖乳鸽 (60)

十、清蒸人参甲鱼 (60)

十一、灵芝红枣龟煲 (61)

■补益汤谱 (62)

一、灵芝女贞汤 (62)

二、灵芝黄芪汤 (62)

三、莲实雪耳汤 (63)

四、鲜莲银耳汤 (63)

五、猪肤汤 (64)

六、糖酒猪皮汤 (64)

七、百合安眠汤 (64)

八、灵芝河蚌冰糖汤 (65)

九、猪肤红枣羹 (65)

■补益饮料 (66)

一、灵芝酒 (66)

二、天门冬酒	(66)
三、五味子酒	(66)
四、花粉内补酒	(67)
五、灵芝三七饮	(67)
六、柏子仁饮	(68)
七、柏子仁茶	(68)
八、花粉橘汁	(68)
九、花粉蜜	(69)

第四篇 补肝肾类食谱

■概 述	(70)
------------	------

■补益食物和药物	(71)
----------------	------

一、黑芝麻	(71)
二、番 茄	(72)
三、黑 豆	(73)
四、山茱萸	(74)
五、熟地黄	(75)
六、酸枣仁	(76)
七、五味子	(77)
八、桑 椹	(79)
九、何首乌	(80)
十、三 七	(81)
十一、石 斛	(82)
十二、枸杞子	(83)
十三、女贞子	(85)



十四、银 耳	(86)
十五、白 糖	(88)
十六、灵芝草	(89)
十七、阿 胶	(89)
十八、猪 髓	(90)
十九、猪 脑	(91)
二十、猪 肝	(91)
二十一、牛 肝	(92)
二十二、羊 肝	(93)
二十三、兔 肝	(94)
二十四、乌骨鸡	(94)
二十五、鸽 肉	(96)
二十六、鹌 鹑	(97)
二十七、青 鱼	(98)
二十八、鲈 鱼	(99)
二十九、墨 鱼	(99)
三十、蟹 肉	(100)
三十一、龟 肉	(102)
三十二、龟 版	(102)
三十三、海 参	(103)
三十四、鲍 鱼	(104)
三十五、泥 螺	(104)
三十六、淡 菜	(105)
三十七、蚌 肉	(106)
三十八、蛤 蜊	(107)

■补益主食谱 (108)

一、肝肾米饭	(108)
--------------	-------



二、田鸡焗饭·····	(108)
三、枣柿饼·····	(109)
四、桑椹蛋糕·····	(109)
五、芝麻九层糕·····	(110)
六、桃酥豆泥·····	(110)

■补益粥谱····· (111)

一、芝麻粥·····	(111)
二、芝麻白糖糊·····	(112)
三、淮药芝麻糊·····	(112)
四、淡菜粥·····	(112)
五、酸枣仁粥·····	(113)
六、桑椹粥·····	(113)
七、何首乌粥·····	(114)
八、桂圆肉枸杞子粥·····	(114)
九、枸杞子淮山药养身粥·····	(115)
十、糯米阿胶粥·····	(115)
十一、猪肝绿豆粥·····	(115)
十二、羊肝粥·····	(116)
十三、鸡肉干贝粥·····	(116)
十四、枸杞子鸡肝鱼片粥·····	(117)
十五、皮蛋粥·····	(117)
十六、鲈鱼粥·····	(118)
十七、小蛤粥·····	(118)
十八、甲鱼糯米肉汤粥·····	(118)
十九、龟肉粥·····	(119)
二十、胡萝卜鲍鱼粥·····	(120)



■补益菜谱 (121)

- 一、淡菜拌芹菜 (121)
- 二、韭菜炒淡菜 (121)
- 三、凉拌蒲公英 (121)
- 四、枸杞头炖银耳 (122)
- 五、野菊炒肉片 (122)
- 六、蒲公英炒肉丝 (123)
- 七、猪脊髓熬鲜藕 (123)
- 八、扒脊髓菜心 (124)
- 九、淡菜煲猪胥 (125)
- 十、淮山杞子炖猪脑 (125)
- 十一、玄参炖猪肝 (125)
- 十二、夜明砂蒸猪肝 (126)
- 十三、木耳炆腰花 (126)
- 十四、山萸胡桃猪腰 (127)
- 十五、杜仲腰花 (127)
- 十六、补药羊肝方 (128)
- 十七、酱醋羊肝 (128)
- 十八、淡菜炖狗肉 (129)
- 十九、枸杞炖兔肉 (129)
- 二十、参杞猫肉 (130)
- 二十一、地黄鸡 (130)
- 二十二、豆蔻草果炖乌鸡 (131)
- 二十三、红杞蒸鸡 (131)
- 二十四、莲子芡实糯米鸡 (132)
- 二十五、枸杞桃仁鸡丁 (132)
- 二十六、四味炖鸡 (133)