

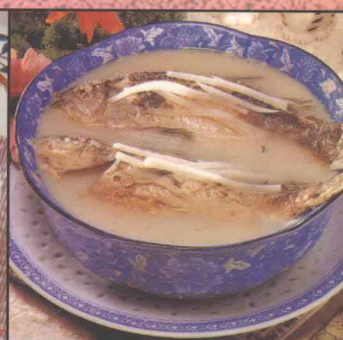
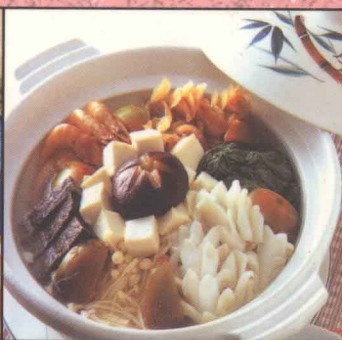
補身秘笈

秋季实用保健

汤菜谱

食疗功效

甘寒生津 驱除热毒
养阴润燥 滋养肺胃



广州出版社

责任编辑 冯星驰

封面设计 陈立

补身秘笈——秋季实用保健汤菜谱
本书编写组

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

广州市番禺区石楼官桥彩色印刷厂印刷

(地址:番禺区石楼官桥村)

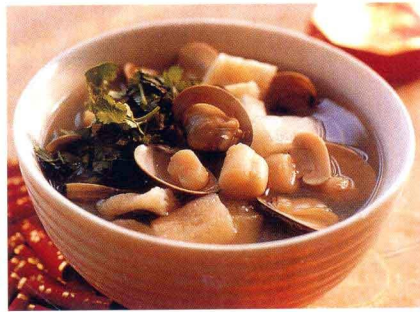
开本:850×1168 毫米 1/32 11.5 印张 288.5 千字 彩插 4

2003 年 10 第二版第一次印刷

印数 1-20000 册

ISBN 7-80592-197-0/TS·4

定价: 23.80 元





常见蔬菜食用疗效



苋菜

含丰富的维他命A、B、C，能清热解暑，对食欲不振、口干舌燥，疗效显著。



韭菜

有祛痰、消肿散瘀的功效，常吃可以预防便秘、下痢、感冒、贫血，促进血液循环的作用。



油菜

含有水分、蛋白质、纤维、维他命等。能清除体内热气，防止高血压、皮肤病、促进血液循环。



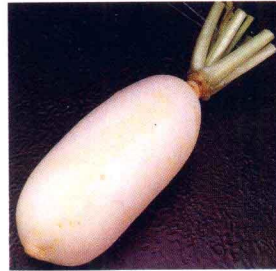
高丽菜

对胃溃疡、十二指肠溃疡有预防与治疗的功效。常吃可预防便秘，促进新陈代谢，使皮肤光滑柔嫩。



莲藕

富含纤维质，可助减肥、降低胆固醇。并有清热、凉血、滋润胃肠之功效。



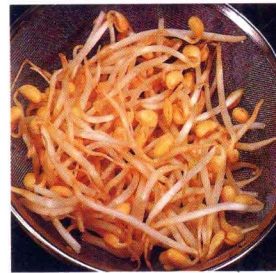
萝卜

含有维他命A，有清肺热、解毒的功效，尤其是对高血压、胃闷、胃酸过多等症皆有疗效。



黄豆

有清热解毒的作用，富含维他命B，可改善脚气病、全身倦怠、食欲不振等症。



黄豆芽

具有清肺热、祛痰火之功效，也可预防痛风。含维他命B2、植物性蛋白质，对减肥瘦身也有帮助。

常见中药材功效



桃仁

具有镇痛、消炎及净血的功能，并可化解跌打损伤的内出血。亦有解毒、通便的功效。



杏仁

具有美化肌肤的效果。对治疗咽喉炎，支气管炎及气喘有疗效。另外，对于消毒、心脏病也有效。



黄芪

性甘、微温、无毒，利于排脓止痛、补虚、止渴，可治腹痛泄痢、虚劳自汗，补肺气，泻肺火、心火，益胃气。



党参

补中益气，培血补肺，主治中气微弱、体倦乏力与虚汗等症。



花旗参

养胃生津，补肺降火，主治因热病或阴虚引致的肺胃津枯、烦渴气弱以及因肺阳不足而引致的喘咳或燥咳等症。



枸杞

益精气，和肺，补正气，坚筋骨，除风湿，去虚劳，滋阴补肾，明目。



杜仲

止痛培肝，强壮筋骨，可治四肢软弱无力，腰酸背痛、足膝酸软、阳痿遗精、小便频密等症。



甘草

清热泻火，生津解毒，主治脾胃虚弱泄泻、肺虚咳嗽、外疡肿毒等症，又能缓和药物烈性及解药毒。

内容提要

本书是《补身秘笈》之一。本书根据秋天的气候特点,汇集了民间和国内有关保健补益的食品,并结合各款汤、菜、糕、食的食疗功效而编写成实用性较强的家庭必备读物。

秋天气候干燥,“燥”是秋季的主气,因而秋季又有“秋燥”之称。在燥热的秋天,人体容易感受燥热病邪而发病,燥邪为病,故有邪在肺胃的外燥和机体阴津亏虚所致的内燥;而燥亦会与热同时出现产生燥热症状,这种燥热会由于身体脏腑机能失调,或津血受损,或气血运行不畅,或营养不良受外感而发,以致津血不能滋润而引起。秋燥初起的外燥有咽干口渴、口鼻干燥、大便秘结等症。由于肺胃之邪不解造成肺阴伤的内燥,则有口干咽燥、干咳少痰、或痰中带血、皮肤干枯皴裂、形体消瘦、喘息胸痛、大便干结、小便短少、舌红而干等症。

无论是外感热病的燥症,抑或是发自体内的燥热,秋季饮食都应以养阴清热、滋阴润燥的食疗为主来调理,宜多食新鲜的蔬菜和水果,少食辛辣燥热的食品,这样才能有益于身体的健康。

本书分菜谱、汤谱、主食、糕点四部分,共约450款食谱,每款食谱还分列其材料、做法、功效、特点、适用和禁忌等。全书版式大方,图文相衬,行文简洁,指导明确。读者可结合家庭成员及自己的身体状况,按天时气候所适,灵活地选用各款食谱,可保合家老幼身体健康。

目 录



菜 谱

1. 清热润燥篇

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|------|
| 苦瓜炒肉丝 | (1) | 菜远炒猪肝 | (8) |
| 肉须炒茄子 | (2) | 炒猪大肠 | (9) |
| 咕噜肉 | (3) | 青椒炒牛肉 | (10) |
| 菜远炒肉片 | (4) | 青黄牛肉丝 | (10) |
| 紫菜肉卷 | (4) | 芋丝炒牛肉 | (11) |
| 肉排炖海带 | (5) | 牛腩煲莲藕 | (12) |
| 蒸猪肝 | (6) | 粉蒸羊肉 | (13) |
| 什锦炒肝丝 | (7) | 菜远兔片 | (13) |
| 菠萝炒猪肝 | (7) | 脆皮鸡 | (14) |
| | | 果汁鸡腿 | (15) |
| | | 菊花炒鸡丝 | (16) |
| | | 瑶柱炒鸡蛋 | (17) |
| | | 蟹柳炒蛋 | (17) |
| | | 番茄炒三蛋 | (18) |
| | | 糖沙西红柿 | (19) |
| | | 核桃炒鸭片 | (19) |
| | | 百花鸭舌 | (20) |
| | | 开胃脆肝 | (21) |
| | | 芝麻鹅脯 | (22) |
| | | 芽菜炒鹅肠 | (22) |
| | | 生炒乳鸽片 | (23) |
| | | 香酥乳鸽 | (24) |

清蒸鲩鱼卷	(25)	蛤蚧蛋羹	(49)
三丝鱼卷	(26)	酱虾土豆丝	(50)
白玉肉卷	(27)	豆苗拌虾球	(51)
溜鱼片	(28)	面包虾	(51)
香酥鱼条	(28)	美味虾串	(52)
酥脆鱼饼	(29)	虾仁蛋羹	(53)
凉拌鱿鱼丝	(30)	椒盐花虾	(54)
爆炒鱿鱼	(30)	豆腐炒虾仁	(55)
马蹄炒鱿鱼	(31)	榄仁什锦丁	(56)
韭菜鳝丝	(32)	蜜豆炒虾仁	(56)
网油鳝鱼	(33)	两仁拌肉茸	(57)
腐乳鱼条	(34)	炒蛇丝	(58)
糟香鲤鱼	(35)	五彩蛇丝	(59)
薯仔鱼饼	(36)	炒梅花鹿丝	(59)
松仁鱼片	(37)	三色果柳	(60)
菠菜鱼丸	(38)	菇竹炒田鼠	(61)
鱼肉酿浮皮	(39)	炒五彩斑鸠	(62)
瘦肉鲛鱼球	(40)	炒杂烩	(62)
肉菇福寿鱼	(40)	素炒节瓜面筋	(63)
香肠炒鱼片	(41)	素甜酸豆腐	(64)
银丝炒鱼松	(42)	炒五丁	(65)
玉米炒鱼球	(43)	炒韭菜花	(66)
菜心斑鱼球	(44)	蚝油柚皮	(66)
虾仁炒鱼丝	(45)	千层白菜	(67)
将军肉丸	(46)	红嘴绿鹦哥	(68)
青蒜炒花蟹	(46)	猪肝菠菜	(68)
冬菇马蹄蚝豉脯	(47)	拌三丝	(69)
干贝火腿丁	(48)	拌三丁	(70)

油菜烩虾	(70)	火腿卷	(90)
消食萝卜丝	(71)	佛手肉卷	(91)
黄瓜肉丝	(72)	茭白牛肉丝	(92)
黄瓜蜚丝	(72)	粉蒸牛肉	(92)
凉拌酸菜	(73)	炸牛肉卷	(93)
面糊炸海带	(74)	樱桃火腿鸡	(94)
豆芽萝卜海带丝	(75)	三色鸡丸	(95)
苹果面包派	(75)	葱白鸡串	(96)
豆腐虾丸	(76)	芝麻四丝	(96)
奶香豆腐羹	(77)	栗子炒子鸡	(97)
豆腐蛋羹	(78)	金丝蛋	(98)
番茄烩豆腐	(79)	黑白水晶蛋	(99)

2. 滋阴养颜篇

青豆炒肉碎	(80)	两仁鸭	(100)
芽菜炒肉松	(81)	薯仔鸭腿	(101)
榨腐炒精肉	(82)	香菇鸭条	(101)
豆角炒肉松	(82)	清炒鸭丝	(102)
二冬炒精肉	(83)	滑溜鳊鱼	(103)
糖醋排骨	(84)	金华酥鱼	(104)
清蒸肘子	(85)	清蒸武昌鱼	(105)
清蒸狮子头	(86)	兰豆炒鱼松	(105)
肉酿节瓜	(87)	西芹炒斑球	(106)
肉末蒸火腿	(88)	芦笋炒斑肉	(107)
酥肉	(88)	鲜虾炒胡桃肉	(108)
肉末鹌鹑蛋	(89)	炒禾虫	(109)
		杂烩炒牛奶	(109)
		发菜炒香菇	(110)
		素熘草菇	(111)
		炸素鸡腿	(112)



汤 谱

1. 降火生津篇

玉果精肉汤	(113)
参竹双连汤	(114)
参杏木瓜汤	(114)
西洋菜滚肉排汤	(115)
西洋菜滚牛肉汤	(116)
西洋菜花果生鱼汤	(116)
菠菜滚肉排骨汤	(117)
雪杏猪肺汤	(118)
萝卜肉排汤	(118)
云参猪肠汤	(119)
参竹精肉汤	(120)
粟耳精肉豆腐汤	(121)

桑杏参母汤	(121)
参冬精肉汤	(122)
枇杷桔杏汤	(123)
马蹄萝卜精肉汤	(123)
萝卜陈皮鸭汤	(124)
百陈绿豆汤	(125)
参冬地红精肉汤	(125)
汉果柿饼精肉汤	(126)
果耳鸭肫汤	(126)
剑花杏枣猪肺汤	(127)
鱼腥草猪肺汤	(128)
瓜苡豆腐精肉汤	(129)
雪梨莲藕汁	(129)
猪脬雪梨无花汤	(130)
菊花雪耳汤	(131)
雪梨蜂蜜汤	(131)
百合鹌鹑蛋汤	(132)
参芽猪腰汤	(132)
茅梨猪肺汤	(133)
浪里白条汤	(134)
参竹老鸭汤	(134)
川贝雪梨猪肺汤	(135)
粟米牛腩汤	(136)
燕窝雪梨汤	(136)
滋阴润燥汤	(137)
海蜇马蹄精肉汤	(138)
玉竹鹌鹑精肉汤	(138)
蛙虫精肉汤	(139)

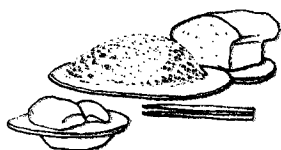
参术猪肝汤	(140)	赤豆生葛精肉汤	(158)
参麦梨杏精肉汤	(140)	凉血止血汤	(158)
杏梨响螺汤	(141)	虫参乌龟汤	(159)
百叶萝卜汤	(142)	鹤鹑粟米松仁羹	(160)
万里江山一片红	(142)	四色羹	(161)
粉葛猪骨汤	(143)	清汤鱼丸	(162)
参竹百山精肉汤	(144)	鲜蘑精肉汤	(163)
虫草老鸭汤	(144)	圆杞燕窝汤	(163)
芥菜鱼头汤	(145)	杏萝猪肺汤	(164)
芥菜牛肉汤	(146)	芡莲猪肚汤	(165)
淮芡炖鸭	(146)	栗子水鸭汤	(165)
猪肺罗汉果汤	(147)	栗子瘦肉汤	(166)
黄芪砂仁乌鸡汤	(148)	百地鸡蛋汤	(167)
蜂蜜雪梨汤	(148)	杞山鲍鱼汤	(167)
泥鳅青瓜豆腐汤	(149)	田七塘虱汤	(168)
参芪山药精肉汤	(149)	羊肚淮山汤	(169)
清燥润肺汤	(150)	黄精鸡汤	(169)
雪耳鸭蛋冰糖汤	(151)	山仲杞枣鹤鹑汤	(170)
白果薏仁精肉汤	(151)	参芪兔肉汤	(170)
猪手花菇汤	(152)	泥鳅虾汤	(171)
粉葛鲮鱼汤	(153)	参竹鹅肉汤	(172)
汉果精肉西菜汤	(153)	五汁饮	(172)
猪肝蛋芥汤	(154)	薏果贝芡水鸭汤	(173)
水鸭虫草圆肉汤	(154)	圆莲炖猪脑	(173)
乳鸽雪枣汤	(155)	荷叶鸡蛋汤	(174)
猪肚白果薏仁汤	(156)	米醋豆腐汤	(175)
补肾蛤蚧汤	(156)	黄芪鲈鱼汤	(175)
鹤鹑雪耳萝卜汤	(157)	杜仲猪腰汤	(176)

山芪猪舌汤	(176)	菠菜雪耳精肉汤	(189)
杨梅精肉汤	(177)	洋参木瓜排骨汤	(190)
海参炖鸡	(177)	参竹莲子精肉汤	(191)
淮山水鱼汤	(178)	羊骨花生红枣汤	(191)
冬瓜鲤鱼汤	(178)	田七鸡汤	(192)
黄芪蛇汤	(179)	椰子炖鸡汤	(193)
滋阴兔肉汤	(180)	鲤鱼豆枣汤	(193)
麻雀瘦肉汤	(180)	雪枣肉排汤	(194)
苏叶生姜鸡蛋汤	(181)	参鸡异果汤	(195)
番茄豆腐鱼丸汤	(182)	参苓鹌鹑汤	(195)
膝仲猪尾汤	(182)	凤爪蹄菇汤	(196)
无花果糖水	(183)	圆杞羊肝汤	(197)
冬瓜海带汤	(184)	百合雪耳鸽蛋汤	(197)
花生糖水	(184)	芪菇鸡汤	(198)
款冬百合汤	(185)	雪耳鸡汤	(199)
鸡蛋豆浆	(185)	芪胶瘦肉汤	(200)
百合鸡蛋汤	(186)	莲荔红枣汤	(200)
雪耳鸡蛋汤	(186)	圆豆鱼头汤	(201)

2. 补虚护肤篇

雪杏陈皮老鸡汤	(187)	桑杞精肉汤	(201)
萝卜雪耳精肉汤	(188)	补气养血汤	(202)
参窝乌鸡汤	(188)	归芪鸡蛋汤	(203)
山参精肉汤	(189)	白果菊梨汤	(203)
		豆腐芹菜精肉汤	(204)
		莲子首乌鸡蛋汤	(205)
		山楂决明精肉汤	(205)
		首乌虱鱼汤	(206)
		猪肝菊花汤	(207)

豆瓜排骨汤	(207)
圆肉莲藕汤	(208)
首乌寄生鸡蛋汤	(209)
花生鱼头汤	(209)
归杞鸡汤	(210)
杞耳乌鸡汤	(211)
归杞章鱼猪手汤	(211)
丝瓜豆腐猪手汤	(212)
胶圆鸡汤	(213)
归芪鲫鱼汤	(213)
归芪牛肉汤	(214)
当归鸡枣汤	(215)
母草精肉汤	(215)
黄芪炖鸡	(216)
参归鳝鱼汤	(216)
菠菜羊肝汤	(217)
当归猪骨汤	(218)
圆枣鸡蛋汤	(218)
芪豆虱鱼汤	(219)
云耳鳝鱼汤	(220)
柚子母鸡汤	(220)
山杞猪脑汤	(221)
田七芡实炖龟汤	(221)
菇耳猪胰汤	(222)
参芪猪肚汤	(223)
牛奶鹌鹑蛋汤	(223)
米酒红糖鸡蛋汤	(224)



主食

1. 暖胃益气篇

上汤炒饭	(225)
蚝油三丝炒饭	(226)
上汤烩饭	(227)
洋葱牛肉炒饭	(227)
茄汁鸡丝饭	(228)
蚝油三鲜饭	(229)
牛肉煲仔饭	(229)
花生猪骨粥	(230)
皮蛋猪骨粥	(231)
猪肉茸粥	(231)
鸭羹粥	(232)
牛肉茸粥	(233)
鱼片猪血粥	(234)
生鱼粥	(234)

牛肚粥	(235)
塘虱鱼粥	(236)
芋头粥	(236)
甘蔗茅根粥	(237)
红豆牛肉粥	(238)
佛手郁金粥	(238)
黑米粥	(239)
玉米糊糊	(240)
珍珠米糊	(240)
牛肉粉	(241)
牛丸粉	(241)
咖喱鱼蛋粉	(242)
五彩米粉	(243)
酸菜肉茸炒粉	(243)
洋葱香肠粉	(244)
烩甫鱼面	(245)
虾球窝面	(246)
姜葱拌面	(246)
蟹肉炒面	(247)
蟹肉盖面	(248)
烩鸭羹面	(248)
鲜菇拌面	(249)
家常汤面	(250)
八宝辣酱面	(250)
咖喱煎饺	(251)
水饺	(252)
虾饺	(253)
咸汤圆	(254)

水果馒头	(255)
枣心包	(256)
乌豆包	(257)
油包	(258)
牛肉包	(259)
牛肉烧麦	(260)
蛋皮烧麦	(260)
鹌鹑蛋烧麦	(261)
鱼虾烧麦	(262)

2. 养血美颜篇

鱼饭	(263)
肉松饭	(264)
薏米饭	(264)
牛蛙猪肝饭	(265)
牛蛙金针菇饭	(266)
冬菇黄鳝饭	(267)
肉排粥	(268)
金华鸡粥	(268)
人参鸡粥	(269)
及第粥	(270)
生菜鱼丸粥	(271)
鲩鱼肠粥	(272)
牛奶米粥	(272)
牛奶麦片粥	(273)
鸡球菜远面	(274)

鸡球炒面	(274)	甜菊月饼	(287)
肉丝炒面	(275)	梅子素饼	(288)
番茄面片	(276)	抹茶月饼	(289)
鸡肉云吞	(277)	广式月饼	(290)
羊肉包子	(277)	英式苹果蛋糕	(290)
牛肉大饼	(278)	梅豆糕	(291)
烙盒子	(279)	桃酥鸡糕	(292)
炸盒子	(280)	炸黄金糕	(293)
猪肉藕荚	(281)	双色虾糕	(294)
咸香猫耳朵	(282)	芝麻油果子	(295)



糕 点

1. 温中健脾篇

黑糖糕	(283)	椒盐烧饼	(303)
马蹄糕	(284)	芝麻饼	(304)
糖浆糯米卷	(284)	银丝卷	(305)
葡萄糯米糕	(285)	鸡仔饼	(306)
苹果蛋糕	(286)	蛋糕卷	(307)
什锦水果月饼	(286)	芝麻马蹄卷	(307)
		蕉沙角	(308)
		水果布丁	(309)

椰丝角	(310)	珍珠肉丸	(328)
油煎饼	(311)	芝麻肠粉	(328)
椰茸球	(311)	枣麻肉糕	(329)
糖酥饼	(312)	苹果酥	(330)
蜜三刀	(313)	甜栗泥	(331)
炸麻团	(313)		
油香饼	(314)		
山楂酥饼	(315)		
美味苹果派	(316)		

附 录

2. 补虚润肤篇

豆沙月饼	(317)
参梨桂蹄糕	(318)
莲米糕	(318)
山楂糕	(319)
枣桃糕	(320)
发糕	(320)
红苕枣糕	(321)
双豆糕	(322)
红枣切糕	(323)
枣豆丝糕	(324)
桃藕糕	(325)
四色萝卜糕	(325)
松仁炸鸡饼	(326)

附录一：

炒菜妙法

最佳的炒菜调味时间 ...	(320)
如何使小炒色香味俱全...	(321)

附录二：

常用料功效	(322)
-------------	-------

附录三：

常用料禁忌	(328)
-------------	-------

附录四：

民间饮食忌口常识 ...	(339)
--------------	-------