

补血食谱



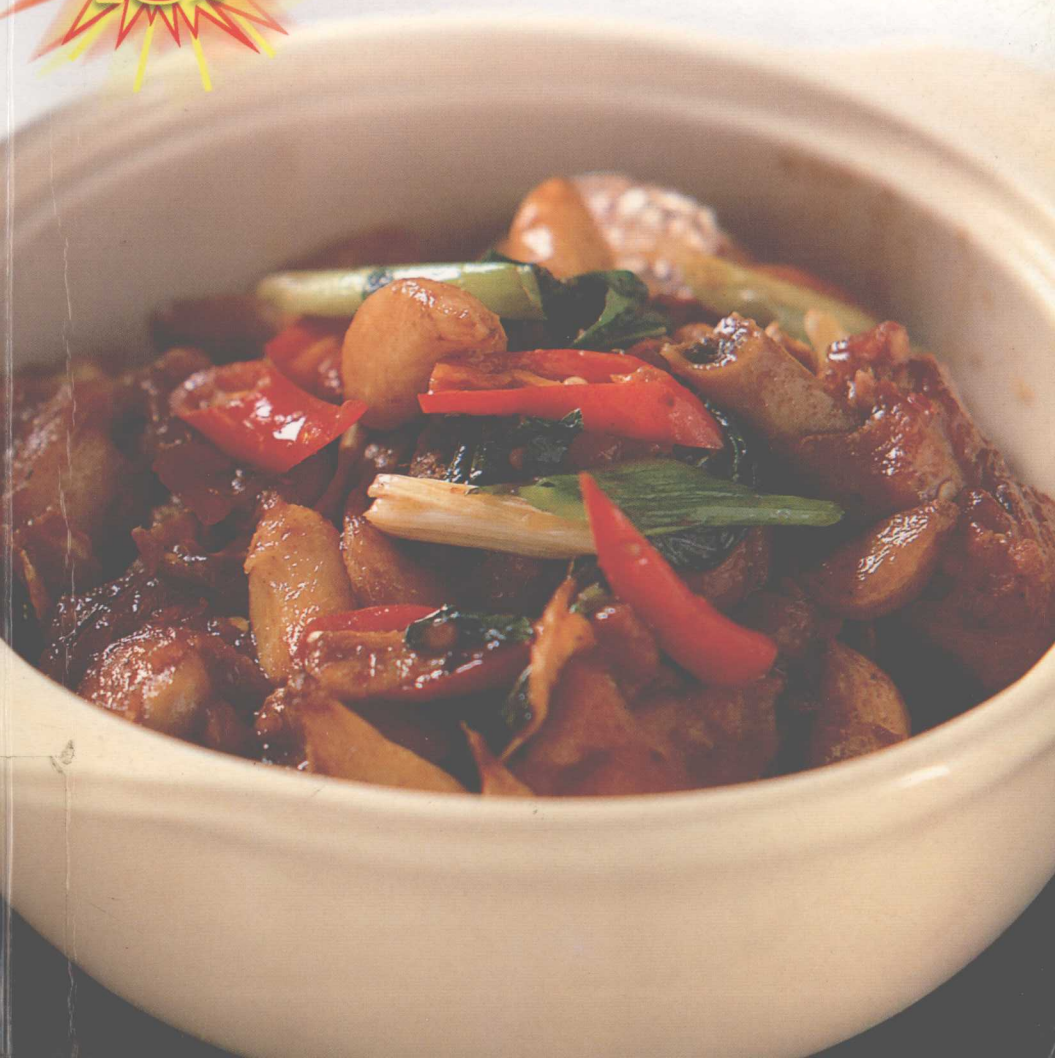
健康补出来

经典

- 补血养心营养肌体
- 精力充沛的美食妙品
- 吃出活力，吃出健康

◎ 刘彦 编著 / 广东旅游出版社

惊爆价
10元



健康补出来

补血食谱

◎刘彦 编著 / 广东旅游出版社



00142431

图书在版编目(CIP)数据

补血食谱/刘彦编著. —广州:广东旅游出版社,2006.6

(健康吃出来)

ISBN 7-80653-710-4

I. 补… II. 刘… III. 补血—食谱

IV. TS 972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050165 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(茂名市计星路 60 号 邮编: 525000)

广东旅游出版社图书网

(www.tourpress.cn)

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

880 毫米×1230 毫米 1/32 开

内文: 36 印张 彩插: 0.75 印张 字数: 380 千字

2006 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10000 册

总定价: 60.00 元 (全六册)

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书







前言

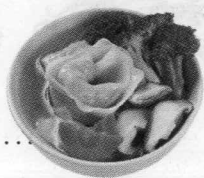
药食同源，饮食调理，是中华民族传统的养生理论，如今亦为大众所接受和认同。

《健康补出来》系列丛书将6册合为一辑，分别为《补血食谱》、《补铁食谱》、《补钙食谱》、《补肾食谱》、《补气食谱》、《补脑食谱》。编者从用料、制作、营养与功效、小知识4个方面对菜式做了详尽介绍，并针对读者的不同需求而有所侧重。

本书将传统饮食养生与现代营养学有机地结合，内容全面，图文并茂，具有针对性强，效果明显的特点。

编者

2006年6月

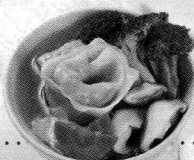


目录

- 1 前言
- 2 目录
- 6 驻颜红枣汤
- 7 当归黄芪乌鸡汤
- 8 通草猪蹄粥
- 9 清炖羊肉
- 10 川芎当归猪蹄汤
- 11 羊奶炖猪蹄
- 12 人参鸡肉汤
- 13 鲑鱼鸡蛋羹
- 14 鸡蛋拌芝麻
- 15 冰糖花生粥
- 16 豌豆排骨粥
- 17 鲑鱼小米粥
- 18 鲫鱼炖蛋
- 19 黑豆红枣鱼尾汤
- 20 当归巴戟羊肉汤
- 21 红枣海马羊肉汤
- 22 归芪党参羊肉汤
- 23 黄芪艾叶母鸡汤
- 24 鸡血藤红枣猪肉汤
- 25 干贝海参汤
- 26 核桃仁墨鱼汤
- 27 黄芪枸杞乳鸽汤
- 28 补血安神牛肉汤
- 29 养颜莲藕汤
- 30 田七红枣炖鸡
- 31 羊骨糯米粥
- 32 鲜虾豆腐羊肉汤
- 33 黑豆莲子羊肉汤
- 34 红枣鸡蛋汤
- 35 珍珠三鲜
- 36 黑豆牛骨汤
- 37 枸杞芝麻牛肉汤
- 38 清蒸滑鸡
- 39 营养鸡丝粥
- 40 草菇炖鸡
- 41 红枣紫米粥
- 42 白糖桂圆羹
- 43 人参当归乌鸡汤
- 44 香油胡萝卜粥
- 45 枸杞沙参猪蹄汤
- 46 补血鸡粥
- 47 四物补血粥



CONTENTS



48 红枣人参汤

49 生炒糯米饭

50 米酒蒸鸡蛋

51 山萸枸杞粥

52 党参当归猪腰汤

53 党参黄芪牛肉汤

54 开胃牛肉汤

55 黑木耳红枣瘦肉汤

56 花生陈皮猪蹄汤

57 花生红枣炖猪蹄

58 阿胶安神汤

59 花生卤猪蹄

60 花生猪尾汤

61 蘑菇鸡肉汤

62 豆腐烧牛肉

63 石头鱼豆腐汤

64 首乌炖鸡

65 玫瑰沙拉

66 猪肝豆腐包

67 蜜汁红芋

68 鹌鹑蛋海参汤

69 燕巢凤尾虾

70 葱香烤羊腿

71 小笼粉蒸牛肉

72 花旗参炖乳鸽

73 蜜枣羊肉

74 香露全鸡

75 荷叶蒸鸡

76 菠菜沙拉

77 鸡蛋炒菠菜

78 香菇瘦肉汤

79 淮山羊肉汤

80 菠菜猪肝汤

81 淡菜猪蹄汤

82 豌豆苗猪肝汤

83 牛膝香菇瘦肉煲

84 养颜乌鸡汤

85 银耳炒菠菜

86 雪蛤炖鲍鱼

87 首乌桃柱三鲜羹

88 花枝炒墨鱼

89 肉末蒸蛋

90 姜汁拌菠菜

91 核桃三物饮

92 花胶炖鲍翅

93 枸杞山楂煲海螺

94 菠菜烧鲑鱼

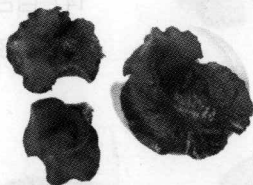
95 柠檬山楂海参汤

96 芝麻拌菠菜

97 胡萝卜炒鸡丁

98 红枣兔肉汤

99 鲜虾炒鸡蛋



目录

100 白芷鲤鱼汤

101 黄酒鲜虾

102 金针鱼汤

103 金针炖瘦肉

104 红枣米汤

105 补血羊肉粥

106 人参清蒸鸡

107 胡萝卜焖土鸡

108 黑豆猪骨汤

109 马齿苋肝蛋汤

110 金针猪蹄汤

111 花生红豆煲凤爪

112 冰糖花生焖猪蹄

113 枸杞红枣乌鸡汤

114 凤尾菇乌鸡汤

115 淮山枸杞煲乌鸡

116 薏米炖乌鸡

117 桃花乌鸡汤

118 天麻炖乌鸡

119 淮山鹿茸乌鸡汤

120 乌鸡糯米粥

121 附片烧乌鸡

122 双菇乌鸡汤

123 银耳肉蓉羹

124 白醋鸡蛋

125 莲子糯米炖乌鸡

126 猪肚乌鸡甲鱼煲

127 冬虫夏草炖甲鱼

128 玉竹烧猪手

129 桂圆黑豆红枣饮

130 桑葚芝麻面

131 花生猪骨粥

132 栗子焖鸡

133 鸡蛋金针汤

134 茯苓当归乌鸡盅

135 桂圆蒸子鸡

136 玫瑰枣仁蒸猪心

137 桂圆蜜膏

138 红烧甲鱼

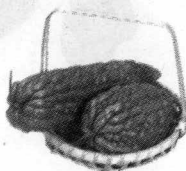
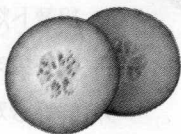
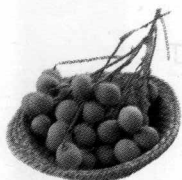
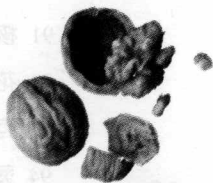
139 补血龟肉汤

140 豆腐香菇炖猪蹄

141 生血红枣肉

142 百合糯米炖乌鸡

143 松子芝麻核桃蜜

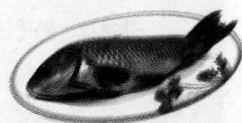


CONTENTS



- 144 松子核桃膏
- 145 核桃芝麻乌发糖
- 146 香炸牛里脊
- 147 红酒炖牛肉
- 148 金针炒猪腰
- 149 芝麻白糖糊
- 150 党参灵芝炖甲鱼
- 151 虫草红枣蒸甲鱼
- 152 双参猪肉汤
- 153 益肾猪肝
- 154 莲子鸡丁
- 155 地黄乌鸡
- 156 枸杞黄精炖鹌鹑
- 157 枸杞叶炒肉丝
- 158 干贝菠菜羹
- 159 节瓜章鱼养血汤
- 160 萝卜鳊鱼汤
- 161 双参炖兔肉
- 162 栗子鸽子煲
- 163 脆皮乳鸽
- 164 白萝卜炖羊肉
- 165 木瓜炖羊肉
- 166 紫苏百合炒羊肉
- 167 党参附子煨羊肉
- 168 当归生姜牛肉汤

- 169 羊肉虾仁烧豆腐
- 170 咖喱羊腩盅
- 171 核桃仁炸羊肉
- 172 黄鱼羊肉片
- 173 木耳羊肉片
- 174 青椒羊肉片
- 175 香烤羊肉片
- 176 美味鱼羊鲜
- 177 丁香烤羊腿
- 178 米粉羊肉
- 179 生姜当归羊肉汤
- 180 冬瓜羊肉汤
- 181 秘制羊肉卷
- 182 当归三七乳鸽汤
- 183 锅烧羊肉
- 184 黑豆鱼尾汤
- 185 附子黑豆焖狗肉
- 186 玫瑰枣泥糕
- 187 香炸玉米饼
- 188 淮山黄精蒸鸡
- 189 虫草淮山乌鸡汤



驻颜红(枣)汤

用料》

红枣(去核) 5枚
腐竹皮 1块
鸡蛋 1个
冰糖 适量

制作》

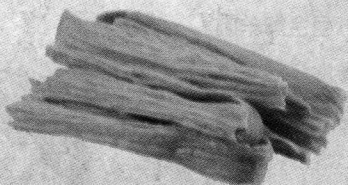
1. 将腐竹皮浸泡,洗净。
2. 将鸡蛋打成蛋液;红枣洗净。
3. 锅内加水适量,煮沸后放入腐竹皮、红枣、冰糖,文火煮30分钟,再加入鸡蛋液搅匀,即可食用。

营养与功效》

腐竹皮是豆浆凝结的上层皮,含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钠、维生素B₁、维生素B₂等。红枣滋阴,补血,健脾,有镇静作用,可治疗失眠及眩晕。

【小知识 Tips】

维生素B₁、维生素B₂能帮助碳水化合物、脂肪、蛋白质等新陈代谢,养颜美肤,同时还保护视力,使食欲、消化正常,维持心脏与神经系统的运作。



当归黄芪

乌

鸡

汤

用料》

当归 9 克
黄芪 9 克
茯苓 9 克
乌鸡 1 只
盐 适量

制作》

1. 将乌鸡宰杀，去毛、内脏，洗净。
2. 将当归、黄芪、茯苓洗净后塞入鸡腹内。
3. 将乌鸡放入沙锅内，加水适量，用文火炖至鸡熟，拣去药渣，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

本品可治气血虚弱而致月经提前。在冬令食用本品可双补气血。

【小知识 Tips】

本品宜月经前每天 1 剂，每个月经周期服 3~5 剂。



通草猪蹄粥

用料》

粳米 100 克
漏芦 10 克
通草 3 克
猪蹄 1 只
葱白、盐、
味精各适量

制作》

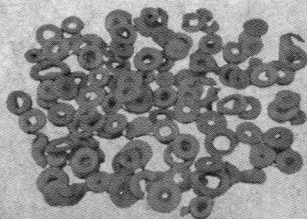
1. 将猪蹄去毛，洗净，切块。
2. 将葱白洗净，切段。
3. 将通草、漏芦洗净后放入锅内，加水适量，文火煮成浓汁，去渣取汁。
4. 将猪蹄、药汁、粳米、葱白段放入锅内，加水适量，文火煮至猪蹄烂熟，加味精、盐调味，即可食用。

营养与功效》

通草有通乳汁的作用。猪蹄补血通乳。漏芦有下乳汁的作用。三者相配，具有通乳汁、利血脉的作用。

【小知识 Tips】

本品适于产后无奶、乳汁不通者食用。每日 1 剂，连吃 3~5 日。



清炖羊肉

用料》

山羊上肋肉 500 克
蒜苗 10 克
葱结、绍酒、
姜、盐各适量

制作》

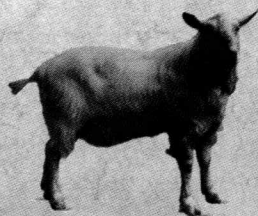
1. 将山羊肉洗净，切块，飞水，再洗净，沥干水。
2. 将蒜苗洗净，切丝；姜洗净，切片。
3. 将羊肉块、葱结、姜片放入沙锅内，加水适量，武火煮沸后烹入绍酒，用文火炖 2 小时，加盐调味，拣去葱结、姜片，撒上蒜苗丝，即可食用。

营养与功效》

羊肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素，有补虚劳寒冷、温补气血、益肾气、补形衰、开胃健力、补益产妇、通乳治带等食疗效能。

【小知识 Tips】

感冒、体内有宿热或发炎症状的人不宜食用羊肉。此外，肝火上升、高血压患者也不宜吃羊肉。



川芎当归猪蹄汤

用料》

猪蹄 300 克
当归 9 克
川芎 5 克
料酒、盐各适量

制作》

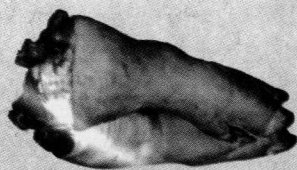
1. 将川芎、当归洗净。
2. 将猪蹄洗净，切块，放入瓦煲内，加入川芎、当归、料酒和水适量，武火煮沸后再用文火煲 3 小时，加盐调味，即可食用。

营养与功效》

猪蹄性平，味微咸，有补血通乳、生肌托疮的作用。

【小知识 Tips】

猪蹄有利于减轻中枢神经过度兴奋，对焦虑及神经衰弱、失眠等均有改善的作用。



羊奶炖猪蹄

用料》

羊奶 500 毫升
猪蹄 1000 克
盐 适量

制作》

1. 将猪蹄去毛，洗净，切块，飞水。
2. 锅内加水适量，武火煮沸后放入猪蹄，用文火炖至猪蹄熟烂，加入羊奶、盐，再炖 30 分钟，即可食用。

营养与功效》

羊奶含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸，具有补虚弱、润肌肤的作用。猪蹄含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，具有补血益气、通乳的作用。

【小知识 Tips】

羊奶不但营养价值高，而且具有消炎、护肤、抗衰老的保健功能。

