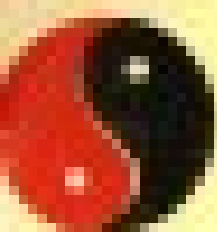




健身益寿食谱

■ 陈国明 修显红 ■ 福建科学技术出版社





健身益寿食谱

■ 陈国明 编著

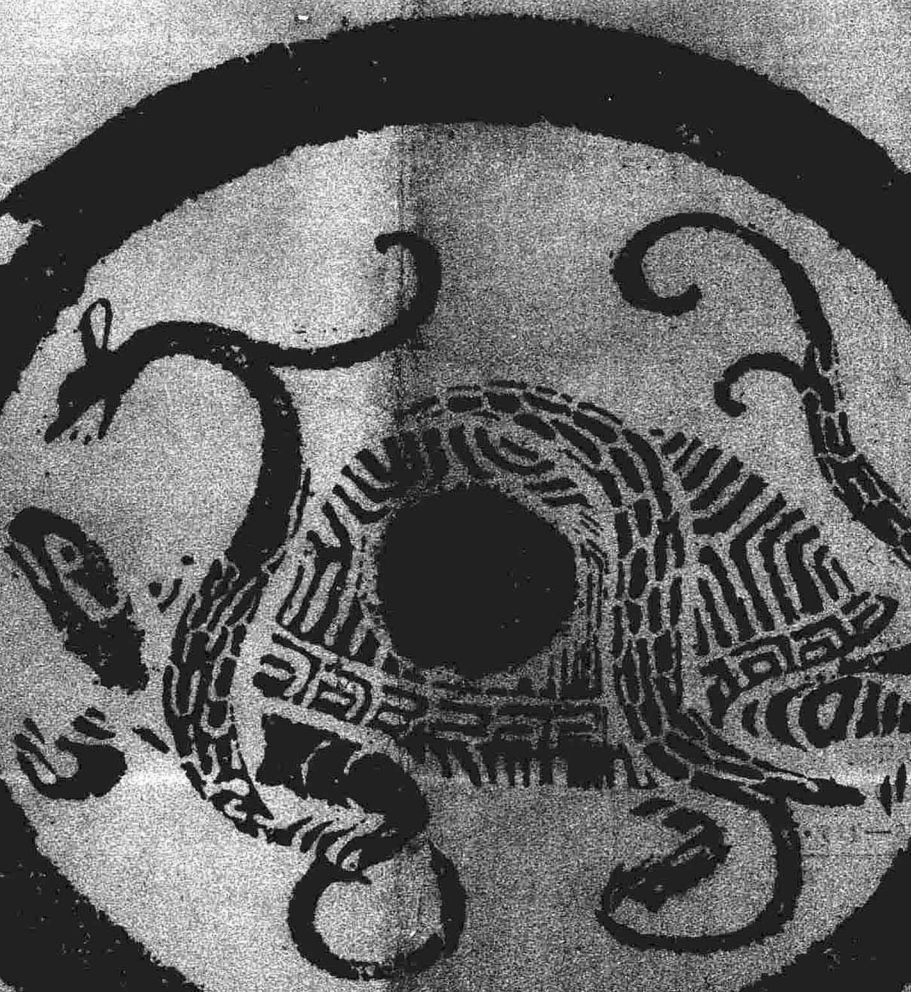
■ 中国轻工业出版社



健身益寿食谱

■陈国明 修显红 福建科学技术出版社

一九九〇年·福州



健身益寿食谱

陈国明 修显红

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

闽侯青圃印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 4.625印张 2插页 98千字

1990年12月第1版

1990年12月第1次印刷

印数: 1—5,000

ISBN 7—5335—0419—4/Z·39

定价: 1.90元

前 言

饮食必须讲究科学，以便获得全面、合理的营养。这是健身益寿的重要保证。然而，不少人往往忽视这一点，因而给身体健康带来了许多不利的影响。编者从事食疗工作多年，体会犹深。为了弘扬祖国传统的食疗与食补经验，普及这方面的科学知识，编者历时数载，收集、整理了我国古代食疗与食补的宝贵资料，并结合自己的实践经验，编写成这本小册子，希望它能为广大读者提供一些有益的帮助。

本书编写过程中，曾借鉴和引用了部分书刊资料，在此谨向有关同志表示衷心的感谢。

限于编者水平，书中难免有谬误与不妥之处，祈请读者批评指正。

编 者

1990年5月

目 录

一、合理选用健身益寿食谱·····	(1)
二、常用中药及食品简介·····	(3)
三、粥类·····	(13)
1.人参粥(一)·····	(13)
2.人参粥(二)·····	(13)
3.参苓粥·····	(14)
4.小米人参粥·····	(14)
5.补虚正气粥·····	(14)
6.黄芪粥·····	(15)
7.黄芪粥·····	(15)
8.薯蓣拔粥·····	(15)
9.山药芡实粥·····	(16)
10.珠玉二宝粥·····	(16)
11.山药粥·····	(16)
12.山药薏苡仁粥·····	(17)
13.红薯粥·····	(17)
14.莲子粥·····	(17)
15.糯米莲子粥·····	(18)
16.黄精粥·····	(18)
17.茯苓粥·····	(18)
18.鸡头粥·····	(19)
19.薏苡粥·····	(19)
20.豆浆大米粥·····	(19)
21.脊肉粥·····	(20)
22.酥蜜粥·····	(20)
23.乳粥·····	(20)
24.白术猪肚粥·····	(21)
25.山楂粥·····	(21)
26.山楂粥·····	(22)
27.粳米粥·····	(22)
28.牛乳粥·····	(22)
29.乳酪粥·····	(23)
30.人乳粥·····	(23)
31.莲子粥·····	(23)
32.药肉粥·····	(24)
33.茯苓栗子粥·····	(24)
34.糯米山药粥·····	(24)
35.野鸡小米粥·····	(25)
36.白米白术粥·····	(25)
37.焦米粥·····	(25)
38.白米饮·····	(26)

39. 生地黄粥……(26) 40. 黄雌鸡粥……(26)
 41. 鸡汤大米粥…(27) 42. 猪肾粥………(27)
 43. 猪脾粥………(27) 44. 小麦粥………(28)
 45. 柏子仁粥……(28) 46. 山栗粥………(29)
 47. 蚕豆粥………(29) 48. 饴糖大米粥…(29)
 49. 谷子煎法……(29) 50. 大枣粥………(30)
 51. 大枣粥………(30) 52. 香菇粥………(30)
 53. 猪肉小麦粥…(31) 54. 芝麻粥………(31)
 55. 仙人粥………(31) 56. 龙眼肉粥……(32)
 57. 小米龙眼粥…(32) 58. 菠菜粥………(32)
 59. 藕粥………(33) 60. 山药粥………(33)
 61. 阿胶粥………(33) 62. 芍药花粥……(34)
 63. 山药蛋黄粥…(34) 64. 落花生粥……(34)
 65. 莲子芡实荷叶粥(35) 66. 鲫鱼粥………(35)
 67. 羊肚黑豆粥…(35) 68. 羊肝玉面粥…(36)
 69. 羊胫骨糯米粥(36) 70. 胡萝卜粥……(36)
 71. 小麦曲粥……(37) 72. 猪肚粥………(37)
 73. 茯苓粥………(37) 74. 秫米粥………(38)
 75. 远志莲粉粥…(38) 76. 小米粥………(38)
 77. 小米枣仁粥…(39) 78. 首乌小米粥…(39)
 79. 白果莲肉粥…(39) 80. 小麦大枣粥…(40)
 81. 大米胡萝卜粥(40) 82. 胡萝卜捧渣粥(40)
 83. 扁豆粥………(41) 84. 扁豆粥………(41)
 85. 大米荔果粥…(41) 86. 糯米红枣粥…(41)
 87. 黄羊大米粥…(42) 88. 粟米山药大枣粥(42)
 89. 糯米小麦粥…(43) 90. 红花糯米粥…(43)
 91. 乌雌鸡粥……(43) 92. 安胎鲤鱼粥…(44)

93. 猪蹄粥…… (44) 94. 鲑鱼小米粥… (44)
 95. 猪蹄香菇粥… (45) 96. 益母草粥…… (45)
 97. 党参小米粥… (45) 98. 猪肝蛋粥…… (46)
 99. 乌骨鸡肝粥… (46) 100. 芹菜粥…… (46)
 101. 甜浆粥…… (47) 102. 玉米粉粥…… (47)
 103. 酸枣仁粥…… (47) 104. 山莲葡萄粥… (48)
 四、畜禽类…… (49)
 105. 黄芪汽锅鸡… (49) 106. 归参山药炖猪腰 (49)
 107. 人参莲肉汤… (50) 108. 爆人参鸡片… (50)
 109. 人参猪肉饺… (51) 110. 酿豆腐…… (51)
 111. 清蒸人参鸡… (52) 112. 芪杞炖乳鸽… (53)
 113. 期颐饼…… (53) 114. 参芪鸭条…… (54)
 115. 莲子猪肚…… (54) 116. 归参炖母鸡… (55)
 117. 饴糖鸡…… (55) 118. 氽鹌鹑…… (55)
 119. 黄精煨肘…… (56) 120. 芪蒸鹌鹑…… (56)
 121. 软炸淮药兔… (57) 122. 百仁全鸭…… (57)
 123. 八宝鸡汤…… (59) 124. 红枣炖兔肉… (59)
 125. 软炸鸡肝…… (60) 126. 枸杞炖猪腰… (60)
 127. 蒸鳝鱼猪肉… (61) 128. 章鱼炖猪蹄… (61)
 129. 花生炖猪蹄… (61) 130. 金针菜黄豆煨猪蹄 (62)
 131. 九月鸡片…… (62) 132. 地黄甜鸡…… (63)
 133. 参归腰子…… (63) 134. 龙眼纸包鸡… (64)
 135. 牛肉胶冻…… (65) 136. 莲实鸡蛋炖猪肚 (65)
 137. 芝麻兔…… (65) 138. 鹌鹑肉片…… (66)
 139. 党参益智猪尾汤 (67) 140. 黄精蒸鸡…… (67)
 141. 乌骨鸡乌贼当归汤 (68) 142. 鸡血藤鸡蛋汤 (68)
 143. 猪心枣仁汤… (68) 144. 猪心参归汤… (69)

145. 参归猪肝汤… (69) 146. 参芪炖鲜胎盘 (70)
 147. 猪心拌朱砂… (70) 148. 天麻猪脑羹… (70)
 149. 菠菜猪肝汤… (71) 150. 猪肝羹… (71)
 151. 当归苡蓉猪血羹 (72) 152. 淮山枸杞炖猪脑 (72)
 153. 桂圆枸杞蒸鸽蛋 (72) 154. 三七蒸蛋… (73)
 155. 鱼香肉丝… (73) 156. 凤眼鹌鹑蛋… (74)
 157. 黑木耳炖猪蹄 (74) 158. 银耳鹌鹑蛋汤 (74)
 159. 诸葛蛋… (75) 160. 燕窝莲蓬蛋… (75)
 161. 金银鹌鹑蛋… (76) 162. 五圆鸽子… (77)
 163. 花生煲猪尾… (77) 164. 首乌鸡… (77)
 165. 猪皮胶冻… (78) 166. 葱炖猪蹄… (78)
 167. 麻辣鹌鹑… (78) 168. 锅塌葵花里… (79)
 169. 罐焖鸡… (80) 170. 鸡茸豆腐… (80)
 171. 枣圆蒸鸭… (80) 172. 茉莉花氽鸡片 (81)
 173. 乌鸡白凤汤… (82) 174. 陈皮鸡… (82)
 175. 腐皮烩鸡丁… (83) 176. 鸡泥银耳… (83)
 177. 菊花炒鸡片… (84) 178. 菠萝鸡片… (85)
 179. 当归鸭块盅… (85) 180. 荔荷蒸鸭… (86)
 181. 大排蘑菇汤… (87) 182. 红香猪蹄… (87)
 183. 胎宝鸡… (88) 184. 黄精煲猪胰… (88)
 185. 黄精炖猪肉… (88) 186. 油麻壮凉鸡… (89)
 187. 黄豆猪蹄汤… (89) 188. 水晶鸡掌… (90)
 189. 陈皮鸽松… (90) 190. 清蒸鸽子… (91)
 191. 荷叶乳鸽片… (92) 192. 银莲蒸牛肉… (92)
 193. 软炸白花鸽… (93) 194. 芡实煮老鸭… (93)
 195. 豆豉酱猪心… (94) 196. 山楂肉干… (94)
 197. 淡菜猪蹄汤… (95) 198. 鸳鸯鸽蛋… (95)

199. 银耳扒鸽蛋… (96) 200. 奶油鹌鹑蛋汤 (96)
 201. 长春鹌鹑蛋… (97) 202. 木须蛋… (97)
 203. 何首乌煮鸡蛋 (98) 204. 胡萝卜猪肝汤 (98)
 205. 汉堡牛肉饼… (99) 206. 小肉丸豆腐汤 (99)
 207. 豆腐丝瓜香菇煲猪脚… (100)
 208. 当归煲瘦肉… (100) 209. 三鲜砂锅… (100)
 五、水产类… (102)
 210. 烩鳝鱼丝… (102) 211. 归参鳝鱼… (102)
 212. 芪烧活鱼… (103) 213. 翠皮爆鳝丝… (103)
 214. 参麦甲鱼… (104) 215. 天麻鱼头… (105)
 216. 鲶鱼炖蛋… (105) 217. 白斩鲤鱼… (106)
 218. 山药炖鲫鱼… (106) 219. 鲫鱼豆腐汤… (107)
 220. 黄鳝煲猪肉黄芪大枣 (107) 221. 红杞活鱼… (108)
 222. 菠菜鲤鱼片汤… (108) 223. 砂仁鲫鱼汤… (109)
 224. 牛奶鲤鱼… (109) 225. 芝麻鱼球… (110)
 226. 参芪烧鲤鱼… (110) 227. 鲫鱼笋汤… (111)
 228. 红参蒸鲫鱼… (111) 229. 木瓜烧带鱼… (112)
 230. 甜酸鲤鱼… (112) 231. 冬瓜鲤鱼汤… (113)
 232. 菊花鲈鱼块… (113) 233. 鲫鱼通草煲猪脚 (114)
 234. 枣圆蒸甲鱼… (114) 235. 红烧甲鱼… (115)
 236. 花生煲鲫鱼… (115) 237. 鲢鱼丝瓜汤… (116)
 238. 鲑鱼煮豆腐… (116) 239. 当归赤豆鲤鱼汤 (116)
 240. 山楂鱼块… (117) 241. 海蜇拌萝卜丝 (117)
 242. 香虾萝卜丝… (118) 243. 菠菜姜丝拌海蜇 (118)
 244. 内金鳝鱼… (118) 245. 赤豆鲤鱼… (119)
 246. 大蒜炖生鱼… (119)
 六、其他… (121)

- 247.人参汤圆……(121) 248.龙眼洋参饮…(121)
- 249.炖白木耳肉…(122) 250.枣泥桃酥……(122)
- 251.猪油炒苦瓜…(123) 252.炒豆腐皮……(123)
- 253.半月沉江……(123) 254.龙眼枣仁饮…(124)
- 255.莲子锅蒸……(125) 256.葱枣汤……(125)
- 257.鸡血藤黄芪大枣汤……(126)
- 258.当归地黄麻苏汤……(126)
- 259.久病后燥结方(126) 260.芹菜红枣汤…(127)
- 261.红枣花生汤…(127) 262.益中气汤……(127)
- 263.淮药芝麻糊…(128) 264.枣柿饼……(128)
- 265.萝卜饼……(129) 266.橙子蜂蜜饮…(129)
- 267.山楂麦芽饮…(130) 268.银杞明目汤…(130)
- 269.三鲜酿豆腐…(131) 270.素三鲜(一)…(131)
- 271.素三鲜(二)…(132) 272.素烧三元……(132)
- 273.葱白拌双耳…(133) 274.什锦山药……(133)
- 275.发菜罗汉斋…(134) 276.西红柿萝卜汤(135)
- 277.金钩芹菜……(135) 278.莲子清补汤…(136)
- 279.芹菜益母汤…(136) 280.菠菜根煲银耳(136)
- 281.香菇面筋……(137) 282.麻油拌菠菜芹菜(137)
- 283.银耳菜心……(138) 284.菠菜泥汤……(138)
- 285.一品百花汤…(139)

一、合理选用健身益寿食谱

要想保持健康、延年益寿，除调和情志，顺从真气，劳动锻炼，运行真气，节制房事，防耗真气外，还要做到饮食有节，补养真气。早在2000多年前的战国时期出版的《内经·素问》中就提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。其后也有“养生当论食补”之说，说明食品原料是保持人体健康的物质基础。许多食物都有“亦药亦食”之功，再在食物中加入补益五脏，和调气血，平补阴阳之中药，经烹调后，即成健身益寿食谱。此类食谱，具有滋补强壮，健脑增智，延缓衰老等作用。对促进人体新陈代谢，提高机体免疫力，调节神经活动过程，解毒，降血脂等具有不可忽视的作用。

由于人的个体差异及从事的工作、生活环境的不同，因此，在进食健身益寿食谱时，应合理选择。小儿“脾常不足”，常因饮食不慎，而出现消化不良、腹胀、呕吐、便溏等症；且因先天不足，而出现筋骨酸软、“五迟”等症，对此就应选择有健脾消食、强筋健骨作用的食谱。青少年由于缺乏生活经验，不注意劳逸结合，过度活动，或长期精神紧张，睡眠不足，不注意用脑卫生，便会产生失眠、多梦、健忘、消瘦、头晕等症，应选择有健脾养心、补肾健脑、益智强神作用的食谱。女子“以血为本”，有经、带、胎、产的生理特点，应选择健脾补血、益肝养肾的食谱。老年人脏器衰弱，易出现耳鸣、耳聋、头晕眼花、失眠健忘、发白而稀、

脱发落齿、骨质疏松变脆、夜尿频数、腰膝酸软无力等症，应选择有补肝肾、强筋骨作用的食谱。脑力劳动者，思虑用脑过度，易伤心脾，久致肝肾不足，气血亏虚，出现心悸、失眠、乏力、头晕眼花、健忘等症，宜选择有健脾养心、益气养血、补肝益肾健脑作用的健身食谱。体力劳动者，消耗能量多，出汗多，易耗伤气阴，宜选用有补益气阴作用的食谱。

注：“真气”指由先天之精化生而来，需后天水谷精微来滋养和补充，为人体生命活动原动力。

二、常用中药及食品简介

人参 味甘、微苦，性温。入脾、肺二经。具有补气固脱，补肺益脾，生津，安神，益智之功效。《神农本草经》将人参列为上品，认为人参“补五脏，安精神，定魂魄，止惊悸，除邪气，明目开心益智。久服轻身延年。”可用于病后伤津口渴，多汗；重病、久病或大出血、脱水后引起的虚脱；肺虚气短喘促，脾虚食少，便溏、久泻，反胃；心悸失眠、健忘，疲乏无力，尿频，脱肛、崩漏，小儿慢惊等。也可治疗高血压，冠心病，心绞痛，心肌营养不良，肝炎，糖尿病，癌症等。现代药理研究证明，人参具有抗衰老，对抗有害刺激，抗疲劳，抗肿瘤，调节神经系统功能，调节心血管功能，调节物质代谢，兴奋造血系统功能，提高人体免疫力，调节内分泌系统尤其是性腺的功能及祛痰、抗炎的作用。人参含29种人参皂甙、16种以上氨基酸、9种糖、3种脂肪酸、3种甾醇、7种维生素、2种挥发油、3种黄酮类物质、12种无机元素、3种酶和葡萄糖甙、人参奎酮、胆碱等。其中人参皂甙为主要成分。

黄芪 味甘，性微温。入肺、脾二经。具有补中益气，固表止汗，利水消肿，托脓生肌之功效。用于中气不足，表虚自汗，盗汗，气虚浮肿，痈疽不溃或溃烂不敛等。还可用来预防体弱儿童呼吸道感染，肾炎水肿，蛋白尿等。《神农本草经》将黄芪列为上品，言其能“补虚，治小儿百病。”《本草备要》认为，黄芪“生用固表，无汗能发，有汗能

止……。炙用补中，益元气，温三焦，壮脾胃。生血，生肌，排脓内托，疮痈圣药。痘症不起，阳虚无热者宜之”。清代黄宫绣的《本草求真》，把黄芪推崇为“补气诸药之最。”现代研究证明，黄芪具有强壮作用，可延缓衰老过程，并有明显的降压、利尿作用和一定的消除尿蛋白作用。还能抑制胃液分泌，减少胃酸，抑制志贺氏痢疾杆菌，诱生干扰素等作用。黄芪含有蔗糖、葡萄糖、醛酸、皂甙、多种氨基酸、黄酮类化合物、毛蕊异黄酮、芒柄花素、胆碱、甜菜碱、苦味素、香豆素、叶酸、2',4'-二羟基-5,6-二甲氧基异黄烷和硒、锌、铁、铜、锰等14种微量元素。

淮山药 味甘，性平。入脾、肺、肾三经。具有健脾补肺，固肾益精之功效。用于脾肾亏虚之泄泻，遗精，小便频数，虚劳羸瘦，食少倦怠，消渴及肺虚咳嗽，小儿遗尿，妇女带下等证。《神农本草经》将该药列为上品，言能“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气，长肌肉，久服耳目聪明”。《新修本草》赞其久服“轻身，不饥，延年。”《药性本草》则认为山药能“补五劳七伤，去冷风，镇心神，安魂魄，补心气不足，开达心孔，多记事”。《本草纲目》谈山药能“益肾气，健脾胃，止泄泻，化痰涎，润皮毛”。现代研究证明，山药具有诱生干扰素，增强机体的免疫功能，改善血循环，镇咳，祛痰，平喘等药理作用。山药含有皂甙、粘液质、胆碱、淀粉、糖蛋白、鞣质、多种氨基酸、维生素C、多巴胺、山药碱及钙、磷、铁等。

茯苓 味甘、淡、性平。入心、脾、肾三经。具有利水渗湿，健脾和胃，宁心安神之功效。用于脾虚食少，心悸不寐，痰饮咳嗽，大便溏薄，小便不利，水肿胀满及美尼尔氏综合征等。《神农本草经》将茯苓列为上品，认为该品“久

服，安魂养神，不饥延年”。历代都将茯苓列为保健长寿之要品，清代宫廷保健中，茯苓更是倍受器重，在慈禧太后常服用的13个长寿、补益方中，共有64味中药，其中用得最多的是茯苓。现代研究证明，茯苓可提高机体免疫功能，调节水与电解质平衡，抗癌，降低血糖，并有镇静强心，降低胃酸，松弛平滑肌，预防胃肠道溃疡等作用。茯苓含茯苓多糖、茯苓酸、乙酰茯苓酸、去氢齿孔酸、松龄酸、 β -茯苓聚糖、 β -茯苓聚糖分解酶、脂肪酶、蛋白酶、胆碱、蛋白质、脂肪、麦角甾醇、卵磷脂、葡萄糖、腺嘌呤、组氨酸、树胶、甲壳质和钾、钠等。

莲肉 味甘、涩，性平。入心、脾、肾三经。具有养心益肾，健脾止泻等功效。用于心肾虚之心悸失眠，遗精，淋浊及脾虚纳呆，泄泻等症。《神农本草经》以藕实苓之名介绍本品，认为它是“补中养神，益气力，除百疾。久服，轻身耐老，不饥延年”的上品。现代研究证明，莲肉有抗癌增强免疫力作用。莲肉含淀粉、棉子糖、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等成份。

黄精 味甘，性平。入脾、肺二经。具有补脾润肺，养阴生津，强壮筋骨等功效。用于脾胃气虚，倦怠乏力，肺癆咳血，病后虚弱，筋骨软弱，风湿疼痛，风癩癬痰等症。近年来还用于高血压，冠心病，白细胞减少症，再生障碍性贫血等病的治疗。《名医别录》中，记载黄精“补中益气，除风湿，安五脏。久服轻身延年不饥。”《日华子诸家本草》称，黄精“补五劳七伤，助筋骨，耐寒暑，益脾气，润心肺。单服九蒸九暴食之，驻颜断谷”。现代研究证明，黄精对动脉粥样硬化及肝脏脂肪浸润有预防作用，可增加冠脉血流量，改善心肌营养血流供应，并有降低血压，降低血糖，抑制结

核杆菌、病毒和多种真菌的作用。

薏苡仁 味甘、淡，性凉。入脾、肺、肾三经。具有健脾利湿，清热排脓之功效。用于脾虚泄泻，风湿痹痛，水肿，脚气，肺痈，肠痈，淋浊，白带等症。近来还用于防癌和治扁平疣。《神农本草经》将苡仁列为上品，认为该品“久服，轻身益气。”现代研究证明，薏苡仁有解热镇痛，降低血压和血糖，抗肿瘤，扩张肺血管，改善肺循环，兴奋心脏、呼吸、横纹肌和平滑肌的作用。薏苡仁含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B₁等成份。

当归 味甘、辛，性温。入心、肝、脾三经。具有补血活血，调经止痛，润燥滑肠之功效。用于月经不调，痛经，闭经，产后瘀滞腹痛，贫血，血虚头痛，眩晕，肠燥便秘，风湿痹痛，腰肌劳损，跌打损伤，痈疽疮疡等。《神农本草经》将当归列为中品。《本草正》一书对当归评价尤高，指出：“当归，其味甘而重，故专能补血，其气轻而辛，故又能行血，补中有动，行中有补，诚血中之气药，亦血中之圣药也。……大约佐之以补则补，故能养血荣血，补气生精，安五脏，强体形，益神志，凡有形虚损之病，无所不宜。”现代研究证明，当归能提高机体的非特异性免疫功能；能扩张冠状动脉，增加冠脉血液量，改善血流，营养心肌，降低心肌耗氧量；能降低血管阻力，降低动脉血压，增加循环血流量；有抗心律失常和抗血栓作用；可改善肺通气，提高机体的防御功能；能保护肝细胞酶的活性；对子宫有兴奋和抑制的双重调节作用；并有抗菌、抗炎、抗过敏、抗维生素E缺乏和镇静、镇痛作用。当归含有挥发油和水溶性两大成分，还含有钾、钠、钙、镁、锌、硒等23种无机元素和维生素A、B₁₂、E等。