

程颖
何佳 编著

养生食

(一)

广东科技出版社

疗



养生食疗

(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

养生食疗 (一) / 程颖, 何佳编著.
广州: 广东科技出版社, 2000. 1
ISBN 7 - 5359 - 2320 - 8

I. 养…

II. ①程…②何…

III. 食物疗法-中药

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: 广东省新华书店

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: 2000 年 1 月第 1 版

2000 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 10 000 册

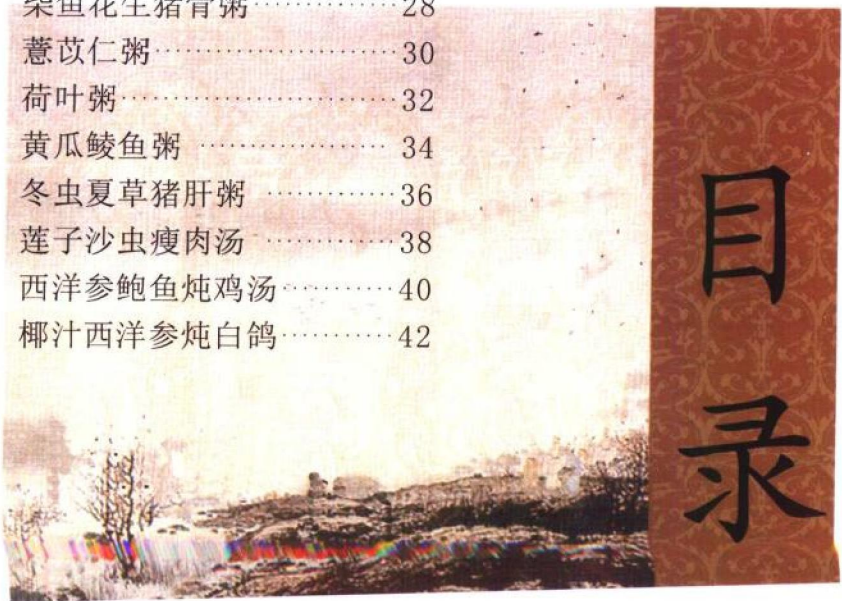
定 价: 10.00 元

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

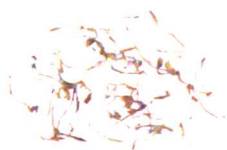
本书为“养生食疗”系列之一。书中根据中医的传统配方，结合广大群众的实际需要，选取了对现代都市人常见的高血压、神经衰弱、高脂血症、糖尿病、情志病等病症疗效较为明显，同时对养颜美容护肤、健脑益智抗衰等有一定辅助疗效，且易于制作的汤谱、粥谱30种供读者使用。书中每种汤谱、粥谱均详列其用料、制作、功效及注意事项，并配附彩图，使之更形象直观。

本书所用部分药材·····	1	清补凉猪脰汤·····	44
苦瓜排骨汤·····	2	花胶炖水鸭·····	46
淡菜紫菜瘦肉汤·····	4	芡实猪肚汤·····	48
番茄猪肝汤·····	6	杜仲猪腰汤·····	50
八宝粥·····	8	何首乌牛脰汤·····	52
蚝豉咸蛋肉粥·····	10	丝瓜蚬肉汤·····	54
淮山鸡粥·····	12	土茯苓蛇汤·····	56
猪脊肉粥·····	14	炖鱼头·····	58
百合田鸡粥·····	16	八宝炖鳖·····	60
莲子猪心粥·····	18		
莲子粥·····	20		
猪红鱼片粥·····	22		
牡蛎粥·····	24		
海带粥·····	26		
柴鱼花生猪骨粥·····	28		
薏苡仁粥·····	30		
荷叶粥·····	32		
黄瓜鲮鱼粥·····	34		
冬虫夏草猪肝粥·····	36		
莲子沙虫瘦肉汤·····	38		
西洋参鲍鱼炖鸡汤·····	40		
椰汁西洋参炖白鸽·····	42		



目录

本书所用部分药材



金银花



黄芪



杜仲



何首乌



土茯苓



赤小豆



天麻



川芎



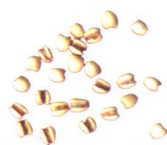
白芷



太子参



圆肉(龙眼肉)



薏苡仁(薏米)



淮牛膝



西洋参



生姜

注：本书所用的其他药材请参阅广东科技出版社出版的《养生食补(一)》。

苦瓜排骨汤

用料:

猪排骨 500 克, 鲜苦瓜(凉瓜) 120 克, 黄豆少量, 潮州咸菜 90 克。

调味料:

盐少许。

制作:

1. 苦瓜去瓤, 洗净后切厚块, 放入开水中煮 2~3 分钟, 捞起后用清水冲洗并沥干。

2. 猪排骨洗净斩块, 潮州咸菜洗净, 黄豆先用清水浸 40 分钟再沥干。均备用。

3. 先将潮州咸菜及猪排骨放入锅内煲 50 分钟, 然后放入苦瓜再煲约 30 分钟(也可将所有材料一起放入锅内, 文火*煲 2 小时), 调味供用。

功效:

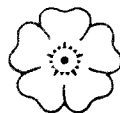
清心凉肝, 清火解毒, 生津止渴, 开胃消食。对高血压、糖尿病、甲亢、慢性肝炎属心肝有热者有一定辅助疗效。

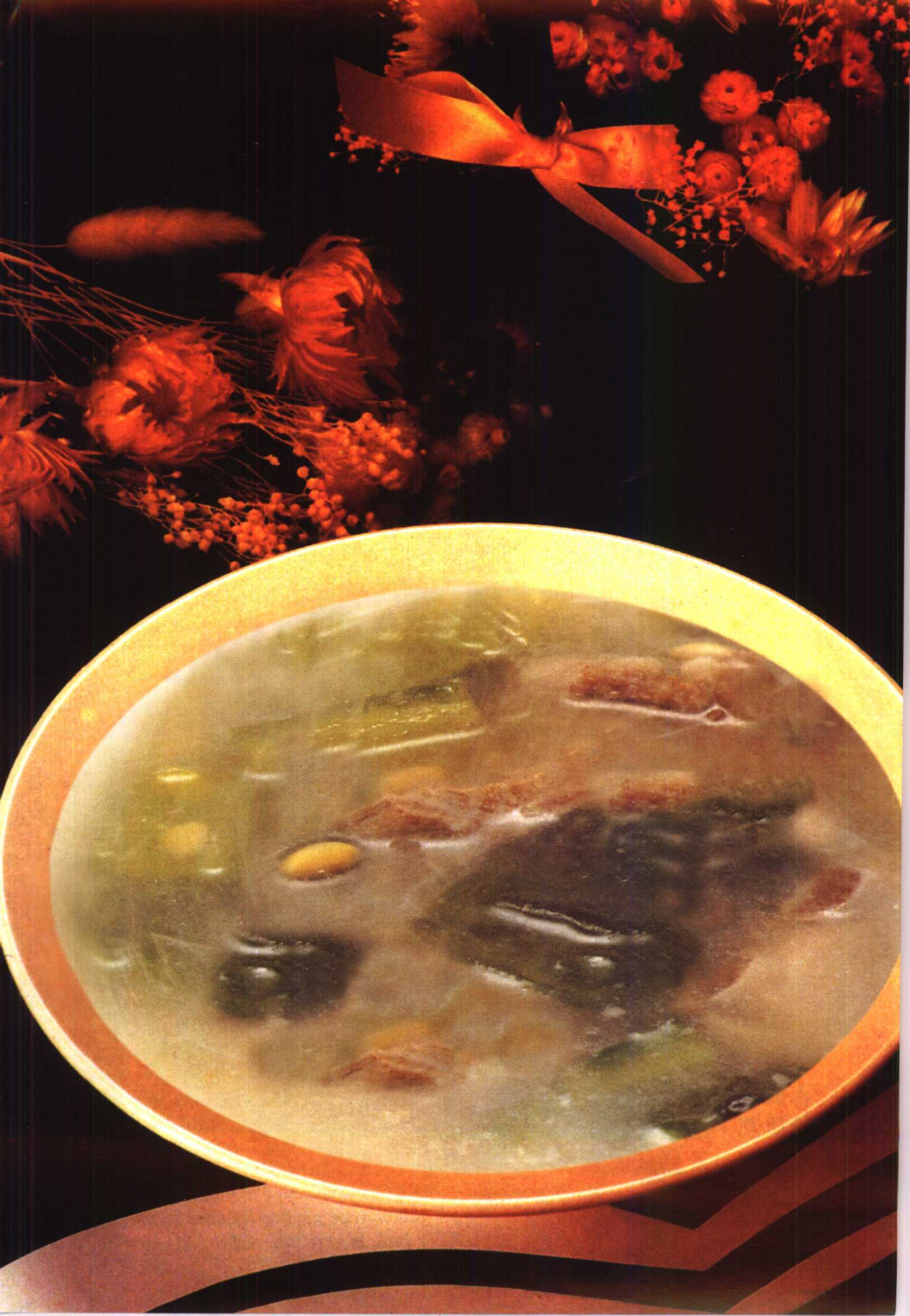
注意:

1. 可加入姜 1 片, 以免汤过于寒凉。

2. 若暑热耗津伤气, 症见汗多少气、脉象虚数者, 慎用。

* 文火: 小火。





淡菜紫菜瘦肉汤

用料:

猪瘦肉 180 克，淡菜(干青口) 30 克，紫菜 20 克，姜 1 片，葱 4 条。

调味料:

盐少许。

制作:

1. 淡菜用水浸约半小时至软，洗净；猪瘦肉洗净，切片或丝，用油、盐、生粉等腌 10 分钟；紫菜撕成小块，放锅内炒片刻，去腥味和沙，用清水浸开，洗净。

2. 将淡菜放入锅内，加清水适量，文火煮 15 分钟后，放入紫菜再煮开，最后放入猪瘦肉煲至肉熟，放姜、葱，调味供用。

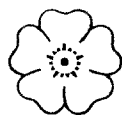
功效:

滋阴降火，清化热痰。为家庭常用之清降益阴汤品。也可用于高血压、淋巴结炎、甲状腺肿、慢性支气管炎等属阴虚有热、痰火郁结者。

注意:

1. 可用猪横脷 1~2 条，排骨 500 克代替猪瘦肉，味道更佳。

2. 脾胃虚寒者不宜多用。





番茄猪肝汤

用料:

猪肝 100 克，番茄 200 克，鸡蛋 2 只，粟米粒 50 克，
生姜 2 片。

调味料:

盐、胡椒粉、麻油少许。

制作:

1. 猪肝洗净，切薄片，用盐、生抽（浅色酱油）、生粉、白酒搅匀，腌 10 分钟；番茄洗净，切开；生姜、粟米粒洗净。

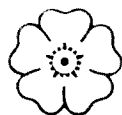
2. 粟米粒放入锅内，加适量清水，文火煲 20 分钟，放入番茄、生姜，煲 10 分钟；再放入猪肝（也可先将猪肝放入开水中略烫一下，以除腥味），煲沸几分钟至猪肝刚熟，放入鸡蛋（打散），调味供用。

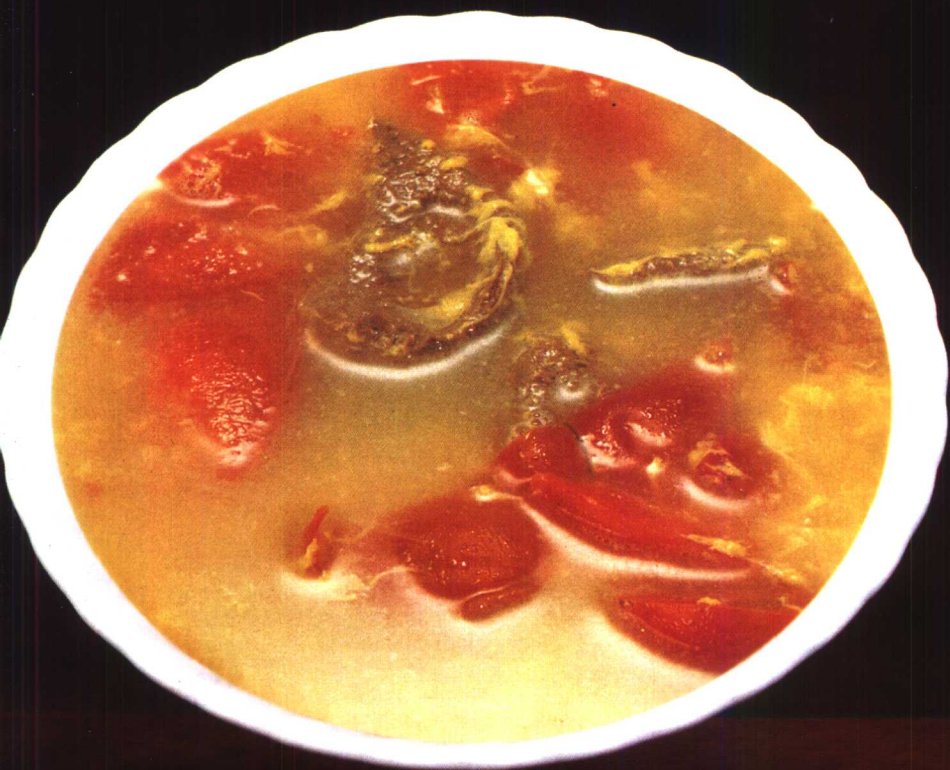
功效:

养肝补血，健胃。可用于体质虚弱、营养不良或贫血者，以及妊娠后期血虚者。

注意:

本汤有助于抑制胆固醇吸收，多饮可预防冠心病。





八宝粥

用料:

南瓜1个(约700克), 粳米*100克, 糯米100克, 圆肉、红枣、绿豆、鲜莲子各20克。

调味料:

冬瓜糖块或白糖适量, 盐少量。

制作:

1. 红枣用冷水浸泡20分钟后, 再洗净外皮; 与绿豆、圆肉、百合、莲子等一起放锅蒸30分钟备用。

2. 糯米、粳米洗净后置锅中, 先用文火煮40分钟, 再放入上述1. 的各料略煮一下, 然后放入冬瓜糖块或白糖, 再加少量盐以免过于甜腻。

3. 南瓜切瓜蒂头, 挖去籽囊, 放入蒸锅中, 武火蒸约20分钟, 待瓜肉熟后, 把以上各料放入瓜盅内再蒸约10分钟即可。

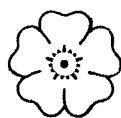
功效:

健脾养胃, 消滞减肥, 益气安神。可作肥胖及神经衰弱者食疗之用, 也可作为日常养生健美之食品。

注意:

1. 胃酸过多者, 可少放糖或不放糖, 也可调成咸味。
2. 为增加口感, 可用西米代替粳米, 但功效略逊。

* 粳米: 粳稻(稻的一种, 米粒短而粗)碾出的米。





蚝豉咸蛋肉粥

用料：

蚝豉 30 克，猪瘦肉 100 克，咸蛋 1 个，普通大米 100 克，香菇 1 个，葱少量。

调味料：

食用油或麻油、生粉少量。

制作：

1. 先将蚝豉浸开，洗净；咸蛋剥壳，切小块；香菇浸开，切小片洗净；葱洗净，切碎；猪瘦肉洗净，切丝，用盐及生粉腌好。

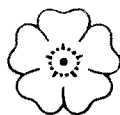
2. 把大米放入开水锅内，煮开后，放入上述 1. 中各料，文火煲至粥成，调味供用。

功效：

泻火宁神，调理肠胃。症见睡眠不宁，心烦急躁，口腔溃疡，牙龈肿痛等。亦可用于扁桃腺炎、咽喉炎等。

注意：

可用粳米代替普通大米，效果更佳。





淮山鸡粥

用料：

鸡 1 只(约 500 克)，普通大米 100 克，淮山 60 克，冬菜、芹菜、香菇各少量。

调味料：

盐、麻油少许。

制作：

1. 鸡剖净，去内脏，留下鸡肝切片。把鸡放入锅内，加清水适量，武火*煮开后，文火煲 1 小时，捞起鸡，拆鸡肉成丝。

2. 香菇浸软后切片，冬菜、芹菜洗净切小块。

3. 把淮山、大米放入鸡汤内，武火煮开后，用文火煲成粥，放入鸡肝、鸡肉丝后再煲沸，最后放入冬菜、芹菜和香菇，调味供用。

功效：

补气养血，健体养颜。既适合常人滋养之用，又可作病人、老人、体虚者调补膳之用，是现代家庭的美食粥品。

注意：

1. 可用粳米代替普通大米。如有可能，放入人参(或人参须)15 克(此时不放冬菜、香菇)同煮，效果更佳。

2. 若嫌肥腻，可去除鸡皮。

* 武火：大火，猛火。