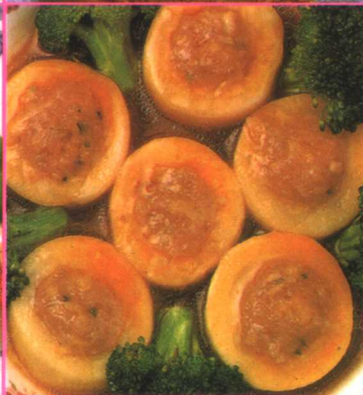
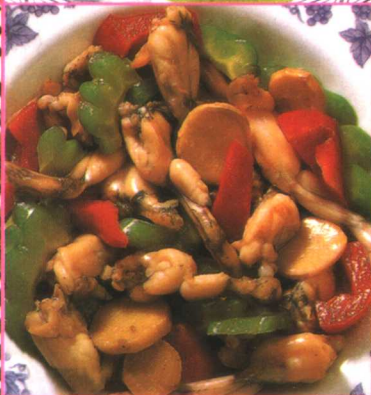
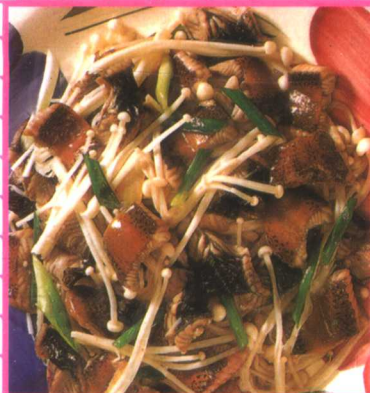


现代美食与养生系列

Xian Dai Shi Liao Jing Xuan

现代食疗精选



大众文艺出版社

策划编辑：何威涛

责任编辑：卢昌五 邹艳玲 黄冬芬

总体策划：越华工作室

装帧设计：张国

封面设计：汤凡

图书在版编目 (CIP)数据

现代美食与养生 / 阿瑛编著

——北京：大众文艺出版社，2004.5

ISBN 7-80171-431-8

I.现… II.阿… III.食物养生——食谱

IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029784 号

现代美食与养生系列·现代食疗精选

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编：100007)

长沙市美术印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 889 × 1092 毫米 1/24 印张 14

2004 年 5 月北京第 1 版 2004 年 5 月长沙第 1 次印刷

ISBN 7-80171-431-8/TS·14 全套定价：63.20 元 (共四册)

大众文艺出版社第一编辑制作中心

现代美食与养生系列

现代食疗精选



大众文艺出版社

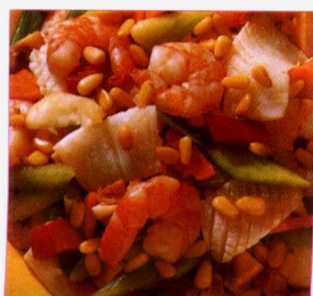
Contents

目录

糖尿病食疗篇

苦瓜红豆排骨猪脾汤	4	花生眉豆焖鸡脚	15	栗子瘦肉炒白菜	25
大豆芽蒸肉饼	5	滑蛋牛肉	16	大葱茭笋炒牛柳	26
罗汉果雪耳瘦肉汤	6	冬瓜焖鸭	17	豆角金菇炒鳝片	27
冬瓜陈皮鸭汤	7	红焖甲鱼	18	蒜茸双花生鱼片	28
淮杞红枣煲牛腩	8	金菇黄鳝片	19	清蒸鲈鱼	29
肉片海参	9	凉瓜炒田鸡	20	河虾冬笋炒黄瓜	30
杂锦鸡丝汤	10	蒜茸豉汁蒸鲜鲍	21	芝麻鱼柳奇异果	31
番茄煮牛肉	11	鲮鱼球	22	豆豉鲮鱼油麦菜	32
猪脚蚝豉冬菇焖海参	12	杂锦虾仁	23	枸杞猪肝蛋花汤	33
金针云耳蒸滑鸡	13			草菇豆腐羹	34
油爆鲜带子	14			栗子百合猪脚汤	35

骨质疏松食疗篇



韭菜花炒鲜墨鱼仔	36
青红萝卜排骨汤	37
蒜茸豉汁蒸鱼头	38
花旗参田七乌鸡汤	39
芫荽豆腐牛肉汤	40
紫菜虾皮蛋花汤	41
虾仁豆干炒芹菜	42
香煎茄子银鱼仔	43

降脂减肥食疗篇

鲢鱼皮蒸蛋	44
鱼肉酿豆腐角	45
炒石斑块	46
清蒸海红斑	47
麻婆豆腐	48
百花豆渣球	49
三莲牛肉汤	50
黄花菜煲瘦肉	51

灵芝煲鸡	52
酿节瓜(酿苦瓜)	53
豆芽肉丝番茄汤	54
茄子牛鳅鱼汤	55
蒸蟠龙白鳝	56
冬菇红枣蒸兔肉	57
蒜子黑豆焖泥鱼	58
五柳海蜇丝	59
黄瓜虾仁烩豆腐	60
姜芽鸭片	61
菜苔滑鸡	62
椰菜肉丝	63

风湿骨痛食疗篇

金针云耳红枣姜酒鸡汤	64
牛膝猪脚汤	65
大力猪脚煲	66
虫草羊肉归芍汤	67

虫草猪骨汤	68
牛大力煲老鸽	69
栗子核桃鸡脚汤	70
寄生当归蛇汤	71
高丽参炖蛇	72
耆党芎归炖马鬃蛇	73
归圆杞乌龟汤	74
杜仲双脊汤	75
二仙牛肉汤	76
肉苁蓉羊腰汤	77
肉苁蓉煲羊肉	78
核桃花生煲鹿脚筋	79
强腰壮骨老鸽汤	80
炖高丽参鹿肉	81
淮杞杜仲鹌鹑汤	82
熟附子红枣炖甲鱼	83



苦瓜红豆排骨猪脾汤

适应症

一切糖尿病，尤其烦渴善饥，尿便不畅，合并皮肤，尿路、呼吸道感染发炎者。

材料：

苦瓜2个、红豆2两、排骨1条，猪脾1条。

制法：

将以上物料洗净，苦瓜1个分为6块，全料入煲，加水8碗，武火至滚，文火煲2个小时，加盐调味即可食用。

药理：

1. 苦瓜，有清热解毒，生津除烦功效。含胰岛素物质，有一定降糖作用。
2. 红豆有补脾去湿功效，有丰富植物蛋白，既补充营养又可助消除糖尿之水肿停滞。
3. 猪脾脏，虽未必有降糖功效，但此为淋巴组织，含丰富蛋白质，有助糖尿病蛋白质的补充。
4. 排骨，兼收猪肉、猪骨红髓功效，有益五脏，生精血，润肌肤，止消渴功效。

说明：

本汤有渣有水，能药能膳，制作容易，非常可口，除适合各类型糖尿病食用外，亦不失为暑热夏天的美味汤水。





药材小知识

人 参

药性: 味微苦，性温。

功效: 补肺健脾。适合上气不接下气者。更可提高机体代谢与免疫功能的作用。抗衰老。

品质: 高丽人参以参体方正，微透明，品质坚韧的为佳。

注意: 忌用铁器煮食。发高烧的人请勿食用。



大豆芽蒸肉饼

适应症

各型糖尿病

材料:

大豆芽 4 两，半肥瘦猪肉 4 两，鱿鱼 1 只，盐，生粉。

制法:

1. 大豆芽洗净，切碎。
2. 半肥瘦猪肉洗净，剁烂。
3. 鱿鱼洗净，切为细粒。
4. 上述材料，加少许盐，生粉及油捞匀，平铺入碟，急火蒸 10 分钟左右即可。蛋白质甚至较瘦猪肉更高。

药理:

1. 大豆芽营养丰富，有去黑痣，治疣赘，润肤通便及清热解毒的功效。
2. 半肥瘦猪肉，能滋阴润燥，可治热病伤津，瘦弱消渴，有润肤润肠功效。
3. 鱿鱼有补虚损，止血止带，温湿功效。

说明:

本菜要用半肥瘦猪肉才香而爽滑。

罗汉果雪耳瘦肉汤

适应症
各型糖尿病，有肺热咳嗽，喉干痛者。

材料：

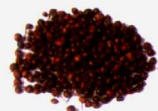
罗汉果1/2个，雪耳2两，瘦肉5两，盐。

制法：

1. 雪耳浸软，剪去硬脚，瘦肉洗净，用滚水拖水，清除血腥。
2. 将上述物料，加水适量，武火至滚，文火煲2个小时，加盐调味。

药理：

1. 雪耳又叫银耳，有养阴润肺，益胃生津功效。
2. 罗汉果比甘蔗甜三百倍，但其甜味物质不会转化为葡萄糖，有止咳润燥，清热通便功效。
3. 瘦猪肉，营养丰富，有滋阴润燥，止消渴，通大便功效。



药材小知识

小金英

药性：味酸涩，生平。

功效：固精缩尿，涩肠止泻，治滑精、频尿、白带过多及久泄泻。

品质：金樱子为完整的果实，以身干、色红、无虫蛀及无梗叶等杂物为佳。



小茴香

药性:味辛，性温。

功效:祛寒气，暖肝、温肾、止痛及开胃。治疝气腹痛、肾虚腰痛及呕吐食少。

品质:小茴香以颗粒均匀、饱满、色清黄、香气足、无虫蛀为佳。

冬瓜陈皮鸭汤

适应症

糖尿病合并急性炎症，湿热痘疹病



材料:

冬瓜(连皮、仁)1斤，陈皮1钱，鸭1/2只，盐。

制法:

1. 冬瓜洗净切为数块。
2. 陈皮浸软刮去内瓢。
3. 鸭洗净晾干水。
4. 将物料入煲，加水10碗武火至滚，改用文火滚2小时，其后撇去浮油，加盐调味即可饮用。

药理:

1. 冬瓜有清热去湿，止渴利尿，化痰排脓功效。
2. 陈皮有和胃燥湿，理气除痰功效。
3. 鸭有养胃滋阴，利水消肿功效。

说明:

1. 鸭药性属平，营养丰富而正气，谓“湿热”属误传。
2. 鸭可用锅烧红烙至金黄色再入锅煲，汤更香浓而无膻味，但较为腻浊。

淮杞红枣煲牛腩

适应症

各型糖尿病，体弱肾虚。

材料：

牛腩1条(约1斤)、淮山2两、杞子5钱、红枣5枚、姜、盐。

制法：

1. 牛腩洗净。杞子洗净，红枣洗净，拍拆。姜，去皮，洗净，拍拆。
2. 淮山浸透，换水二三次。
3. 将上述物料入煲，加水10碗。武火至滚，文火煲3个小时，加盐调味即可食用。

药理：

1. 牛腩，有补脾胃，益气血，强筋骨功效。能治虚损消瘦，消渴，筋骨不健诸症。
2. 淮山，有补脾健肺益肾，养阴止渴功效，是治疗糖尿病常用中药。
3. 枸杞子，有补血滋阴，益精明目，润肺止咳功效。
4. 红枣，有补中益气，养血安神功效。

说明：

1. 牛腩是牛小腿部肌肉，筋多而肉结，适宜煲老火汤。
2. 淮山一定要浸透，反复换水方可除尽酸气。
3. 红枣拍拆才易出味，但不必除核，所谓“枣核温燥”并无太多根据。



药材小知识

川七片(田七片)

药性：味甘、微苦，性温。

功效：止血、止痛及消肿。用于跌打损伤及胃、十二指肠溃疡。

品质：以大片、坚实、外皮色黑及无虫蛀者佳。

注意：孕妇忌用。



川芎

药性:味辛，性温。

功效:祛风止痛、活血通经。用于感冒头痛、月经不调。

品质:以大片、香气浓郁、土黄色为佳。

注意:月经过多者请注意使用量。



材料:

水发海参半斤，猪脊肉4两，油，盐，姜，葱，酒，胡椒粉，生粉，酱油。

制法:

- 1.将海参去内脏，洗净，切成薄片，用滚水氽水晾干，再用盐、酒，胡椒粉拌匀。
- 2.猪脊肉洗净，切片，用酱油生粉拌匀腌一下，再放进烧红油锅拖油取出。
- 3.烧红油锅，爆香姜葱和海参，沾酒，放鸡精、水，文火焖透海参，再加入肉片炒匀，勾上薄芡即可上碟。

药理:

- 1.海参有补肾滋阴，润燥通便，止血消炎功效。
- 2.瘦猪肉能滋阴润燥，可治热病津伤，消渴便结。

肉片海参

适应症

各型糖尿病

杂锦鸡丝汤

适应症
各型糖尿病

材料：

鸡肉2两，笋干1两，红萝卜1段，冬菇3只，木耳3钱，粉丝1两，清鸡汤1罐，盐，姜，葱，生粉。

制法：

1. 鸡肉洗净，切为粗丝，用少许生粉调匀。
2. 笋干、冬菇、木耳浸软，洗净切丝。
3. 红萝卜去皮，洗净切丝。
4. 粉丝浸软。
5. 清鸡汤1罐，加水2罐，烧滚先后落姜丝、笋干、冬菇、木耳、红萝卜，文火滚半个小时左右，再落粉丝、鸡丝，翻滚后加盐调味，撒上葱花便可饮食。

药理：

1. 鸡有温中益气，添精补髓功效，可治虚劳瘦弱、泄泻、消渴等症。
2. 笋有消食化痰，透疹解毒功效。
3. 红萝卜有清热解毒、润肠通便功效。
4. 冬菇有补中益气，托痘毒功效。
5. 木耳有润燥利肠，凉血止血功效。
6. 粉丝是绿豆粉加工而成，除有清热解毒，消暑利水功效之外，营养非常丰富。但性偏凉，有脾胃虚寒滑泄者不宜多用。

说明：

本汤另一制法是烧红油锅，先下红萝卜、冬菇、木耳爆香，再下鸡略炒，再倒下清鸡汤加水，下粉丝，再翻滚后撇去浮油，加盐调味，撒上葱花即可食用。此种制法汤味较香浓，但较浊腻。





山楂

药性:味酸、甘、性微温。

功效:健胃整肠、促消化。用于
消化食物、促进脂肪代谢。

品质:山楂以肉厚、颗粒大、压成
饼状为佳。

注意:脾胃虚弱的人请勿食用。



材料:

番茄半斤, 牛肉3两, 鸡蛋1个, 油, 盐, 葱, 生粉, 代糖。

制法:

1. 番茄洗净, 切块。
2. 牛肉洗净, 取横纹切成薄片, 以少许生粉、生油腌渍。
3. 烧红油锅, 放入番茄、葱白段, 炒至番茄软身, 加滚水少许, 滚10分钟左右, 加入牛肉, 兜至牛肉刚熟, 打入鸡蛋, 放盐及代糖调味, 撒上葱花即可食用。

药理:

1. 番茄有健脾开胃, 止渴生津功效, 且营养丰富, 含大量维他命, 对糖尿病有一定预防和治疗作用。
2. 牛肉有补脾胃, 益气血, 强筋骨功效。营养丰富, 对身体虚, 损, 消渴少食很有补益。
3. 鸡蛋有滋阴润燥, 养血安胎功效, 含丰富优质蛋白, 既有助糖尿病人恢复身体过分消耗, 又可补充因血糖代谢紊乱所致能量消耗。

适应症

各型糖尿病

番茄煮牛肉

猪脚 蚝豉 冬菇 焖 海参

适应症

各型糖尿病

材料:

水发海参半斤, 猪脚1只, 冬菇6只, 蚝豉6只, 姜, 葱, 盐, 油, 生粉。

制法:

1. 海参去肠脏, 洗净, 切块, 放入滚水中拖水, 取出晾干备用。
2. 猪脚去残毛, 洗净。
3. 冬菇浸软, 去蒂, 蚝豉洗净略浸。
4. 烧红油锅, 放入姜葱爆香, 加入猪脚、冬菇、蚝豉、海参兜匀, 加入滚水, 翻滚后用文火煲1个小时, 调味, 勾薄芡即可食用。

药理:

1. 海参, 蛋白质丰富, 是高蛋白低脂食物, 有补肾滋阴, 益气血, 润燥通便, 止血消炎功效。
2. 猪脚有滋阴补血, 通乳托疮, 润肠通便功效。
3. 蚝豉能滋阴养血, 清肺补心及安眠。
4. 冬菇有补气益胃, 托疹排毒及降胆固醇的功效, 且含有丰富维生素D。



药材小知识

女贞子

药性: 味甘、苦、性平。

功效: 滋补强壮药。用于视力衰退、记忆力减退及少年白发。

品质: 女贞子以颗粒饱满、色暗红黑为佳。



药材小知识

九节菖蒲

药性:味辛、性温。

功效:适合精神模糊或昏眩。可用于增强记忆力。

品质:九节菖蒲以色黄、肥大多节的为佳。

注意:贫血严重及汗多的人忌用。



材料:

金针菜2两, 云耳1两, 鸡半只, 姜, 红枣3粒, 头菜1小块, 盐, 油, 豉油, 生粉。

制法:

1. 金针菜浸软, 反复揸水三次, 除去头部少许硬结。
2. 云耳浸软, 红枣去核切丝, 头菜洗净切丝。
3. 鸡洗净, 沥干水, 斩成小块, 用豉油、生粉、油、盐拌匀。
4. 腌好鸡块再加入金针菜、云耳拌匀急火蒸15分钟左右即成。

药理:

1. 金针菜即黄花菜, 有清热止血, 利水消肿, 解毒消痛功效。
2. 云耳有润燥利肠, 凉血止血功效。
3. 鸡有温中益气, 补精添髓功效。蛋白质优质兼容易吸收利用。

说明:

如非糖尿病患者, 此菜加少许白砂糖味会更好些。

适应症
各型糖尿病,
高胆固醇者

金针云耳蒸滑鸡

油爆鲜带子

适应症
各型糖尿病

材料：

带子20个，菜心半斤，蒜、姜、油盐、上汤、生粉、酒、酱油。

制法：

1. 带子弃肠脏，洗净，沥干水，用酒、酱油腌过，再拖油。
2. 菜心取菜苔，洗净。
3. 烧红油锅，下盐，将菜苔炒熟。
4. 另起锅，烧红落油，将蒜头、姜片爆香，加入带子兜匀，落少许上汤，放入菜苔，调味埋芡，即可上碟。

药理：

1. 带子是贝类之闭壳肌，有滋阴补肾、和胃调中功效，味道鲜美，营养丰富，对糖尿病人之口渴咽干十分有效。
2. 菜心有清热解毒，散瘀消肿，明目美肤，温经散寒功效。有人认为诸菜之中，以菜心最为正气。



药材小知识

木瓜

药性：味酸涩，性温。

功效：舒筋活血，和胃化湿，强壮，收敛，消食，镇痛。

品质：以肉厚、黄红色泽及不破碎者佳。

注意：肠胃有积滞的人忌用。



木香

药性:味辛、性温。

功效:健胃理脾、行气导滞、发汗、止痛、祛痰、镇吐、利尿、止泻。

品质:以结实、香气浓、少裂沟及含油质为佳。



材料:

花生3两, 眉豆2两, 鸡脚8只, 油, 盐。

制法:

1. 花生仁用热水浸泡后脱衣, 眉豆洗净。
2. 鸡脚洗净斩去甲尖, 纵分为二。
3. 将花生鸡脚先入煲, 加盐油和适量水, 用中火煲1小时, 再放眉豆煲1小时调味即可食用。

药理:

1. 花生能润肺和胃, 除含丰富植物脂肪外, 蛋白质含量也非常高, 还有丰富赖氨酸、皂素, 对抗衰老及增强智力都很有疗效。
2. 眉豆能强筋壮骨, 补脾益肾。植物蛋白丰富而富含维生素B, 可利水消肿、通大便、消脚气。
3. 鸡脚含丰富胶质及钙质, 还可满足糖尿病人的口感。

说明:

鸡脚有新鲜、急冻和炸熟三种, 以前者最佳。

适应症

糖尿病合并周围神经炎

花生眉豆焖鸡脚