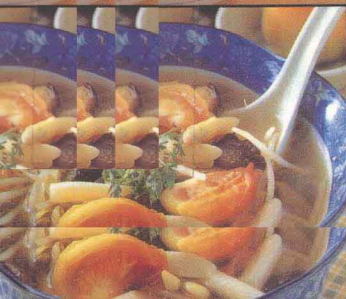
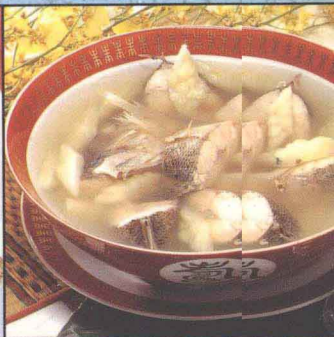
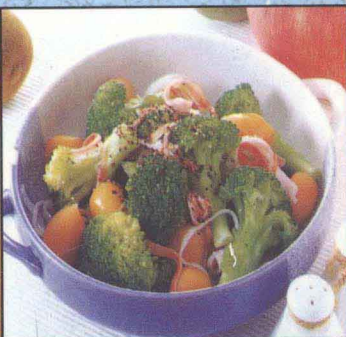
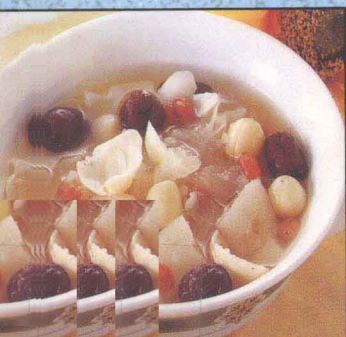


補身秘笈

夏季实用保健 汤菜谱

食疗功效

清凉祛暑 驱毒除湿
生津补气 清心健脑



广州出版社

补身秘笈

——夏季实用保健汤菜谱

本书编写组

广州出版社

责任编辑 冯星驰

封面设计 陈立

补身秘笈——夏季实用保健汤菜谱
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)

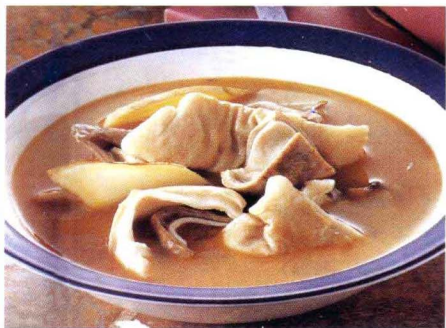
开本:850×1168毫米 1/32 11.5印张 288.5千字 彩插4

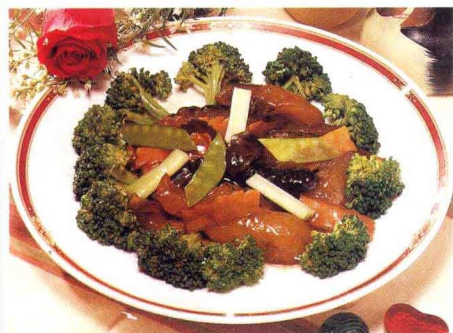
2003年10月第二版第一次印刷

印数1-20000册

ISBN 7-80592-196-2/TS·2

定价:23.80元

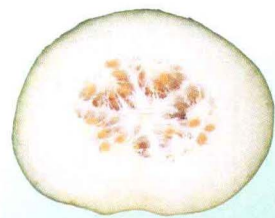




常见蔬菜食用疗效

冬瓜

性凉，能消暑、消肿、利尿、降火气，对膀胱炎、肾脏病、血尿、肝硬化的腹水症状都有功效。



结头菜

常吃结头菜可有治疗十二指肠溃疡、胃溃疡、食欲不振、消化不良等症状。



西洋菜

有清洁血液、解肺毒、降血压及防止胆固醇过高之功效。



韭黄

含丰富蛋白质、维他命，夏天容易感冒、容易眼睛疲劳的人，宜多吃韭黄。



苦瓜

具清热消暑、明目、解毒的功效，能清凉退火、提神醒脑，可治眼睛红痛。



番茄

含丰富维生素C，对食欲不佳，分解脂肪，降低胆固醇，防止血管硬化等有功效。



青江菜

含有丰富胡萝卜素，有防癌，防老化，滋润肌肤的作用，对治疗牙龈肿痛等有效。



四季豆

所含营养极为丰富，能防止脚部浮肿，帮助排泄、消除疲劳及补血的作用。



常见中药材功效



苡米

含有美化肌肤成分,可防老人斑、雀斑,并使肌肤年轻、健胃清肠,治便秘。



霸王花

性甘、微寒,通结气,利肠胃。



白果

温肺益气,定咳喘,缩小便,止下浊,气味甘、苦、平、涩,无毒。



茯苓

益气功,保神气,补五劳七伤,安胎止渴,利小便,除湿盖燥,和中益气,平火消热。



沙参

具有除寒热、补中、益肺气、疗胃、治心腹痛及郁积热邪头痛、安五脏等功效。



玉竹

养阴生津,强心润肺,滋补气血,除烦躁,安心神,对长期咳嗽而引致的喉干口渴有很好功效。



莲子

理肠气,治疗慢性下痢,对食欲不振、消化不良、失眠及疲劳过度有很好的功效。



百合

补中益气,润肺止咳,治燥热,宁心神。

内 容 提 要

本书是《补身秘笈》之一。本书根据夏天的气候特点,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。

夏季气候炎热,暑气当令,人们出汗多,不但损耗大量体液,还消耗体内各种营养物质,尤其是无机盐类,如不及时补充,可发生体液失调,代谢紊乱;同时,天热影响脾胃,减少胃液分泌,降低了消化能力,加上睡眠不足损耗津液,从而锐减食欲,造成人体的功能失去平衡;人若正气亏损或因劳倦过度耗伤津气,则暑热之邪也就乘虚侵入而发病。同时夏令既盛而湿气亦重,故发病多兼湿,除见暑热症外,还伴有湿邪困阻的症状。人在夏令贪凉饮冷,以致暑湿之邪易为寒邪所遇,而成暑湿兼寒的症征。

夏季饮食主要是补充损耗的物质和供给机体的需要,此时应以苦寒、清淡、滋阴、富有营养、易消化且具有清热解毒、清暑的食物为原则,勿过饱过饥,忌食辛辣、肥腻、燥热、助阳生热生火生湿之品,炎热天食补应以清补、健脾、祛暑化湿为原则,以食补为主,这样就可以确保夏季身体的健康。

本书分菜谱、汤谱、主食、糕点四部分,共约 500 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. 清热消暑篇

豆牙炒猪肉	(1)
炒五彩肉丁	(2)
青瓜炒肉片	(2)
炒三丝	(3)
小棠菜炒五花肉	(4)
双腊炒椰菜	(4)
菜干焖肉	(5)
椒笋溜肉球	(6)
香芋炒肉粒	(7)
红烧肉丝冬瓜	(7)
芽菜脊丝	(8)
苦瓜焖排骨	(9)

酸菜炒猪大肠	(10)
姐妹花蒸猪肝	(10)
扁豆炒香肠	(11)
洋葱炒牛肉	(12)
萝卜炒牛肉	(12)
苦瓜炒牛肉	(13)
番茄炒牛腩	(14)
蹄筋香菇	(15)
清炒鸡腿	(15)
龙须菜炒鸡丝	(16)
马蹄炒鸡片	(17)
冬菇辣椒炒鸡	(18)
榨菜炒鸡丝	(18)
菠萝炒鸡翼	(19)
菠萝炒鸡片	(20)
核桃炒鸡肉	(20)
豆角炒鸡什	(21)
时菜炒鸭舌	(22)
生炒鸭片	(22)
姜芽炒鸭片	(23)
银鱼炒鸡蛋	(24)
合欢北菇蒸乳鸽	(25)

香焖雀肉	(25)
虾仁番茄炒蛋	(26)
洋葱丝瓜炒鱼片	(27)
韭菜花炒鱼片	(28)
黑椒炒鱼松	(28)
通菜炒鱼柳	(29)
咖喱鱼笋片	(30)
雪花鱼片	(31)
四丝炒鳝丝	(32)
三丝炒黄鳝	(33)
炒鳝糊	(34)
青红椒炒鳝片	(34)
苦瓜炒虾仁	(35)
三果炒虾	(36)
炒五色蛇丝	(37)
荔枝炒虾球	(38)
烹带鱼	(39)
碧玉虾仁	(40)
嫩瓜子虾	(40)
青红墨鱼料	(41)
生炒大湖蟹	(42)
炒螺片	(42)
红烧甲鱼	(43)
青红椒炒田鸡	(44)
芒果炒带子	(45)
素炒刀豆子	(46)
素彩龙凤丁	(46)
素炒椒粒	(47)

素炒三菇	(48)
豆豉苦瓜	(48)
豌豆大头菜	(49)
醋炆卷心菜	(50)
蒜香茄子	(50)
酿西红柿	(51)
桃仁豆腐	(52)

2. 排毒美容篇

青豆皮蛋炒肉松	(53)
肉片炒凉瓜	(54)
双豆炒瘦肉	(54)
兰豆芹菜炒烟肉	(55)
瘦肉炒三鲜	(56)
笋菇炒肉蛋	(56)
白瓜炒肉片	(57)
莲藕炒肉片	(58)
山药炒肉片	(58)
豆耳炒猪肝	(59)
西兰花炒猪肝	(60)
菜花炒猪肝	(61)
丝瓜炒牛肉	(61)
凉瓜丝炒牛肉丝	(62)
豆苗炒鸡丝	(63)
菜远炒鸡片	(64)
凉瓜炒鸡片	(64)

葱爆三片	(65)	奇异果炒玉带	(86)
笋片炒时件	(66)	豆苗炒冬菇	(87)
西芹炒龙凤片	(67)	素炒油菜	(87)
菠萝炒鸭片	(68)	凉醋黄瓜	(88)
酸菜炒鸭丝	(69)	豆角炒青口	(88)
芥兰炒鱼松	(69)	凉拌西瓜皮	(89)
香菜爆鸭肠	(70)	爆淡菜	(90)
香花菜炒蛋	(71)		
醋溜皮蛋	(72)		
丝瓜炒蛋	(73)		
番茄炒鸡蛋	(73)		
黄瓜炒蛋奶	(74)		
丝瓜炒鱼片	(75)		
豆苗炒鲩鱼烟肉	(75)		
桂花鱼肚丝	(76)		
苦瓜炒鳝鱼	(77)		
珍珠戏乌龙	(78)		
炒海蜇	(78)		
爆炒墨鱼花	(79)		
菠萝肉丁炒海鲜	(80)		
雍菜炒鲜鱿	(81)		
蘑菇炒螺肉	(81)		
黄瓜炒田鸡	(82)		
素炒苦瓜	(83)		
素炒三丝	(83)		
素炒草菇青瓜	(84)		
素炒五色菜	(85)		
素炒芦笋香菇	(85)		



汤 谱

1. 降火生津篇

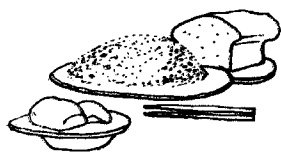
猴头菇红枣煲竹丝鸡 ...	(91)
西瓜乌鸡汤	(92)
芝麻鸡肉汤	(92)
熟地天冬炖鸡	(93)
西瓜鲜菇鸡肉汤	(94)
田七炖母鸡	(95)
冬瓜小豆凤爪汤	(95)
白芍山瑞炖水鸭	(96)
黄豆苦瓜煲老鸭	(97)
川贝杏仁煲老鸭	(97)
薏米茅根老鸭汤	(98)

菜干精肉鸭肾汤	(99)	雪菜蚕豆牛肉汤	(117)
苦瓜酸菜排骨汤	(99)	莲藕煲牛腩	(118)
冬瓜扁豆煲唐排骨 ...	(100)	瑶柱黄豆炖兔肉	(118)
头菇猪排汤	(100)	砂仁乳鸽汤	(119)
苦瓜番茄排骨汤	(101)	花旗参炖乳鸽	(120)
栗子排骨汤	(102)	海带夏枯草鸽肉汤 ...	(120)
马齿苋猪肚汤	(102)	粉葛鲫鱼汤	(121)
咸猪肉番茄汤	(103)	节瓜煲鲫鱼	(122)
丝瓜精肉汤	(104)	苦瓜煲鳝鱼	(122)
赤小豆薏米煲猪小肚 ...	(104)	鱼尾节瓜咸蛋汤	(123)
草菇豆苗肉片汤	(105)	党参当归煲鲳鱼	(123)
草菇肉汤	(105)	党参黄芪雪蛤汤	(124)
夏枯猫爪煲猪肉	(106)	七星马蹄煲白鳝汤 ...	(125)
荷叶丝瓜瘦肉汤	(107)	蒲公英金银花煲泥鳅 ...	(125)
葫芦灯花煲猪肉	(107)	蘑菇干贝汤	(126)
瓜豆猪肉煲	(108)	糖参汤	(126)
紫菜淡菜精肉汤	(109)	薏米海带滚蛋花	(127)
芡实莲子猪心汤	(110)	白瓜粉丝咸蛋汤	(128)
圆肉莲参煲猪心	(110)	海藻昆布黄豆汤	(128)
番茄粟米猪肝汤	(111)	玉米粒滚空心菜汤 ...	(129)
柏子仁煲猪心	(112)	薏米茯苓红萝卜汤 ...	(130)
凤尾肉汤	(112)	冬瓜八宝汤	(130)
苋菜梗猪尾汤	(113)	香蕉糖水	(131)
芽须猪红汤	(113)	香蕉皮须汤	(132)
槐花煲猪大肠	(114)		
参芽煲猪腰	(115)		
黄豆煲猪脚筋	(115)		
粉瓜牛肉汤	(116)		

2. 滋补护肤篇

椰子乌鸡汤	(133)
红豆枸杞乌鸡汤	(134)

五补炖母鸡汤	(134)	豆腐番茄鱼丸汤	(153)
豆腐潺菜鸡仁汤	(135)	夜香葫芦鲫鱼汤	(154)
冬瓜水鸭消暑汤	(136)	川芎白芷鱼头汤	(155)
节瓜煲鸭	(137)	猪苓瓜皮鲫鱼汤	(155)
玉竹沙参煲老鸭	(137)	黄花木耳鱼汤	(156)
老黄瓜排骨鸭肾汤 ...	(138)	芥菜煲咸鱼头汤	(156)
绿豆排骨汤	(139)	白术地榆塘虱汤	(157)
清补凉排骨汤	(139)	蚌肉清炖	(158)
木瓜雪耳脊骨汤	(140)	木瓜鱼尾汤	(158)
清润粉葛猪骨汤	(141)	白术鲈鱼汤	(159)
绿豆陈皮煲排骨	(141)	茵陈煲蜆肉	(159)
丝瓜木耳肉片汤	(142)	龟苓汤	(160)
金针菇猪蹄汤	(143)	瓜皮豆芽蛤蜊汤	(160)
精肉马蹄解热汤	(143)	清煲鲜蚌肉	(161)
金菊肉汤	(144)	首乌穿山甲汤	(162)
旱莲草煲猪肉	(145)	车前红枣田螺汤	(162)
芽菜金针菇肉汤	(145)	枸杞淡菜皮蛋汤	(163)
杏仁雪梨瘦肉汤	(146)	车前甘草鸡蛋汤	(164)
马蹄精肉海蜇汤	(147)	生地保鸭蛋	(164)
枸杞猪肝汤	(147)	红枣蚕蛹汤	(165)
眉豆猪皮汤	(148)	竹叶茅根汤	(165)
淡菜猪胰汤	(149)	银花三叶紫背天葵汤 ...	(166)
栗子煲猪腰	(149)	枝竹粉丝煲豆腐白菜 ...	(167)
芥菜仔夜香花煲老鸽 ...	(150)	茅根竹蔗小豆汤	(167)
白菜百叶汤	(151)	荷叶冬瓜清热汤	(168)
冬瓜煲田鸡	(151)	莲子百合银耳汤	(169)
茯苓海蜇煲鹌鹑 ...	(152)	红白羹	(169)
生鱼葛菜汤	(153)	龙眼莲子汤	(170)



主 食

1. 强身祛湿篇

虾仁炒饭	(171)	虾仁粥	(182)
五谷饭	(172)	猪肝粥	(182)
南方炒饭	(172)	金佛粥	(183)
菜远鸡球炒饭	(173)	马齿苋药粥	(184)
竹筒饭	(174)	淮山花生粥	(184)
勿忘我六彩饭	(175)	牛腩炒面	(185)
鸡丁剪菜饭	(176)	烩珍肝面	(185)
叉烧炒饭	(176)	草菇窝面	(186)
扬州炒饭	(177)	鸡丝炒面	(187)
美味煲仔饭	(178)	蟹肉炒面	(187)
平菇头菜肉丝饭	(178)	虾仁炒面	(188)
鸭羹火腿粥	(179)	鸡丝凉面	(189)
生地粥	(180)	青蒜干拌面	(189)
火腿菠萝炒饭	(180)	麻油鸡面	(190)
鸡骨草煲田螺粥	(181)	虾球菜远窝面	(190)
豆浆甜粥	(181)	双料拌面	(191)
		麻酱米粉	(192)
		鸡肉香菇挂面	(192)
		猪脚粉	(193)
		干贝鸡丝粉	(194)
		叉烧粉	(194)
		酸粉	(195)
		海味卷筒粉	(196)
		甜心粉饺	(196)
		酥饺	(197)
		素菜煎饺	(198)
		豆沙粽	(198)
		凉粽	(199)

荷叶甜粽	(200)
荷叶咸粽	(201)
香芋包	(202)
香蕉包	(203)
黄金窝窝头	(204)
南瓜馒头	(204)
香芋馒头	(205)
桂花芝麻元宵	(206)

2. 保健养颜篇

荷香鱼饭	(207)
荷包饭	(208)
蕉叶饭	(209)
牛肉洋葱饭	(210)
草鱼肠煲饭	(210)
番茄牛肉炒饭	(211)
冬瓜莲香鸭粥	(212)
排骨粥	(213)
生鱼粥	(213)
田鸡粥	(214)
莲枣粥	(215)
银耳红枣粥	(215)
香菇肉滑粥	(216)
鸭梨清热粥	(216)
芥菜鲫鱼粥	(217)
鲜荔粥	(218)

木耳白菜粥	(218)
莓枣糯米粥	(219)
丝瓜瘦肉粥	(219)
芹菜香粥	(220)
青菜鸡蛋面	(221)
生鱼片炒面	(221)
田鸡炒面	(222)
什锦炒面	(223)
黄瓜肉丝炒面	(224)
蕃茄面	(224)
珊瑚炸酱面	(225)
凉粉面皮	(226)
丝瓜瘦肉粉	(226)
海鲜粉	(227)
螺丝粉	(228)
卷筒粉	(229)
紫菜鱼茸粉	(230)
三鲜粉	(231)
凉拌通心粉	(231)
韭黄白菜羊肉饺	(232)
素心粉饺	(233)
糯米绿豆粽	(234)
糯米红豆粽	(235)
蕉叶粽	(235)
蕉叶绿豆粽	(236)
莲子馅心包	(237)
鲜肉海参包	(238)
青菜素包	(239)

水晶汤圆	(240)
奶香馒头	(241)
香蕉馒头	(241)
猪肉菠菜煮年糕	(242)



糕 点

1. 解表祛邪篇

绿豆糕	(243)	橙汁马蹄糕	(251)
椰子糕	(244)	年糕	(252)
花生凉糕	(244)	千层夹心糕	(253)
蛋糕	(245)	蜂窝糕	(254)
冰糖面糕	(246)	三色彩糕	(254)
杏仁糕	(247)	糯米松糕	(255)
苹果海带糕	(247)	莲蓉糕	(256)
百搭萝卜糕	(248)	玫瑰豆沙糕	(256)
糯米红枣切糕	(249)	猪油桂花松糕	(257)
萝卜鱼蓉糕	(250)	麻仁果料糕	(258)
芋头咸香糕	(251)	红豆相思糕	(259)
		爱心鸡蛋糕	(260)
		红果桂花糕	(260)
		花生冰冻糕	(261)
		莲蓉锅饼	(262)
		迷你寿桃	(263)
		南瓜饼	(264)
		猪肉煎饼	(264)
		红果蛋白糕	(265)
		三丝馅心饼	(266)
		向日葵饼	(267)
		芝麻猪肝饼	(268)
		花生芝麻糯米饼	(268)
		猪肉烧饼	(269)
		荷叶酥饼	(270)
		什锦烧饼	(271)
		枣蓉烧饼	(272)
		双红云豆糕卷	(273)

金银花卷	(273)	金银糕	(290)
萝卜火腿酥	(274)	杨梅豌豆凉糕	(291)
松仁糖	(275)	白莲糕	(291)
香仁糖	(276)	绿豆荸荠糕	(292)
萨琪玛	(276)	冰冻绿豆糕	(293)
柚肉蜜饯	(277)	马蹄糕	(294)
山楂蜂蜜饯	(278)	鸡蛋山楂卷糕	(294)
黄瓜蜜饯	(278)	紫萸马蹄糕	(295)
豆沙百合桃	(279)	水酥糕	(296)
糖浆红果	(280)	干果蜜饯千层糕	(296)
红绿樱桃藕	(280)	奶油糕	(297)
核桃酥	(281)	果酱丝糕	(298)
豆沙苹果	(282)	冰糖瓜丁莲花糕	(299)
猕猴桃布丁	(282)	鸡蛋糕	(299)
樱桃果冻	(283)	藕丝花糕	(300)
水晶樱桃冻	(283)	水晶之恋糕	(301)
柠檬果冻	(284)	打碗碗糕	(301)
水晶荔肉	(285)	香油蛋糕	(302)
荔枝果冻	(285)	奶油蛋糕	(303)
桔汁苹果冻奶酪	(286)	菠萝冰冻糕	(304)
酸梅牛奶雪糕	(286)	椰汁鱼胶糕	(304)

2.理气养颜篇

草莓椰子蛋糕	(287)	莲菇饼	(305)
香蕉蛋糕	(288)	玻璃蛋糕	(306)
柳橙蛋糕	(288)	奶油蛋菇饼	(307)
橘红米粉糕	(289)	面包吐司	(307)
		糖栝楼饼	(308)
		果酱宝塔	(309)
		椰子宝塔	(309)