

XINGAINIANBAOJIAINTIAOBUCAI

新概念保健调补菜

程尔曼 姜润泉 编著



上海科学技术文献出版社

新概念保健调补菜

程尔曼 姜润泉 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

新概念保健调补菜/程尔曼,姜润泉编. —上海:上海科学技术文献出版社,2002.6
ISBN 7-5439-1837-4

I. 新... II. ①程... ②姜... III. 保健—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 003659 号

责任编辑:周永翌 池文俊

封面设计:石亦义

新概念保健调补菜

程尔曼 姜润泉 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏宜兴市德胜印刷有限公司印刷

(原宜兴市第二印刷厂)

*

开本 787×1092 1/32 印张 13.5 字数 314 000

2002年6月第1版 2002年6月第1次印刷

印数:1—5 100

ISBN 7-5439-1837-4/T · 631

定价:20.00 元

前 言

随着生活水平的提高,人们对精神和物质文明更为渴求,日常膳食已从粗茶淡饭的“温饱型”转为讲究营养、保护健康的“保健型”,这也是社会物质文明发展的必然趋势。尤其在近年,生物技术得到迅猛发展,营养疗法开始被越来越多的人所接受。大家已经认识到日常饮食不仅仅在于维持生命,也不单纯为一饱口福,它还具有保健强身、防病治病和辅助治疗的作用,而且是从根本上强体健身,延年益寿的保健手段。食疗食养,以食代药,利用膳食调配达到益体、抗衰、保健的目的,已被称作为“饮食疗法”,其效能明显,基本上无毒、无副作用,故而很受当今崇尚健康观念的现代人的青睐。

祖国中医学向来有“药食同源”之说。各种食物有各自的营养成分和药理性质,饮食得当,有助于保健和疾病的康复。对某些身体虚弱、营养不良的人,自古就有“药补不如食补”之说,其实也是这个道理。然而,如果不明物性盲目进食、进补,则会雪上加霜反受其害。因此,日常生活中如何科学合理地进食,如何以日常膳食保护健康或辅助治病,是人们当今极需了解的知识。

我国早在1955年营养学家就开始制定了“每日膳食中营养素供给量。”20世纪90年代起,国际上欧美各国先后形成了较为有系统的新概念——膳食营养素参考摄入量。我国遂于1988年成立了有关专家委员会,2000年编著出版了《中国

居民膳食营养素参考摄入量》，且设计出居民每日的膳食结构组成。

在编写过程中，作者及时学习有关保健、调理的新概念，收集了有关营养素的新资料；又继承了祖先积累的丰富的食疗经验，以常用食物的营养成分、性味与功效为依据，选择最佳的配伍组合，创新地运用科学合理、适合家庭操作的烹调方法，组合撰写成827例包含主食、点心、菜肴、汤羹的保健、调理食谱。这些食谱分别适应人体几个主要生长期的保健，以及一些常见病慢性病的防治和辅疗。生长期包括婴幼儿、青少年、妇女“三期”（妊娠期、产褥期、哺乳期）、更年期、老年期；常见病、慢性病系指人体常见、多发的慢性病，诸如高血脂、高血压、高血糖、感冒、支气管炎、哮喘、贫血、慢性肾炎等等。此外，还为肿瘤患者提供了辅助治疗及康复强身的食谱。每例食谱写有详尽的制作方法，亦叙述了其特色和功效。为使读者能更好、更方便地参照制作，书中还简介了一些选料、加工及烹制经验和技巧；书后附录了“常用食物营养成分分析表”以及“常用调料家用汤匙容量换算克重数”。

本书具有一定的知识性、实用性，写作上又力求通俗易懂。可作为日常生活、保健强身、优生优养、延缓衰老、延年益寿的食疗和食谱，亦可供基层营养卫生工作者、医院食堂、营养配制、食疗食补以及食品行业、酒楼饭馆和有志于研究发展健康营养饮食文化工作者参考应用。作者希望本书能成为读者朋友的生活良友，助大家青春永驻健康长寿。

编写期间，作者曾获上海市营养学会副理事长史奎雄教授和上海化工职业病防治研究所王莹教授的热忱指导；又蒙知识渊博经验丰富的阙德铭先生精心帮助，以及姜晓东、姜晓

霞两位小姐协助整理,在此一并表示衷心感谢。

作者诚恐知识有限,文中缺点难免,恳请读者朋友对书中不足或谬误之处提出宝贵意见,加以批评指正。



作者简介

程尔曼，女，1941年8月生，上海市人，大学毕业。丈夫姜润泉，1941年1月生，杭州市人，大学毕业。夫妇俩热爱本职，各有建树，先后被评为高级工程师。

业余，他们有志于弘扬中华饮食文化，注力烹饪技艺，钻研食疗食养，经多方实践，积累不少经验，也撰写了不少文章。

1984年以来，他们设计的菜肴作品在上海地区举办的“家宴菜谱设计”、“冷盘设计操作”、“冷饮冷点设计操作”、“巧制茄肴”、“年夜饭设计”等各项比赛中均名列前茅，获得荣誉证书。他俩编著的图书有《膳食保健》、《健脑食谱》、《烤箱食谱》、《上海家常菜》、《时令家宴》等，得到读者厚爱。尤其是《上海家常菜》八次重版后出版了修订本，又十次重版。

程尔曼女士还与其他作者合作撰写出版了《节日家宴菜谱选》、《巧做时令菜300例》、《早茶》、《花色蔬菜栽培和实用方法》等书，并在各报刊、杂志上发表了数百篇作品。今年应上海电视台生活频道《天天厨房》剧组邀请，在“健康美食A B C”节目作主讲。

程尔曼女士业余自学成绩卓著，得到了国家和社会的认可。1998年被美国某著名的食品公司聘为首席技术顾问，1999年获得上海市“振兴中华读书成才奖”、区三学状元等光荣称号。

目 录

前 言	1	
第一章 人与膳食的关系	1	目
第一节 膳食与营养	1	
一、糖类	1	录
二、脂肪	2	
三、蛋白质	2	
四、矿物质	3	
五、维生素	5	
六、粗纤维	6	
第二节 疾病·膳食·食养	8	
一、疾病与膳食	9	
二、体质与食养	11	
三、食物养生法与阴阳学说	14	
第二章 家庭烹饪常识	16	
第一节 原料的品质选择	16	
一、畜禽类	17	
二、水产类	21	
三、蔬菜类	22	
四、干货类	25	
第二节 生料的加工成形	26	
第三节 烹调预处理	27	
一、原料清洗的小经验	28	

二、去异味及增效	28
三、初步热处理	29
四、生料保鲜	31
第四节 防止营养成分流失的方法	31
一、粮食	31
二、蔬菜	32
三、畜禽、水产	32
第五节 浆糊料的调制方法	32
第六节 勾芡	35
第七节 烹调方法	36
第八节 调味汁的配制	38
第九节 干货发泡	42
第十节 四季膳食须知	43
一、春季膳食须知	44
二、夏季膳食须知	44
三、秋季膳食须知	45
四、冬季膳食须知	45
第三章 婴幼儿保健食谱	47
第一节 婴儿保健食谱	47
菜汁、果汁(49)蛋黄泥(49)肝泥(50)土豆泥(50)菜泥(50)果泥(51)水炖蛋(51)银鲳鱼泥(51)奶香红薯泥(52)	
第二节 幼儿保健食谱	52
烤馒头片(53)菜肉粥(54)肝黄粥(54)花生枣泥粥(54)桂花甘薯粥(55)金笋牛肉粥(55)豆腐蛋羹(55)核桃茸豆糕(55)鹌鹑肉粥(56)米芡鹌鹑蛋羹(56)冰糖花生酪(56)白果炖蛋(57)苹果泥羹(57)骨汤骨髓羹(57)	
第三节 儿童保健食谱	57

一、主食、点心类	59
蜜汁红薯(59)水蒸蛋糕(59)奶油燕麦粥(59)珍珠糖球(60)	
菠菜角面条(60)果酱浜格(61)香菇高汤饺(61)	
二、菜肴类	61
葱白腐皮(61)蔬菜色拉(62)豆粉藕丸(62)蜂蜜蛋(62)肉末	
粉丝(63)肝肉包黄浆(63)清蒸猪脑(63)荠菜肝米羹(63)鸡	
米菜花(64)鳗鲡焖黑豆(64)沙司鹌鹑(64)虾仁豆腐羹(65)	
炸酥虾(65)牛肉芋泥饼(65)蜜汁羊肉(66)三色瓜球(66)虎	
皮鹌鹑蛋(66)鳝段炖肉(67)	
三、汤类	67
奶味冬瓜汤(67)菠菜泥牛骨汤(67)蔬菜小排汤(68)开洋紫	
菜萝卜汤(68)鲫鱼笋菇汤(69)番茄鸡肝汤(69)	
第四章 青少年保健食谱	70
一、主食、点心类	74
虾蟹什锦饭(74)玉米豆沙饼(74)螺肉菜烩面(75)夹肉炸包	
(75)山药泥(75)米仁白果粥(76)薏米莲心百合汤(76)牛奶	
生梨饭(76)苹果布丁(77)桂圆花生粥(77)鲜蘑麸皮三明治	
(77)米仁绿豆粥(78)	
二、菜肴类	78
干煸刀豆(78)雪笋塘里鱼(78)精拌茄片(79)蒜虾腐竹(79)	
水果色拉(79)蟹粉狮子头(80)三鲜芋泥(80)蚂蚁上树(81)	
干烧大排(81)芝麻鱼球(81)葱油马鲛鱼(82)鸳鸯蛋(82)金	
银鹌鹑蛋(82)猪爪什锦砂锅(83)枣香羊糕(83)卤羊肝(83)	
红焖鸡(84)甜玉米干岛色拉(84)铁扒鳕鱼(85)桂圆莲枣炖	
猪蹄(85)葱爆田螺(85)黄瓜炒蛳肉(86)玉丁桂花蛋(86)菠	
菜冰豆腐煲(86)	
三、汤类	87
鸡丝菜花汤(87)豌豆泥奶汤(87)鲜番茄牛尾汤(88)小肉丸	
豆腐羹(88)羊排萝卜海带汤(88)豆芽油豆腐汤(89)龙头鳔	

豆腐汤(89)笋耳米仁汤(89)开洋粉皮鱼头煲(90)

第五章 妇女“三期”保健食谱 91

第一节 妊娠期保健食谱 91

一、主食、点心类 93

八宝糯米饭(93)糙米糖团(94)瓜蒂炒面粉(94)莲心糯米粥(94)核桃糯米粥(95)鲤鱼糯米饭(95)花生红糯羹(95)荔枝枣羹(96)刀豆水铺蛋(96)豆粉糯米丸(96)

二、菜肴类 96

油焖金针笋(96)香虾萝卜丝(97)葱白拌双耳(97)锦蔬番茄碗(98)酸甜蔬菜丝(98)素三鲜(98)糖酒炖蛋黄(99)苣荬汁水炖蛋(99)醋溜菜煨蛋(99)木耳鲤鱼煲(100)山楂鱼块(100)葱白鳊鱼(101)发菜鱼丸(101)奶油蘑菇虾片(101)荷叶猪肉(102)三鲜冬瓜盅(102)三丝银芽(102)螺肉珍珠丸(103)杜仲腰花(103)刀豆炒腰片(103)黄豆炖猪肝(104)瑞典牛肉饼(104)酱香牛鼻肉(105)五彩菠萝鸡片(105)莲藕焖鸭(105)冷拌金针菇(106)

三、汤类 106

金针豆芽汤(106)素燕窝(106)紫菜虾皮蛋蓉(107)菠菜肝片汤(107)鲫鱼赤豆汤(107)白鸭莲藕汤(108)

第二节 产褥期保健食谱 108

一、主食、点心类 109

生炒红豆饭(109)牛奶全麦粥(109)橘香芝麻糊(109)甜酒红薯(110)莲蓉窝头(110)三鲜卤肉面(110)糖酒炖核桃(111)鲤鱼粥(111)羊肉花生粥(111)益母糖蛋(112)月母长面(112)

二、菜肴类 112

糖油马兰头(112)双蔬马齿苋(113)虾米炒芹黄(113)虾仁丝瓜段(113)鸡油烩菜心(114)炸苹果片(114)茭白腰片(114)贻贝白菜(115)鲤鱼水炖蛋(115)干烧酒酿鲫鱼(115)水晶鸡

掌(116)金针烩猪脚黄豆(116)羊肉猪蹄冻糕(116)枣菇蒸鸡(117)刀豆鹌鹑双丁(117)归参炖全鸡(117)淮山北芪鸡(118)金针肝片(118)金针腰花肉(118)	
三、汤类	119
猪蹄黄豆花生煲(119)淮山羊排粉丝煲(119)豆腐衣蛋汤(119)金针番茄肝膏汤(120)小排砂锅(120)金针猪爪豆腐汤(120)	
第三节 哺乳期保健食谱	121
一、主食、点心类	123
营养芝麻糊(123)红豆酒酿蛋(123)葱油鲤鱼粥(123)桃仁蛋膏(124)三合一粥(124)红糖桂圆面(124)豆面糖浆饼(125)十全平补粥(125)家常牛肉面(125)五色炒饭(126)鸡汤菠菜云吞(126)	
二、菜肴类	126
麻酱莴笋海蜇丝(126)蒜香虾皮丝瓜(127)素炒腐球(127)鲮鱼蛋羹(127)软煎猪肝(128)火腿鲫鱼(128)姜汁鲳鱼头(128)三鲜豆腐夹(129)木须蛋(129)三丝银耳羹(129)金针红烩章鱼肉(130)花生猪蹄(130)酒蒸虾(130)腐衣烩鸡丁(130)归参黄芪鸡(131)当归鸡(131)	
三、汤类	131
花生鸡脚汤(131)火腿冬瓜汤(132)猪脚茭白汤(132)火腿菠菜鱼片汤(132)奶油鳊鱼汤(133)蹄膀山药汤(133)木耳豆芽金针汤(133)	
第六章 更年期和老年期保健食谱	134
第一节 更年期保健食谱	134
一、主食、点心类	136
银耳蛋奶羹(136)黑木耳红枣粥(137)麻桃蜜糕(137)首乌人参粥(137)龙眼三宝粥(138)核桃芝麻拉糕(138)韭菜虾皮酥饼(138)茯苓健脾松糕(139)芹菜海带粥(139)花生豆奶酪	

(139)豆粉粥(140)苔香菜饭团(140)

二、菜肴类 140

白菜栗子煲(140)葱油海参烩(141)茄味三丁(141)炸素虾
(141)麻酱双笋(142)甜酸藕丁(142)糖醋海带丝(142)虾子
腐竹条(143)茼菜塌蛋饼(143)陈皮淡菜(143)五香麻雀
(144)炸蟹粉球(144)太史鳝羹(144)归芪童子鸡(145)健肾
腰片(145)桃仁鸡丁(145)韭黄羊腰(146)枸枣羊肉煲(146)
桂圆枣菇鸡(146)鲜奶鲤鱼(147)首乌鸡丁(147)

三、汤类 147

山药豆腐羹(147)海蜇猪骨汤(148)西湖牛肉羹(148)海带木
耳蛋汤(148)淮杞甲鱼汤(149)首乌鱼片汤(149)鲜蘑豆腐脑
(149)栗子鸡壳汤(150)黑豆龙眼脚圈汤(150)

第二节 老年期保健食谱 150

一、主食、点心类 153

红枣山药粥(153)茄虾煎饼(153)玉米面蒜肉包(154)草莓奶
昔(154)淮山芝麻牛奶粥(154)芡实莲子汤圆(155)桂圆红枣
八宝饭(155)牛奶核桃酪(155)蜂蜜酸奶饼(156)芝麻核桃拌
白粥(156)参苓粥(156)桂花栗茸粥(157)韭菜木耳粥(157)

二、菜肴类 157

金钩拌银芽(157)雪里藏红(158)蒜香双菇(158)素鸡腿
(158)兰花豆腐(159)麻酱彩蛋豆腐(159)一口酥(159)长寿
马兰头(160)淡菜海蜇丝(160)紫菜鱼卷(160)豆豉锦绣鱼米
(161)木耳烩水鱼(161)汉堡牛肉饼(161)鲜蘑烩海参(162)
酒焖麻雀(162)黄芪盘龙鳝(163)淮山虫草鸭(163)首乌炖蛋
(163)洋参鸡(164)龙眼鸽(164)虫草枣鳖(164)核桃仁菠菜
(165)牛奶香蕉泥(165)金针银丝(165)

三、汤类 166

醋椒五丝(166)奶油鹌鹑蛋汤(166)黑豆狗肉煲(167)木耳萝
卜燕(167)羊骨黄豆汤(167)肉汁丝瓜蛋羹(168)豉汁三丝汤

(168)百合米仁生地汤(168)银耳三菇汤(169)黑木耳豆腐汤
(169)白果腐衣汤(169)菠菜泥牛肉汤(170)天麻脊髓汤
(170)火腿鳕鱼奶汤(171)酸辣鸡鸭血汤(171)

第七章 常见病多发病调理食谱..... 172

第一节 呼吸系统疾病调理食谱..... 172

一、主食、点心类 174

白木耳冰糖粥(174)葱白红枣糯米粥(174)生姜红糖粥(175)
苘蒿冰糖粥(175)竹沥粥(175)橘红梨丁西米羹(175)饴糖姜
汁蛋羹(176)冰糖黑芝麻糊(176)冰糖花生酪(176)橘饼水果
小西米(176)琥珀核桃仁(177)蜂蜜鹌鹑蛋(177)冰糖花生松
子仁(177)百合汤圆(177)冰糖香蕉奶昔(178)豆浆泡饭
(178)杏仁豆腐(178)

二、菜肴类 178

香葱双卜丝(178)蒜苗香干(179)蛤蜊韭菜(179)葱头炖麻雀
(179)鲜菇丝瓜(180)生炒鹌鹑丁(180)百合蒸鳗(180)酥炸
牡蛎(180)清蒸冰糖甲鱼(181)白果黄芪红枣鸡(181)麻油猪
肺(181)酥炸藕夹(182)玉竹油豆腐嵌肉(182)生梨萝卜丝
(182)芝麻苘蒿菜(183)丝瓜番茄豆腐(183)蜜甜丝瓜浆
(183)苦瓜豆腐(183)银杏百合肉片(184)冰糖炖麻雀(184)
白芡燕窝银耳(184)川贝母冰糖梨(184)

三、汤类 185

百合芦笋汤(185)萝卜丝蛋汤(185)白菜鸡汤(185)小排白果
腐竹汤(186)玉米须葵茎汤(186)豉汁黄豆萝卜汤(186)双仁
蜜姜汤(187)参芪核桃汤(187)生梨马蹄汁(187)葱茭肉丝汤
(187)黑鱼红枣汤(188)燕窝鸡茸羹(188)

第二节 消化系统疾病调理食谱..... 188

一、主食、点心类 192

糯米藕圆(192)益胃补脾粥(192)豆麦粥(193)荔藕糯米粥
(193)木耳柿饼羹(193)淮山小麦粥(193)玉米须红薯汤

(194)牛肉番茄面(194)红豆鲤鱼糊(194)豆豉牛肚粥(194)
八宝芡实糯米饭(195)韭汁麦糊(195)韭姜奶昔(195)焦锅耙
泡饭(196)两豆淮山饭(196)炒高粱饭(196)双叶赤豆羹
(196)锅贴栗子山芋(197)牛奶燕麦糊(197)

二、菜肴类 197

健脾牛肉块(197)笋菇蟠龙鳝(198)浓香鸭子(198)扁豆焖猪
蹄(198)椒香猪肚(199)大蒜炒羊肚(199)蒜香包菜(199)茄
汁马蹄(200)甜酱鲤鱼(200)米仁炖水鱼(200)香糟头肉
(201)糖拌西红柿(201)糟香田螺(201)首乌全鸡(202)炸五
香豆腐(202)脆爽肝片(202)翡翠肝粒(202)洋葱牛肝(203)
白果炒蛋(203)糖酱胡桃(203)椒盐香榧(204)醋溜蛋(204)
茴香鲫鱼(204)木耳黄花菜(205)苦瓜木耳炒肉片(205)糖醋
茼白(205)黄芪淮山鹅(206)莲仁蜜炙火方(206)蒜泥海带丝
(206)

三、汤类 207

奶油玉米羹(207)葱椒鲫鱼汤(207)鱼片冬瓜汤(207)鲜蘑豆
腐羹(208)人参当归鸡(208)香菜陈皮汤(208)莲藕鸭汤
(209)扁豆人参淮山汤(209)酸姜菜丝汤(209)胡荽肉片汤
(209)莲子健脾羹(210)五味子红枣汤(210)牛肉菜丝汤
(210)番薯果羹(211)山楂酸梅汤(211)蚌肉豆腐羹(211)田
螺瓜片汤(212)猴菇肚片汤(212)

第三节 心脑血管和血液系统疾病调理食谱 213

一、主食、点心类 216

蒜香三蔬粥(216)芹菜番茄粥(217)甘菊粥(217)鸡汁菠菜芥
麦面(217)草莓杏仁豆腐(218)淡菜皮蛋粥(218)苹果布丁
(218)豆浆糯米粥(219)玉竹燕麦糊(219)茯苓桂圆银耳
(219)龙眼红枣木耳羹(219)红枣羊骨粥(220)芝麻蜜糕
(220)草莓浓奶昔(220)香蕉奶羹(220)核桃首乌露(221)酸
奶锅巴(221)蜂乳鹌鹑蛋(221)红糖花生麦糊(222)

二、菜肴类 222

白雪盖红瓦(222)香葱海蜇头(222)紫茄三丝(223)凉拌芹三丝(223)醋溜皮蛋(223)圣女果色拉(224)茄汁马蹄片(224)首乌鹌鹑(224)葱油双耳(225)芹黄炒鸡丝(225)海苣炆木耳(225)香椿芽拌豆腐(226)笋丝茼蒿菜(226)冰糖夹沙山楂(226)山楂肉丁(226)西班牙鲳鱼(227)银杏鹌鹑丁(227)火夹银鳕鱼(228)竹笋炒青虾(228)炸香蕉饼(228)马兰头蛋卷(229)天麻炖甲鱼(229)爵禄明虾(229)多味花生(230)枣泥肉皮冻(230)花生猪尾煲(230)黑木耳猪蹄(231)黄芪炖鸡(231)腴香兔丝(231)五元鸽子(232)羊肝炒蛋(232)章鱼红焖蹄(232)红枣糯米藕(233)芫荽鱼胶(233)

三、汤类 233

荠菜马蹄羹(233)雪羹汤(234)银耳鹌鹑蛋汤(234)大排蘑菇汤(234)法式洋葱汤(235)木耳鲜菇羹(235)虾米夜开花汤(235)鱼米茄羹(236)菠菜豆腐汤(236)上汤芦笋(236)扁尖冬瓜汤(237)海带萝卜汤(237)酸辣猪血羹(237)莲心肚片汤(238)首乌猪肝汤(238)牛肉茶(238)全色血汤(239)咖喱驴肉汤(239)

第四节 内分泌系统疾病调理食谱 239

一、主食、点心类 243

杂面豆包(243)猪肉芋泥南瓜饺(243)香芋红糯羹(243)螺肉蛋黄面(244)淮山糯米粥(244)苔香饼(244)紫菜肉松饭(245)肉末海带粥(245)葡萄干布丁(245)奶油鸡饭(246)煎牛肉春卷(246)油炸冰淇淋卷(246)萝卜丝酥饼(247)肉末蛋黄粥(247)包菜油墩子(248)

二、菜肴类 248

洋葱炒胰片(248)芋泥鱼肠饼(248)双干红烧肉(249)葱油冬瓜(249)麻酱螺片(249)芹黄炒蚌肉(250)素鸭(250)胡葱生炒鳝(250)脆皮菠萝(251)蔬菜色拉(251)枸杞苦瓜(251)蒜

头鳝段煲(252)韭菜炒蛤蜊(252)鸡汁海参(252)竹笋肚片
(253)红酒兔肉(253)海带拌三丝(253)卤黄豆(254)蚝油海
蜇(254)凉拌十香果(254)麻酱海带结(255)酸辣海藻丝
(255)芙蓉鸡片(255)紫甘蓝色拉(256)

三、汤类 256

虾皮豆腐玉米须汤(256)豆苗猪肚汤(256)冬瓜薯叶汤(257)
大排淮山汤(257)河蚌蛋汤(257)素燕窝鲍片汤(258)蛤蜊鲫
鱼汤(258)蚝油豆腐羹(258)芙蓉什锦鱼片羹(259)老鸭汤
(259)归参黄芪鸡(259)角瓜番茄汤(260)

第五节 泌尿与生殖系统疾病调理食谱 260

一、主食、点心类 264

栗蓉糯米粥(264)莲枣山药粥(264)草头玉米糕(264)肉末芥
菜粥(265)鱼脑石鸡茸粥(265)荠菜猪油糖包(265)鸭壳粥
(266)鲫鱼赤豆羹(266)枸杞山药粥(266)芡实栗子糯米粥
(267)茯苓豆沙包(267)玫瑰糕(267)韭菜粥(268)山楂红糖
粥(268)银杏豆浆(268)山药芡实茯苓糕(268)易黄汤圆
(269)虾皮韭菜饼(269)羊肉粥(269)紫菜鼓肝饭(270)

二、菜肴类 270

椒香草头(270)什锦栗子煲(271)琥珀核桃(271)小茴香红烩
蛋(271)开洋扒冬瓜(271)生炒螺蛳(272)苡蓉虾球(272)鳝
段炖猪肉(272)枸杞肉丁(273)杜仲狗肉(273)芝麻腰花
(273)山药炖鲫鱼(274)葱油麻雀(274)白果烩鸡(274)补肾
鸭(275)笋肉烩蜗牛(275)土狗水炖蛋(275)醋溜黑鱼(276)
茅根什锦甜羹(276)三汁藕羹(276)荠菜冬笋豆腐煲(277)虫
草蒸鸭(277)杜仲核桃腰(277)鸭肉海参烩(278)韭菜虾仁蛋
(278)米酒生炒虾(278)酥炸月季花(278)沙司白扁豆(279)
桂花糖酱核桃肉(279)菠菜炒韭菜(279)枸杞头炒蛋(280)油
炸海蜇(280)韭菜炒鳝片(280)米酒炖甲鱼(281)红花鸡丝
(281)黄芪白果糯米鸡(281)麻酱白肚(282)香附时件(282)