

农村实用健康

5

食疗与营养食谱

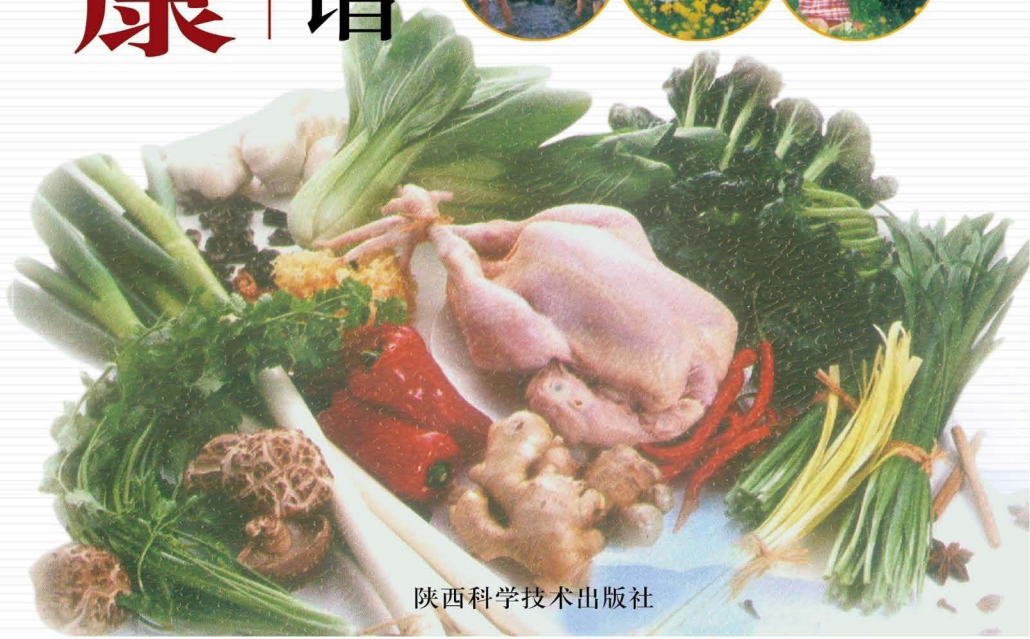


「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



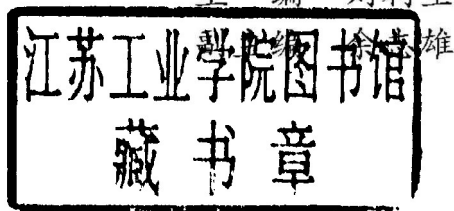
陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之五

农村实用健康食疗与营养食谱

主 编 刘利生



陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村实用健脾养胃食疗食谱	(1)
益脾饼	(1)
栗子柿子饼糊	(1)
龙眼淮药糕	(2)
莲肉糕	(2)
八仙糕	(2)
大麦豇豆粥	(3)
赤石脂干姜粥	(3)
莲子锅巴粥	(4)
薯蓣鸡子黄粥	(4)
桂圆橘饼糖	(4)
淮药酥	(5)
桃酥豆泥	(5)
枣蔻煨肘(蹄膀)	(6)
淮山猪肚粥	(6)
茴香肉桂炖牛肉	(7)
山药羊肉汤	(7)
牛肉脯	(7)

第二章 农村糖尿病人食疗食品	(9)
小麦	(9)
玉米	(9)
玉米须	(10)
小麦麸	(11)
小米	(12)
荞麦	(12)
莜麦	(13)
麦芽	(14)
黄大豆	(15)
赤小豆	(16)
豌豆	(17)
牛乳	(17)
羊乳	(18)
人乳	(19)
醋鸡蛋	(19)
醋黄豆	(20)
醋公鸡	(20)
冬瓜	(20)
黄瓜	(22)
南瓜	(23)
丝瓜	(24)
苦瓜	(25)
罗汉果	(26)
柚子	(27)
胡萝卜	(28)

白萝卜	(29)
葱头	(30)
魔芋	(31)
木耳	(34)
蘑菇	(35)
菊芋(洋生姜)	(36)
番薯叶(红薯叶)	(37)
芦笋(龙须菜)	(38)
韭菜	(39)
蕹菜(空心菜)	(40)
芹菜	(41)
黑芝麻	(41)
松叶(马尾松叶)	(43)
大蒜	(44)
柿叶	(45)
鳊鱼(黄鳊)	(46)
泥鳅	(48)
猪胰	(49)
猪肚	(50)
牛肉	(50)
牛肚	(51)
羊肉(羊肉、羊肚、羊肾)	(52)
兔肉	(53)
第三章 农村糖尿病人食疗菜谱	(54)
肉片焖扁豆	(54)
瘦肉香菇蒸豆腐	(54)

石斛炖猪肺	(55)
赤豆鲤鱼	(55)
苡仁冬瓜脯	(56)
鸡翅烧猴头菇	(56)
鲜苦瓜炒猪瘦肉	(57)
清炖鲫鱼	(57)
干烧鳝鱼丝	(58)
肉炒黄瓜丁	(58)
肉丝拌黄瓜海蜇	(58)
苡仁拌绿豆芽	(59)
川贝炖雪梨	(59)
淮山苡蓉汤圆	(60)
素焖扁豆	(60)
冬瓜鲤鱼汤	(61)
枸杞烧牛肉	(61)
枸杞炖鸡蛋	(62)
五味子炖鸡蛋	(62)
肉片炒小水萝卜	(62)
杜仲腰花	(63)
牛肉炒黄瓜	(63)
肉丝香干炒芹菜	(63)
菠菜炒猪肝	(64)
清蒸山药鸭	(64)
蛤蜊炖山药	(65)
黄精蒸鸡	(65)
生地煲鸭蛋	(65)

复方桑葚膏	(66)
咖喱兔肉	(66)
鸭块白菜	(67)
葛根山楂炖牛肉	(67)
生地麦冬炖猪肚	(68)
白菜拌肚丝	(68)
豆蔻茯苓馒头	(68)
肉丝拌黄瓜粉皮	(69)
清蒸茶鲫鱼	(69)
附录一 农村滋补药膳食品举例	(70)
酸奶蒸蔓菁开胃下气利湿解毒	(70)
豆腐包子益气和胃	(70)
桑葚膏为滋补佳品	(71)
芝麻糖调补抗早衰	(71)
首乌煮鸡蛋治血虚体弱	(71)
“寿”字虫草润肺益肾	(72)
牛膝粥滋阴清热除烦	(73)
玉竹猪心养阴生津	(73)
龙眼蛋汤滋补养血	(73)
猪肉生地汤滋阴降火	(74)
百合鱼丸润肺清热	(74)
龙眼甲鱼汤补虚补血	(74)
桂圆炖猫肉明目通络补肾	(75)
百合溜鱼片润肺清热	(75)
附录二 农村男科杂症养生保健药酒	(77)
雪莲酒	(77)

农村健康生活常识

海狗肾酒	(77)
鹿茸酒	(78)
明虾酒	(78)
仙灵脾酒	(78)
戊戌酒	(79)
延寿获嗣酒	(79)
毓麟酒	(80)
鹿茸酒	(80)
磁石酒	(81)
巴戟天酒	(81)
淫羊藿酒	(82)
胡桃酒	(82)
茴香酒	(82)

第一章 农村实用健脾养胃食疗食谱

益脾饼

原料组成:白术 30g,干姜 6g,红枣 250g,鸡内金 15g,面粉 500g。

制作方法:将白术、干姜用纱布包扎紧,与红枣一起放入锅内,加水适量,先用武火烧沸,后用文火熬煮 1h 左右,除去药包和红枣核,把枣肉搅拌成枣泥待用,将鸡内金研成细粉。入面粉、枣泥,加水适量,和面。以常法烙成薄饼即成。

实用方法:随量食用。

作用疗效:健脾益气,开胃消食。

实用功效:虚寒性腹泻,食欲不振,食后胃痛等症。

食方来源:《医学衷中参西录》。

栗子柿子饼糊

原料组成:栗子肉 15g。柿饼半个。

制作方法:将上述 2 物磨成糊状,加少量水煮熟即可。

实用方法:每日分 2 次食之。

作用疗效:补肾,健脾养胃。益气。

实用功效:小儿腹泻。

食方来源:经验方。

龙眼淮药糕

原料组成:淮山药 500g,白糖 200g,面粉 100g。莲实 25g,青梅 25g,桂圆肉 25g,蛋糕 25g,葵瓜子仁 25g,猪油、蜂蜜、樱桃各少许。

制作方法:面粉、葵瓜子分别炒熟,淮山药剁成细末与面粉一起加水揉成面团,用手揪成圆饼,将莲实、樱桃、瓜子仁、青梅(切成柳叶片)、蛋糕(切成菱形片)摆在饼上,使成图案,上笼武火蒸约 15min。另将蜂蜜、白糖、清水烧至糖溶化,勾芡,最后加猪油,浇在淮山药糕上即成。

实用方法:每日适量食之。

作用疗效:补脾健胃。

实用功效:食少便溏,脾虚,泄泻等症。

食方来源:成都同仁堂方。

莲肉糕

原料组成:莲实 100g,糯米 500g,白糖适量。

制作方法:莲实去芯,加水适量煮至熟烂,起锅,揉成泥。糯米、莲实泥加水适量拌匀,上笼用武火蒸 20min,取出、压平,切成块,撒上白糖即成。

实用方法:每日 1 次,作早餐食用。

作用疗效:健脾益胃。

实用功效:少食、便溏、泄泻等症。

食方来源:《土材三书》。

八仙糕

原料组成:炒枳实 5g,炒白术 5g,山药 5g,山楂 5g,白茯苓

5g,炒陈皮 3g,莲实 5g,党参 5g,粳米粉 400g,白糖 100g。

制作方法:上述 8 味药加水煎煮,去渣留汁。糯米粉、粳米粉加药汁及水适量,揉成面团,做成糕,上笼蒸 20 ~ 30min 即成。

实用方法:每日 1 次,作早餐食用。

作用疗效:益脾胃,止泄泻。

实用功效:脾胃虚损,泄泻等症。

食方来源:成都同仁堂方。

大麦豇豆粥

原料组成:大麦米 300g,豇豆 100g,红糖 50g。

制作方法:将大麦米、豇豆加水适量煎煮,并不断搅拌,以防大麦米糊底,待熟后拌入红糖即可。

实用方法:每日食 1 次。

作用疗效:健脾益肾。清热利水,消积宽肠。

实用功效:食滞泄泻,小便淋痛,脾胃虚弱,泻痢,吐逆等症。

食方来源:经验方。

赤石脂干姜粥

原料组成:赤石脂 30g,干姜 10g。粳米 60g。

制作方法:将赤石脂打碎,与干姜入锅,加水 300mL,煎至 100mL,去渣取汁备用。将粳米煮为稀粥,加入药汁,再煮 1 ~ 2 沸即成。

实用方法:每日早晚空腹温热食之。

作用疗效:温中健脾,涩肠止痢。

实用功效:慢性虚寒性痢疾,症见下痢稀薄,滑脱不禁,食少神疲,四肢不温。

食方来源:《伤寒论》。

莲子锅巴粥

原料组成:莲子 50g,锅巴 50g,白糖适量。

制作方法:将莲子洗净。去掉莲子芯,然后与锅巴一同熬粥,待粥成时加入白糖拌匀即可。

实用方法:每日早晚温热食之。

作用疗效:健脾益气,消食止泻。

实用功效:脾虚泄泻,经久不愈,不思饮食。

食方来源:经验方。

薯蓣鸡子黄粥

原料组成:薯蓣 30g,熟鸡子黄 3 枚。

制作方法:将薯预切成块,再研成细粉,加水调成薯预浆,将薯预浆倒入小锅内,用文火一边烧,一边不断用筷子搅拌,煮熟后,加鸡子黄,继续煮熟即成。

实用方法:每日 1 次,作早餐食用。

作用疗效:健脾和中,固肠止泻。

实用功效:脾气不足,久泄不止,乏力少气等症。

食方来源:《医学衷中参西录》。

桂圆橘饼糖

原料组成:橘饼 100g,桂圆肉 100g,白糖 500g。

制作方法:将白糖放入锅内,加水适量。用火煎熬至稠时,加橘饼、桂圆肉碎末,调匀,再继续煎熬至用筷子挑起糖液呈丝状时。停火,将糖倒入涂有植物油的搪瓷盘内摊平,稍冷,即

用刀划成条,再划成小块即成。

实用方法:每日3次,每次3块。

作用疗效:健脾胃。

实用功效:久痢,久泻等症。

食方来源:《行篋检秘》。

淮药酥

原料组成:淮山药 250g,黑芝麻 10g,白糖 100g。植物油适量。

制作方法:淮山药去皮,切成菱角块状;黑芝麻炒香待用。将锅烧热,放植物油六成热时,放入淮山药块入锅,炸至淮山药块外硬内软,浮在油面时即可捞出。另将锅烧热,用油滑锅,放入白糖,加水少许,煮至糖汁呈米黄色、用筷子挑起糖汁成丝状时。将淮山药块倒入,并不停地翻动,使淮山药块外面包上一层糖浆,然后撒上炒香的黑芝麻即成。

实用方法:每日3次,每次4块。

作用疗效:补脾胃,滋肺肾。

实用功效:久痢,久咳等症。

食方来源:成都同仁堂方。

桃酥豆泥

原料组成:扁豆 150g,黑芝麻 10g,核桃仁 5g,猪油 125g,白糖 120g。

制作方法:将扁豆放入沸水锅内煮 30min,捞出挤去外皮,放入碗内。加水淹没豆仁,上笼用武火蒸约 2h,至扁豆熟烂取出。滗去水,捣成泥。另将猪油放入锅内,烧至六成热时,将豆

泥放入翻炒,至水分将尽时,放入白糖、芝麻(事先炒香研细)、核桃仁炒匀即可。

实用方法:每日1次,食适量。

作用疗效:健脾胃,补肝肾,润五脏。

实用功效:脾虚久泻,大便燥结,肾虚须发早白等症。

食方来源:成都同仁堂方。

枣蔻煨肘(蹄膀)

原料组成:猪肘1000g,红枣60g,红豆蔻10g,冰糖180g。

制作方法:将猪肘刮洗干净,放入沸水锅内氽去腥味,捞出。红豆蔻拍破,装入干净的纱布袋内,扎紧袋口备用。将肘子放入锅内,加水适量,用武火烧沸后撇去浮沫,加冰糖(先将其中三分之一的冰糖炒成深黄色糖汁)、红枣、红豆蔻,烧1h,转用文火煨约2h,煨至肘子烂熟,取出红豆蔻不用,起锅装盆即成。

实用方法:佐餐适量食之。

作用疗效:补脾和胃,益气生津。

实用功效:呕吐,泄泻,营卫失调等症。

食方来源:惠安堂方。

淮山猪肚粥

原料组成:猪肚100g。淮山药20g,大米100g。盐、生姜适量。

制作方法:将猪肚、淮山药、大米、生姜加水适量,同煮为粥,加盐调味即成。

实用方法:每日1次,温热食之。

作用疗效:补虚损,健脾胃。

实用功效:脾虚胃弱之泄泻。

食方来源:经验方。

茴香肉桂炖牛肉

原料组成:小茴香 5g,肉桂皮 5g,牛肉 300g,黄酒 1 匙。

制作方法:将牛肉洗净,切块;把全部用料一齐放入锅内,加水适量。武火煮沸,文火炖 2~3h,调味即可。

实用方法:饮汤食肉。

作用疗效:补益脾胃,温肾止泻。

实用功效:慢性腹泻属脾肾虚寒者。症见久泄不止,大便清稀,完谷不化,面色萎黄,神疲乏力,饮食减少。

食方来源:《四川中药志》。

山药羊肉汤

原料组成:羊肉 500g,山药 150g,姜、葱、胡椒少许。

制作方法:将羊肉剔去筋膜、洗净,放入沸水锅内,焯去血水。淮山药用水润透后切成 0.2cm 的片与羊肉一起置于锅内,加水适量,投入生姜、葱白、胡椒、绍酒,先用武火烧沸后,撇去浮沫,文火炖至熟烂,捞出羊肉晾凉。将羊肉切成片,装入碗中,再将原汤除去姜、葱,略加调味,连山药一起倒入羊肉碗内即成。

实用方法:佐餐食之。

作用疗效:补养脾胃。

实用功效:虚寒泄泻。

食方来源:《健康报》。

牛肉脯

原料组成:牛肉 2 500g,胡椒、荜拨各 15g,陈皮、砂仁、良姜

各 8g,食盐 100g。

制作方法:将上述药物研成细粉,与适量生姜汁及葱汁一起同肉拌匀。2d 后焙干作脯。

实用方法:随量食之。

作用疗效:温中散寒,补脾健胃。

实用功效:脾胃虚冷,纳呆食少,老年性腹泻。

食方来源:《饮膳正要》。

第二章 农村糖尿病人食疗食品

小麦

1. 营养食疗的理论依据

小麦味甘,性凉,“皮寒肉热”,入心、脾、肾经。能养心补肾、和血益脾,除热止渴。主治消渴、烦热、脏躁、泄痢、痈肿、外伤出血、烫伤等。

2. 营养健康建议

全小麦煮粥食之。每次煮服全小麦 30 ~ 60g,30 ~ 90d 后有降血糖作用。有补脾胃、生津止渴、降血糖等功效。用于各型糖尿病。

3. 药膳食疗举方

全小麦 60g,生山药 100g,生鸡内金 10g。先将生山药、生鸡内金拣杂洗净晒干或烘干,研为细粉备用。将全小麦拣杂洗净后入锅,加水 1 000mL,加生山药粉和生鸡内金粉,搅匀。大火煮沸后小火煨煮至熟透即成。有补益脾胃、生津止渴、降血糖等功效。用于各型糖尿病。

玉米

1. 营养食疗的理论依据

玉米味甘,性平。入大肠、胃经,能补中益胃、除湿利尿。《素问·阴阳别论》曰:“二阳结谓之消。”玉米入手足阳明经。