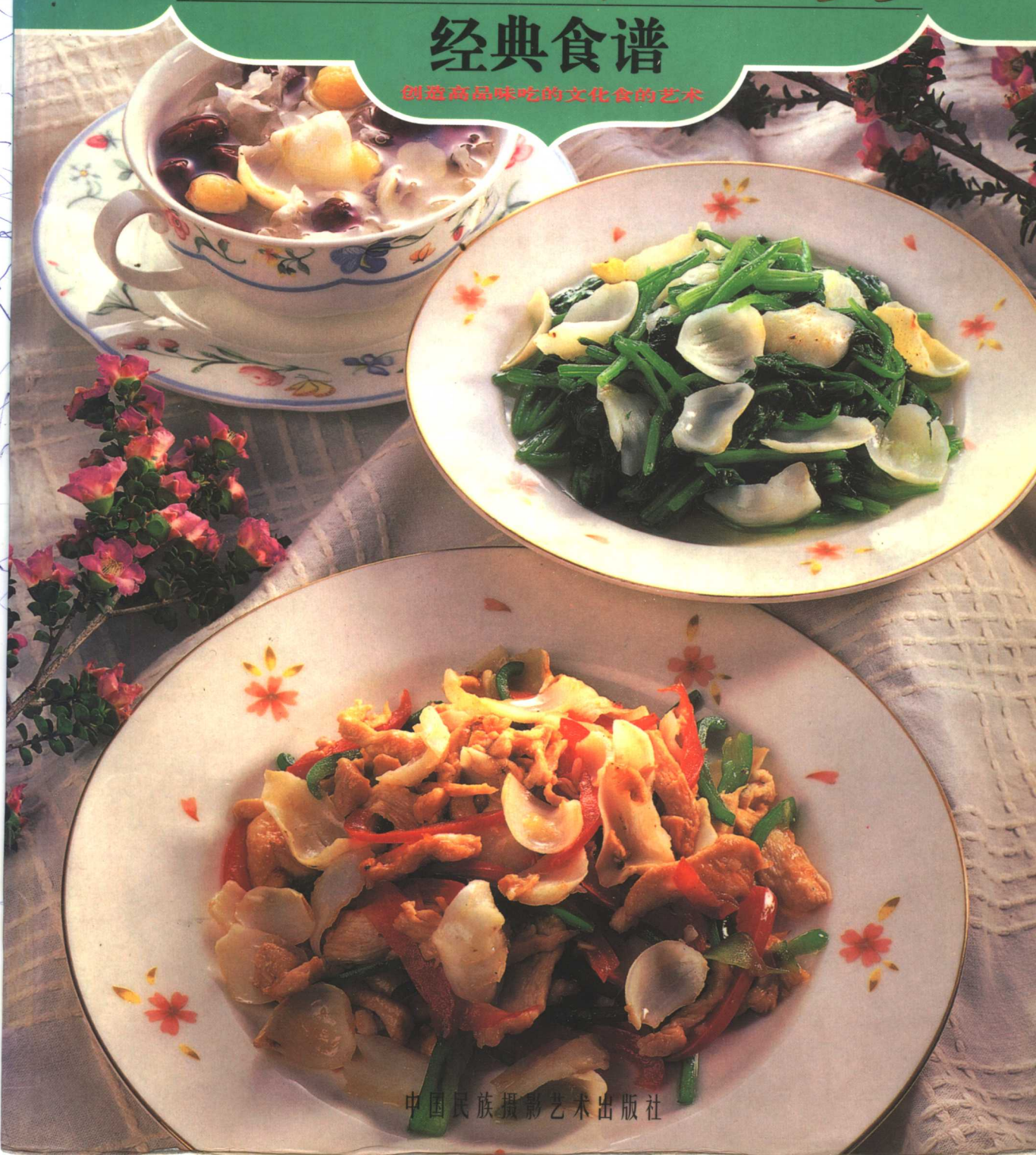


改造考生身心的50道中药食疗方

考生食谱

经典食谱

创造高品味吃的文化食的艺术



中国民族摄影艺术出版社

责任编辑：刘志刚

装帧设计：陈 蓓

考 生 食 谱

中国民族摄影艺术出版社 出版·发行

(北京东城区和平里北街14号 邮政编码：100013)

新华书店经销 杭州富阳美术印刷有限公司印制

开本 787X1092毫米 1/16 印张：7

1998年5月第1版 1998年5月第1次印刷

印数：1—10,000册

ISBN 7-80069-210-8/J·158 定价：36.80元

经典食谱



创造高品味吃的文化食的艺术

考生食谱

李家雄◎著



中国民族摄影艺术出版社

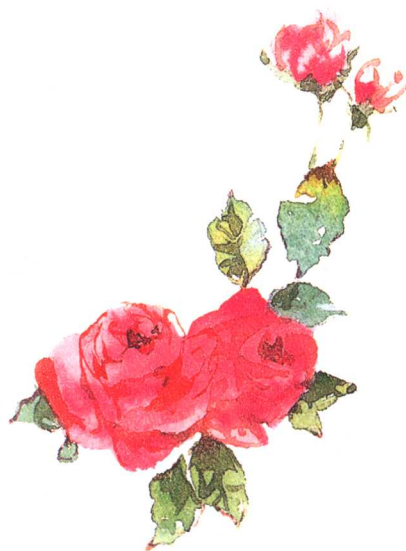


谨以此书祝福所有考生
身心健康
人生路上考试满分





期以此书告诫天下考生父母
饮食调理
药补不如食补



目录

10 药材图录

12 养气生津方

参麦豆腐煲
参麦茶
参麦鸡汤



14 清肺热方

糖醋荸荠鸡片
荸荠杏仁露
荸荠果冻

16 伤风感冒方

葱豉炒肉丝
葱豉醋粥
葱豉茶

18 清凉静心方

精致冬瓜盅
瑶柱冬瓜汤
冬瓜茶

20 舒气方

舒气白斩鸡
舒气茶
紫米饭



22 解毒方

甘草五豆饭
黑豆解毒茶
黑豆卤排骨



24

益精方

芡实金樱尾骒汤
芡实金樱茶
芡实金樱饭



26

醒胃方

橘皮茶
橘香拌鱿鱼
橘香排骨

28

健骨方

银鱼紫菜汤
干炒花生鱼芽
银鱼蛋卷

36

温壮方

韭菜猪血汤
韭菜饺子
韭菜炒银芽



30

消暑方

丝瓜露
竹笋丝瓜汤
蛤蜊炒丝瓜

38

定胆益志方

百合甜汤
百合菠菜
百合鸡丝

32

祛疲劳方

洋葱炖鸡腿
炸洋葱圈
洋葱沙茶牛肉

40

硕肌方

姜丝田鸡汤
咖喱田鸡
青椒田鸡

34

消暑清肠方

芦笋炒肉丝
芦笋汁
芦笋凉菜拼盘

42

抗菌方

大蒜茶
蒜味时菜
蒜泥白肉



48 除紧张方

玫瑰钩藤茶
玫瑰五宝饭
玫瑰醉鸡



50 止汗方

麻根黄耆茶
麻根黄耆牡蛎汤
麻根黄耆卤味

52 消火气方

薄荷茶
薄荷冻
薄荷胡瓜镶肉

44 治头痛方(一)

芎芷茺白笋
芎芷茶
红烧芎芷凤翅

46 治头痛方(二)

芎藭蛤蚧排骨汤
芎藭茶
芎藭双色菜



54 明目方

箱菊茶
箱菊鸡肝汤
箱菊肉豆拼盘



56 消化方

麦芽肚片汤
麦芽茶
麦芽煮牛肉



58 去疝气方

茴香乌药猪肠汤
茴香乌药顺气茶
茴香乌药炒腰花

60 养血方

菠菜猪肝汤
菠菜牛奶
百页菠菜

62 纾喉方

凉拌柠檬甜椒
咸柠檬茶
烤柠檬鱼

64 养脾胃方

黄豆排骨汤
豆浆
豆渍酱菜

66 调节方

青菜豆腐蛋花汤
家常蒸蛋
茄汁蛋包饭

68 乌发方

首乌丸子汤
首乌芝麻糊
首乌卤牛肉

70 益气方

香菇汤
香菇油饭
炸香菇

72 纾肝方

酸菜鸭肉汤
酸菜白肉
酸菜炒肚片

74 健胃方

玉米蛋炒饭
鸡蓉玉米浓汤
虾仁炒玉米

76 消胀方

红烧豆腐
炸豆腐
清蒸臭豆腐





78

丰肌方

番茄肉片汤
蒸肉饼
芥蓝腊肉



80

温养方

下水汤
腰果鸡片
海南鸡饭



82

养心方

参苓养心鸡汤
参苓养心茶
参苓炖猪心

84

除躁方

麦草海鲜汤
麦草除躁茶
麦草甜枣粥

86

养脑方

麻藤养脑茶
麻藤炖猪脑
麻藤麦片粥

88

止头晕痛方

麻芎止晕茶
麻芎猪肝汤
麻芎干贝绿茶

90

养目方

杞菊鲍鱼粥
杞菊茶
杞菊蒸鱼

92

清肝明目方

决明牡蛎汤
决明菊花茶
决明什锦饭

94

利便方

牛蒡炒牛肉丝
牛蒡茶
牛蒡鸡腿汤

96

开窍方

蒲志炖排骨
蒲志烩豆腐
蒲志茶

98

忘忧方

金针忘忧排骨汤
忘忧什锦菜
金针忘忧茶

100

解焦虑方

莲心苦瓜鱼头汤
莲心茶
莲心苦瓜炒肉片

102

益智方

益智鸡汤
益智茶
桂圆益智粥

104

开胃方

人参陈皮炖子鸡
人参陈皮茶
人参陈皮卤排骨

106

补脑方

莲藕排骨补脑汤
双仁补脑茶
什锦补脑盅

108

调经方

四物卤凤爪
四物炖鸡汤
四物茶

110

补血方

归耆鸡汤
归耆茶
归耆炒鱼片



药材图录



人参



麦冬



五味子



杏仁



豆豉



香附



茯神



陈皮



炙甘草



黑豆



芡实



金樱子



百合



川芎



白芷



姜本



钩藤



玫瑰花



麻黄根



黄耆



薄荷



青箱子



甘菊花



麦芽



党参



白术



小茴香



乌药



何首乌



茯苓



养气生津方

参麦豆腐煲 · 参麦茶 · 参麦鸡汤

功效:

过食冷饮或三餐不正常而口干、口臭、心浮气躁读不下书; 大小便不畅、倦怠无力、干咳短气、胸闷冒汗。此方止咳、生津、止渴、清心降火收汗, 调整肠胃。

不适宜对象:

肝火升旺、习惯性腹泻、肠胃敏感者, 不宜多食。

重点提示:

① 人参大补元气, 最益心血, 安神又补养, 惟血压高、肝火上亢、食积而腹满胀者慎食。

② 麦冬祛痰镇咳、利尿滑肠、清热润燥, 体虚虚寒、四季手足都冰冷、习惯性腹泻者少食。

③ 五味子会兴奋中枢神经系统、促进血行、调节失眠及官能症候群, 惟所含酸性成分会令肠胃敏感者产生不适, 肠胃溃疡、胃酸过多者不宜进食。



参麦豆腐煲

材料:

人参1钱, 麦冬、五味子各0.5钱, 豆腐2块, 肉2两, 笋片2两, 发好木耳片2两, 胡萝卜1段, 香菇2朵, 白菜2叶, 葱2支, 盐2小匙, 油2碗

作法:

① 人参、麦冬、五味子加2碗水熬高汤, 熬至约剩1碗余, 熄火滤渣留汤汁。

② 豆腐十字切2公分厚片, 油锅加2碗油加热后炸豆腐, 呈金黄色即捞起。

③ 肉切片, 香菇切片, 胡萝卜切片, 大白菜剥大片(图2), 葱切段备用。

④ 另热油锅, 加2大匙油爆香葱段, 快炒肉片, 陆续加进作法③及笋片、木耳片拌炒过油。

⑤ 把作法①、②、④的材料盛入砂锅内以小火焖煮20分钟, 加盐调味即成。

参麦茶

材料:

人参片2片, 麦冬0.5钱, 五味子7粒

作法:

① 以瓷杯或保温杯装盛材料, 加500cc 滚开热水冲泡, 焖10分钟以上即可服饮, 此参麦茶冷热皆宜。

参麦鸡汤

材料:

鸡翅5支, 人参片、麦冬各1钱, 五味子0.5钱, 盐2小匙, 棉布袋1只

作法:

① 鸡翅除毛洗净, 放进炖锅内, 加3至4碗水。

② 药材用棉布袋装妥加进作法①内, 隔水炖煮约30分钟即成。

③ 调味料可随个人口味酌加。



清肺热方

糖醋荸荠鸡片 • 荸荠杏仁露 • 荸荠果冻

功效:

清肺热、化痰积，治上呼吸道感染、咽喉肿痛、短气，能开胃助消化、除宿食、消胀气、利二便。

不适宜对象:

荸荠性寒，清热消食作用强，胃寒虚弱、腹泻、经痛者不宜。

重点提示:

- ①荸荠即马蹄，含有不耐热的抗菌成分荸荠英，以快炒、轻煮最能保持其清热抗菌效果。
- ②荸荠清肺热、抗病菌，对咳嗽痰浓黄、喉咙发炎肿痛、声音沙哑、上呼吸道感染炎症等有效，惟咳嗽而痰稀白者偏虚寒证则不宜。
- ③荸荠有消肿、通便效果，对痔疮便血、便秘亦有效。
- ④荸荠开胃、消宿食，消化功能不佳者，饭后进食荸荠果冻或荸荠杏仁露，能助消化、除积滞。



糖醋荸荠鸡片

材料:

荸荠4粒，鸡胸肉1条，青椒1/2个，胡萝卜3两，葱1支，白醋1大匙，糖1小匙，酱油1小匙，盐2小匙，芡粉1小匙，油2大匙

作法:

- ①荸荠削皮洗净切片；青椒去籽、胡萝卜削皮，均洗净切丝；葱洗净切段。
- ②鸡胸肉洗净，顺着纹路切片（图2），加芡粉、酱油、盐各1小匙调味抓软（图3），腌渍15分钟。
- ③油锅加热加油，油热后先爆香葱、胡萝卜丝，续下鸡肉，待鸡肉七、八分熟再下荸荠、青椒，拌炒均匀，加醋、糖、盐调味，快炒2分钟即起锅。



荸荠杏仁露

材料:

荸荠5粒，杏仁粉3大匙，冰糖1大匙

作法:

- ①荸荠削皮洗净（图2），加300cc水打汁，煮开加冰糖调味。
- ②杏仁粉先以50cc温水调匀，倒入作法①中拌匀即成。冷热饮都合宜。



荸荠果冻

材料:

荸荠6两，冰糖2大匙，洋菜粉1包，什锦水果罐头1罐

作法:

- ①新鲜荸荠削皮洗净（图2），加500cc水打汁。
- ②过滤后煮开即加冰糖拌匀，并加1/2碗洋菜粉汁，同时缓缓搅拌即可熄火，待冷却结冻后切块。
- ③可拌水果罐头进食。