

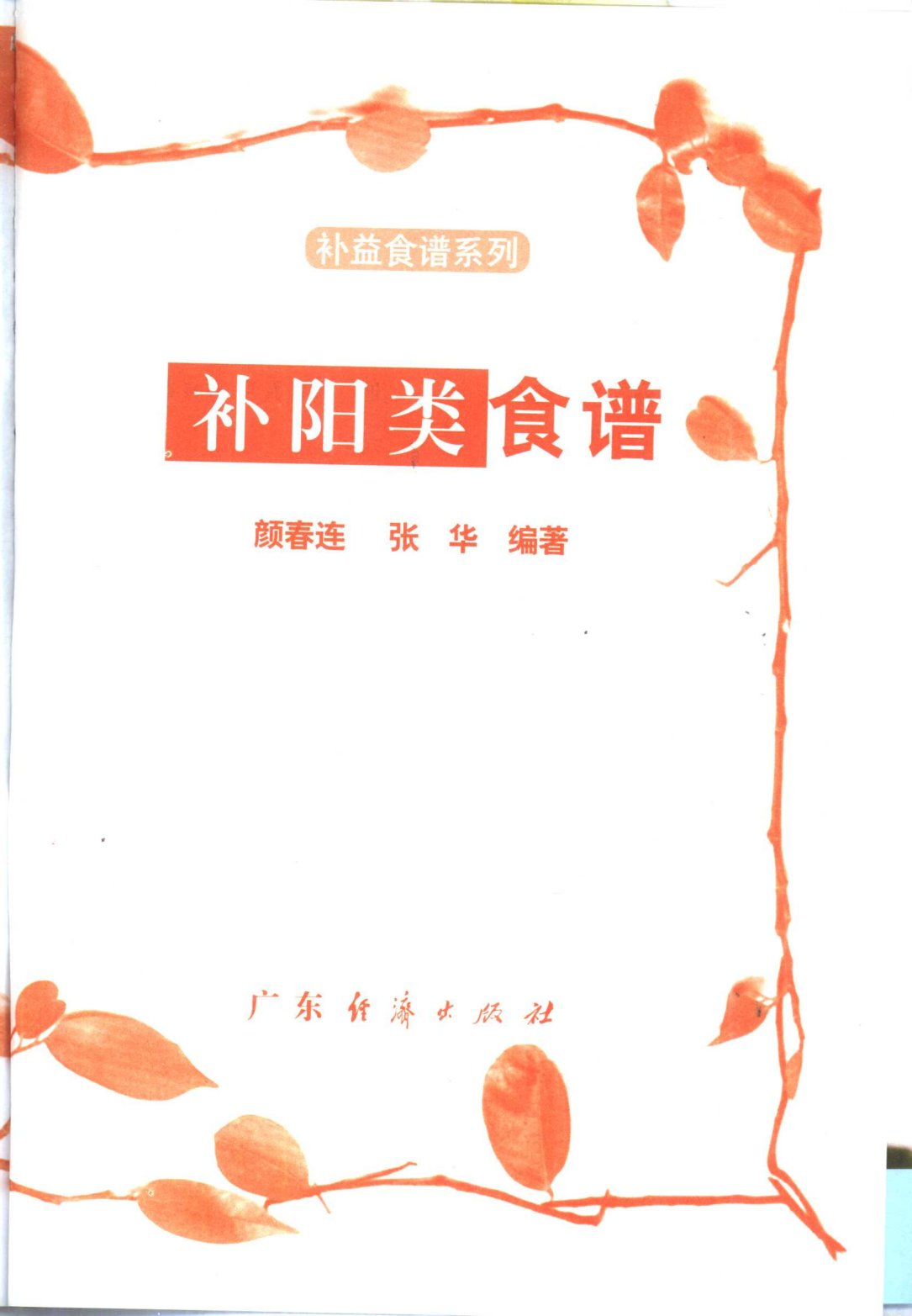
补益食谱系列



补阳类食谱

颜春连 张 华 编著

广东经济出版社



补益食谱系列

补阳类食谱

颜春连 张 华 编著

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

补阳类食谱/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 7-80677-034-8

I. 补… II. ①颜…②张… III. 温补肾阳-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 059055 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	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	9 4 插页
字数	215 000 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 7-80677-034-8 / TS·36
定价	16.00 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 •



金盘双鱿

材 料

馄饨皮 鲜鱿 花椒
干辣椒



炸蛋黄虾排

小明虾 火腿屑 蛋黄
香菜叶 面粉

材 料

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录

第一篇 阳与食补

■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)

■阳虚及其表现 (8)

一、心阳虚弱 (8)

二、胃阳虚弱 (9)

三、肾阳虚弱 (9)

四、脾阳虚弱 (10)

目 录





■补阳类补品及补法 (10)

一、补品说明 (10)

二、补养方法 (11)

第二篇 温补心肾类食谱

■概 述 (12)

■补益食物和药物 (12)

一、刺五加 (12)

二、肉 桂 (14)

■补益主食谱 (15)

肉桂咖喱饭 (15)

■补益粥谱 (16)

一、桂心粥 (16)

二、肉桂粥 (16)

三、桂附泥鳅粥 (17)

■补益菜谱 (17)

一、肉桂鸡肝 (17)

二、天麻鱼头 (18)

三、山药百合炖白鳝 (18)

■补益汤谱 (19)

一、杞子桂圆汤 (19)

二、参附鸡汤 (19)

■补益饮料 (20)

一、刺五加精(速溶饮) (20)

二、肉桂酒 (20)

三、刺五加酒 (20)

四、刺五加醪 (21)

五、魏国公红颜酒 (21)

第三篇 温补肺肾类食谱

■概 述 (22)

■补益食物与药物 (22)

一、胡桃仁 (22)

二、小胡桃肉 (24)

三、蛤 蚧 (25)

■补益主食谱 (26)

一、枣泥桃仁 (26)

二、水晶桃 (26)

三、黄酒核桃泥 (27)





■补益粥谱 (27)

- 一、核桃仁粥 (27)
- 二、芡实核桃粥 (28)
- 三、虫草粥 (28)
- 四、附子猪肺粥 (29)
- 五、小蛤粥 (29)

■补益菜谱 (29)

- 一、胡桃肉炒韭菜 (29)
- 二、核桃仁炖五味子 (30)
- 三、核桃仁炒猪肾 (30)
- 四、核桃仁鸡丁 (30)
- 五、枸杞桃仁鸡丁 (31)
- 六、虫草全鸭 (32)
- 七、人参炒鹤鹑 (32)
- 八、核桃肉蒸蚕蛹 (33)

■补益汤谱 (33)

- 一、羊骨胡桃汤 (33)
- 二、冬瓜生鱼汤 (33)
- 三、牡蛎豆腐汤 (34)

■补益饮料 (34)

- 一、雪莲虫草酒 (34)
- 二、雪莲花酒 (35)
- 三、胡桃酒 (35)
- 四、御龙酒 (35)



五、人参酒	(36)
六、蛤参酒	(36)
七、蛤蚧酒	(37)
八、蛤蚧参茸酒	(37)
九、小核桃党参煎	(37)
十、红颜酒	(38)
十一、胡桃仁茶	(38)
十二、参芪精	(39)

■ 其他补益食方

(39)

一、蛤蚧红参散	(39)
二、蛤蚧虫草散	(40)
三、胡桃丸	(40)
四、炒山核桃	(40)
五、补精膏	(40)
六、续髓全阳膏	(41)
七、核桃糖	(41)
八、乌发糖	(42)

第四篇 温补肝肾类食谱

■ 概 述

(43)

■ 补益食物与药物

(44)

一、芹 菜	(44)
二、韭 子	(45)
三、葱 实	(46)





- 四、菟丝子 (46)
- 五、沙苑子 (47)
- 六、狗脊 (48)
- 七、骨碎补 (49)
- 八、杜仲 (49)
- 九、续断 (50)
- 十、桑寄生 (51)

■补益主食谱 (52)

- 一、菟丝子笋饭 (52)
- 二、菟丝子饼 (53)
- 三、黄连茱萸饼 (53)

■补益粥谱 (53)

- 一、菠菜粥 (53)
- 二、锁阳煲粥 (54)
- 三、葱实粥 (54)
- 四、韭菜子粥 (55)
- 五、菟丝子粥 (55)
- 六、雀儿药粥 (55)
- 七、菊苗粥 (56)

■补益菜谱 (56)

- 一、芹菜炒淡菜 (56)
- 二、凉拌芹菜 (57)
- 三、决明子烧茄子 (57)
- 四、杜仲补骨脂煮猪腰 (58)
- 五、杜仲炒腰花 (58)



六、骨碎补煲猪腰	(59)
七、杜仲煲猪肚	(59)
八、续断杜仲煲猪尾	(59)
九、炒猪肝	(60)
十、杜仲爆羊腰	(60)
十一、狗脊金樱子炖狗肉	(61)
十二、枸杞炒腊狗肉	(61)
十三、菊花炒鸡片	(62)
十四、菟丝子煎蛋	(63)
十五、桑寄生煲鸡蛋	(63)
十六、天麻鱼	(63)
十七、韭菜炒鲜虾	(64)
十八、黄芪续断炖蛇肉	(64)
十九、芹菜炒蛤蜊肉	(65)
二十、芹菜炒虾仁	(66)
二十一、韭菜炒淡菜	(66)

■补益汤谱

一、续断五加皮汤	(67)
二、狗脊续断猪腰汤	(67)
三、羊肾杜仲巴戟汤	(67)
四、鸡肝菟丝子汤	(68)
五、鸭肉海参汤	(68)
六、黑豆蛋酒汤	(69)
七、桑寄生鸡蛋汤	(69)
八、鸽蛋莲子巴戟汤	(69)
九、鲤鱼汤	(70)
十、蒺藜菟丝甲鱼汤	(70)





十一、桂圆肉姜桂龟肉汤 (71)

十二、鱼鳔五子汤 (71)

十三、草决明海带汤 (72)

■补益饮料 (72)

一、杞地人参酒 (72)

二、参杞酒 (73)

三、精神药酒 (73)

四、复方仙茅酒 (73)

五、杜仲酒 (74)

六、菟丝子酒 (74)

七、菟丝五味子酒 (75)

八、骨碎补酒 (75)

九、狗脊当归丹参酒 (75)

十、五子酒 (76)

十一、毓麟酒 (76)

十二、钟乳酒 (76)

十三、杜仲续断固胎饮 (77)

十四、菊楂决明饮 (78)

十五、菊花山楂茶 (78)

十六、菟丝子茶 (78)

■其他补益食方 (79)

一、韭子散 (79)

二、寄生散 (79)

三、强肾蒺藜散 (80)

四、寿胎丸 (80)

五、韭菜子桑螵蛸龙骨丸 (80)

- 六、清肝聪耳李实脯 (81)
- 七、龟鹿二仙胶 (81)

第五篇 温补脾肾类食谱

■ 概 述 (82)

■ 补益食物与药物 (82)

- 一、韭 菜 (82)
- 二、刀 豆 (84)
- 三、肉 桂 (84)
- 四、益智仁 (84)
- 五、刺五加 (85)
- 六、骨碎补 (85)
- 七、巴戟天 (85)
- 八、补骨脂 (86)
- 九、羊 肉 (87)
- 十、狗 肉 (88)
- 十一、鸡 肉 (89)
- 十二、鮑 鱼 (91)

■ 补益粥谱 (91)

- 一、白豆粥 (91)
- 二、刀豆粥 (92)
- 三、韭菜粥 (92)
- 四、荔枝粥 (93)
- 五、益智仁粥 (93)



目

录





- 六、猪肾粥 (93)
- 七、羊肉粥 (94)
- 八、狗肉粥 (94)
- 九、鸡汁粥 (95)
- 十、白术鲫鱼粥 (95)
- 十一、鲃鱼粥 (96)

■补益菜谱 (96)

- 一、胡桃肉炒韭菜 (96)
- 二、蒜泥白肉 (96)
- 三、刀豆腰子 (97)
- 四、大蒜炖羊肉 (97)
- 五、归附焖羊肉 (98)
- 六、姜杞炖羊肉 (98)
- 七、木耳烧羊肉 (98)
- 八、煮羊肉 (99)
- 九、鲜蘑鹿冲 (100)
- 十、红椒生姜炖狗肉 (100)
- 十一、黑豆煮狗肉 (100)
- 十二、陈皮草果煮狗肉 (101)
- 十三、淮杞炖狗肉 (101)
- 十四、姜附烧狗肉 (102)
- 十五、附片炖狗肉 (102)
- 十六、黄芪乌骨鸡 (103)
- 十七、桂圆童子鸡 (103)
- 十八、归参炖母鸡 (104)
- 十九、贞芪虫草香菇鸭 (104)
- 二十、陈皮大虾 (105)



二十一、鲜韭菜炒鸡蛋····· (105)

二十二、淡菜炖狗肉····· (106)

■补益汤谱····· (106)

一、栗子猪腰汤····· (106)

二、羊肉山药汤····· (107)

三、仙茅金樱子羊肉汤····· (107)

四、羊肉虾米汤····· (107)

五、人参鹿尾汤····· (108)

六、壮阳狗肉汤····· (109)

七、龟狗汤····· (109)

八、熟附地羊汤····· (110)

九、地羊补阳汤····· (110)

十、姜汁鸡汤····· (111)

十一、鲑鱼桂蔻汤····· (111)

十二、鲑鱼芪水煎····· (112)

十三、鲑鱼虾米汤····· (112)

十四、当归羊肉羹····· (112)

■补益饮料····· (113)

一、荔枝酒····· (113)

二、党参二黄酒····· (113)

三、脾肾两助酒····· (114)

四、健步酒····· (114)

五、刀豆饮····· (115)

六、三汁和胃饮····· (115)

七、鸡 露····· (115)





■其他补益食方..... (116)

刀豆散..... (116)

第六篇 温补肾阳类食谱

■概 述 (117)

■补益食物与药物 (118)

一、韭 菜..... (118)

二、刀 豆..... (118)

三、仙 茅..... (118)

四、巴戟天..... (119)

五、补骨脂..... (119)

六、淫羊藿..... (119)

七、肉苁蓉..... (121)

八、锁 阳..... (122)

九、肉 桂..... (123)

十、山茱萸..... (123)

十一、冬虫夏草..... (124)

十二、猪 肾..... (125)

十三、羊 肉..... (126)

十四、羊 肾..... (126)

十五、鹿 肉..... (127)

十六、鹿角胶..... (128)

十七、鹿 鞭..... (129)

十八、鹿 茸..... (129)