



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

Lung Replenishing Recipes

养肺食谱

养生系列 06

王笑飞 摄影
于智明 菜品制作
景明 编著

抽烟、空气污染……脆弱的肺需要我们更多的呵护
我们需要一种健康的生活方式



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养肺食谱 / 郭明编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2003.9

(现代人食谱·养生系列 06)

ISBN 7-5019-4076-2

I. 养… II. 郭… III. 补肺—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072864 号

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 王恒中 周小英 责任终审: 劳国强 封面设计: 李云飞

版式设计: 郭文慧 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字数: 76 千字

书号: ISBN 7-5019-4076-2/TS · 2409 定价: 18.00 元

读者服务部电话 (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

30330S1X101ZBW



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列
06

养肺食谱

郭明 编
于智明 菜品制作
王笑飞 摄影

中国轻工业出版社





Contents

养肺药膳

4

- 白果鸡丁 / 4
- 白芷炖燕窝 / 6
- 贝母蒸猪肺 / 8
- 黄精炖肉 / 10
- 沙参焖猪肉 / 12
- 山药百合煲猪手 / 14
- 百合熘鱼片 / 16
- 黄精蒸鸡 / 18
- 玉竹炖肉 / 20
- 参芪仔鸡 / 22
- 洋参炖乳鸽 / 24

- 杏仁鲜贝 / 26
- 鲜梨贝母 / 28
- 虫草全鸭 / 30
- 猪心炒百合 / 32
- 养心鸭 / 34
- 橘红清炖鸡 / 36
- 莲子百合煲猪肉 / 38
- 贝母甲鱼 / 40
- 银杏全鸭 / 42

补肺食疗

44

- 板栗烧猪肉 / 44
- 蜜汁莲藕 / 46

- 鸡翅炖蘑菇 / 48
- 凉拌双耳 / 50
- 杏仁豆腐 / 52
- 鸡蓉银耳 / 54
- 洋葱炒肉 / 56
- 萝卜炖牛肉 / 58
- 柚子肉炖鸡 / 60
- 拔丝莲子 / 62
- 糯米藕 / 64
- 龙眼双冬炖鲍鱼 / 66
- 蜜汁山药 / 68
- 罗汉果焖猪肺 / 70
- 罗汉果炖兔肉 / 72





健肺粥羹

74

百合红枣粥 / 74

珠玉二宝粥 / 76

参桃蛤蚧汤 / 78

双金益肺汤 / 80

二冬鲍鱼汤 / 82

作者简介

郭明，男，北京人，北京富明创业智能科技有限公司总经理，业余美食家。在繁忙的工作之余，他喜欢享受美食，并致力于祖国饮食文化的研究，深谙养生之道。他的海鲜酒楼天天高朋满座，生意兴隆，完全得益于他对美食的独到见解。



鸣谢：

北京绿之洲商贸中心(提供餐具)

金富明海鲜酒楼(提供拍摄场地)

●养肺药膳

白果鸡丁



材 料

水发白果10克、鸡肉200克、葱2根、姜1小块、青椒1个、植物油适量



调 味 料

酱油、淀粉各1大匙

作法

1. 鸡肉洗净，切丁。
2. 将鸡丁同酱油、淀粉拌匀，放入热油锅中，炒熟备用。
3. 白果放入油锅中以文火炸成金黄色。
4. 葱和姜切丝，青椒切丁，一起放入油锅中爆香，放入鸡丁、白果，一起翻炒均匀即成。



肺 脏 之 言

1. 白果鸡丁补气养血，平喘止咳。
2. 没熟的白果有毒，所以一定要选择完全熟透的白果，且不能多吃。

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的材料中不再出现。



白芨炖燕窝



材 料

白芨 12 克、燕窝 6 克



调 味 料

冰糖少许

作法

1. 将白芨和燕窝一起放入碗中。
2. 加少许水。
3. 上蒸笼蒸 1 小时，去渣。
4. 加冰糖再蒸片刻即可。



肺 脏 之 言

- 1 白芨炖燕窝补肺养阴、止咳止血。
- 2 洁白少毛的燕窝质量较好。



贝母蒸猪肺



材 料

猪肺 1 副、贝母 15 克



调 味 料

白糖 60 克

作法

1. 猪肺洗净。
2. 从顶部剖一小口。
3. 将贝母及白糖一起塞入猪肺中。
4. 将猪肺放入碗中，加水少许，上蒸笼蒸熟即可。



肺 腑 之 言

- 1 贝母蒸猪肺清热、润肺、止咳、化痰。
- 2 贝母主要有川贝母和浙贝母，川贝母的功效以润肺、化痰为主，浙贝母的功效以清热、润燥、止咳、化痰为主。



黄精炖肉



材 料

黄精 50 克、瘦猪肉 500 克



调 味 料

食盐适量

作法

1. 瘦猪肉洗净，切块。
2. 将瘦猪肉和黄精一起放入沙锅。
3. 沙锅内加水，以文火炖至猪肉烂熟。
4. 加食盐调味即成。



肺腑之言

1. 黄精炖肉补中气，润心肺。
2. 黄精不仅有润肺的效果，还有一定的降低胆固醇含量、降低血糖的功效，能延年益寿。



沙参炖猪肉



材 料

瘦猪肉 500 克，杏仁 10 克，沙参 15 克



调 味 料

食盐、味精各适量

作法

1. 瘦猪肉洗净，切块。
2. 杏仁、沙参装入纱布袋中。
3. 将瘦猪肉和作法2的药材包一起放入沙锅内，加水炖至瘦肉烂熟。
4. 加调味料调味即成。



肺 脏 之 言

沙参炖猪肉清肺、化痰、生津，适于阴虚、肺热引起的咳嗽、口渴。



山药百合煲猪手



材 料

猪蹄 2 只、山药 100 克、百合 50 克



调 味 料

料酒 1 大匙、酱油 2 大匙、白糖 25 克、食盐、味精各适量

作法

1. 猪蹄收拾干净，用开水氽烫，除去血水和腥味。
2. 山药和百合洗净，切块。
3. 沙锅中加入清水煮沸，将猪蹄、山药、百合放进去，改用文火慢煲 2 小时。
4. 出锅前加入所有调味料调味即成。



肺 脏 之 言

1. 山药百合煲猪手润肺止咳，清心安神。
2. 山药去皮后其黏液对皮肤有刺激性，应把它及时冲洗掉。

