

实用保健食谱丛书

SHIYONG BAOJIAN SHIPU CONGSHU

健脑益寿

主编◎韦金育

食谱



广西民族出版社

前 言

永葆精神焕发,增强记忆力,提高思维敏捷度及应变能力是人们企盼的事情。那么,如何科学、合理地安排饮食,才能达到这个目的呢?本书将对此作出简要的介绍。

本书在编写过程中,参考了大量的古今保健养生著作及文献,结合现代营养学及先进的保健技术,收集了历代宫廷健脑益寿配方及秘方和民族民间有特色的健脑益寿食谱,根据作者的实践经验,分健身延年食谱、健脑增智食谱、降脂延年食谱三章来编写,每个食谱又分别按配方、功用、制法、用法、注意事项五个条目来阐明,方便读者根据自己的健康状况,选择适宜的食谱,使读者在品尝美食的同时,也能达到健身的目的。

本书具有以下四大特色:1. 以中医理论、现代营养学理论为指导,做到理论与实践相结合,普及与提高相结合,中西医相结合。2. 全部采用天然食物和药物为原料,既安全可靠,无毒无副作用,又有显著的疗病、康复、保健作用,且保留了原有食物的色香味。3. 全书内容通俗易懂,简明扼要,制作简单易行,方便广大群众根据不同病症和体质选用适宜的食谱。4. 具有科学性、实用性、知识性,是广大读者的良师益友。

由于编者水平有限,经验不足,错漏在所难免,敬请各界专家及广大读者批评指正,以便今后改正提高。

编 者

1998年8月

目 录

第一章 健身延年食谱	(1)
第一节 汤羹类.....	(2)
第二节 菜肴类	(14)
第三节 粥饭类	(33)
第四节 糕饼包点类	(44)
第五节 茶饮膏酒类	(52)
第二章 健脑增智食谱	(82)
第一节 汤羹类	(83)
第二节 菜肴类	(95)
第三节 粥饭类.....	(108)
第四节 糕饼包点类.....	(123)
第五节 茶饮膏酒类.....	(131)
第三章 降脂延年食谱	(153)
第一节 汤羹类.....	(154)
第二节 菜肴类.....	(167)
第三节 粥饭类.....	(181)
第四节 糕饼包点类.....	(195)
第五节 茶饮膏酒类.....	(204)

第一章 健身延年食谱

健康长寿是千百万人所追求的愿望，是千百年来人们关注的课题。根据有关专家推算，人的寿命应是 120 岁，但实际上现在却是“人生七十古来稀”，故人们千方百计寻求健身延年、推迟衰老的妙方。科学家研究认为，合理膳食是健身延年的关键。

对中老年人来说，饮食中要有足够的蛋白质，有部分应为优质蛋白，如鸡肉、瘦猪肉、兔肉、虾、蛋、羊肉、牛奶、黑豆、大豆及豆制品，以维持正常代谢、增强抵抗力。可多食富含维生素的水果，如橘子、柑子、橙子、苹果、山楂、草莓、桂圆、荔枝、栗子、葡萄、大枣、桃、猕猴桃；新鲜蔬菜，如菠菜、油菜、大蒜、藕、甘蓝、白菜、西红柿、胡萝卜、萝卜、芹菜等。可酌情食用银耳、木耳、香菇、薏米、百合、杏仁、葛根、核桃仁、海参、胎盘、蛇肉、龟鳖等。宜多食植物油，少食含胆固醇较高的食物，如动物脂肪、内脏、蛋黄、墨鱼、鱿鱼、黄油；少食盐，少饮烈酒、咖啡，少食煎炒干燥食物；避免吸烟，提倡适当饮茶。如身体肥胖，要酌情减少食用高热量食物，如肥肉、油炸食物、米饭、馒头、糖等。

第一节 汤羹类

八宝汤

【配方】母鸡 1 只，党参、白芍、茯苓各 5 克，当归 4 克，川芎 2 克，葱、沙姜、酒、食盐、味精各适量。

【功用】调补气血。适用于气血两虚，症见面色萎黄，食欲不振等症。

【制法】①将母鸡宰好洗净，切成块，用沙姜、酒、食盐、葱腌好。

②党参、白芍、茯苓、当归、川芎用布袋装好，与鸡肉同放入砂锅中，加清水适量，用武火烧沸后，改用文火炖至鸡肉烂熟，取出药袋，加入味精即可。

【用法】食肉饮汤。可常食。

羊肾苁蓉汤

【配方】肉苁蓉 15 克，羊肾 1 个，薏米 8 克，食油、食盐各适量。

【功用】养肝补肾，强腰壮脊。适用于腰脊酸痛，肢软无力等。

【制法】①肉苁蓉用酒洗；羊肾去筋膜，洗净，切片。

②将肉苁蓉、羊肾、薏米一起放入砂锅中，加清水适量，用文火煮熟，加食油、食盐调味即可。

【用法】空腹随意食用。可常食。

莲子人参汤

【配方】人参 8 克，莲子 8 枚，冰糖 20 克。

【功用】补气健脾。适用于病后体虚，气虚，食少，疲倦，泄泻等。

【制法】将莲子（去莲子心）、人参用清水浸在碗中，入锅隔水蒸 30 分钟，加入冰糖再蒸 20 分钟即可。

【用法】食莲子喝汤。可常食。

【说明】人参可连煮 3 次，到第 3 次时可食人参。

十全大补汤

【配方】墨鱼 200 克，猪骨 500 克，党参 10 克，黄芪 10 克，炒白术 8 克，白芍 10 克，茯苓 19 克，当归 10 克，熟地 10 克，肉桂 3 克，川芎 6 克，甘草 3 克，生姜、料酒、花椒、食盐、味精各适量。

【功用】补气血，健身增寿。适用于血气俱虚或久病体虚，精神倦怠，腰膝乏力等。

【制法】①将党参、黄芪、炒白术、白芍、茯苓、当归、熟地、肉桂、川芎、甘草装入纱布袋内，扎好袋口；墨鱼洗净切片；猪骨洗净，砍块。

②将药袋、墨鱼、猪骨放入砂锅中，加入清水适量及生姜、料酒、花椒，用武火烧沸后，改用文火炖至肉烂熟，加食盐、味精调味即可。

【用法】食肉喝汤。可常食。

双鞭壮阳汤

【配方】牛鞭 100 克，狗鞭 10 克，羊肉 80 克，母鸡肉 50 克，枸杞子 10 克，菟丝子 10 克，肉苁蓉 6 克，姜、花椒、酒、食油、食盐各适量。

【功用】温肾壮阳，益精补髓。适用于中老年虚损劳伤，肾气虚衰，阳痿等。

【制法】①将枸杞子、菟丝子、肉苁蓉装入纱布袋中，扎好口；鸡肉洗净，切块。

②将羊肉、牛鞭、狗鞭分别洗净，切块，放入砂锅中，加入清水适量及花椒、生姜、酒，用武火烧沸后，改用文火煨至七成熟时，加入鸡肉、药袋同炖，必要时再加水，至双鞭酥烂时，取出药袋、花椒、姜，加入食油、食盐调味即可。

【用法】食肉喝汤。隔日 1 剂，分 2 次食完，连食半个月。

首乌鲫鱼汤

【配方】鲫鱼 1 条，当归 9 克，何首乌 9 克，枸杞子 12 克。

【功用】补益肝肾，养血明目。适用于肝肾不足，头晕眼花，夜盲等症。

【制法】①将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净，切块。

②将当归、何首乌放入锅中，加清水适量煎煮去渣，加入鱼块、枸杞子煮熟即可。

【用法】食肉喝汤。每日 1 剂，分 2 次食完，连食 10 日

至 15 日。

虾仁豆腐汤

【配方】虾仁 10 克，豆腐 500 克，姜片、白酒、食油、食盐各适量。

【功用】凉血降脂，补虚益寿。适用于脾肾虚损，血脂偏高者。

【制法】①将虾仁放入锅中，加清水适量煮沸 30 分钟，捞出备用。

②将豆腐放入锅中，加清水适量煮沸，加入虾仁、白酒、姜片煮熟，加食油、食盐调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

鹅血蘑菇汤

【配方】鹅血 250 克，鲜蘑菇 100 克，姜、白酒、葱、蒜末、食油、食盐、味精各适量。

【功用】补益气血，强健身体。适用于气血虚弱，头晕眼花，疲乏无力等。

【制法】①将鲜蘑菇洗净，切丝；鹅血切块。

②用武火烧热锅，下食油、蒜末、鹅血、姜、白酒、食盐，翻炒几下，加入蘑菇同炒熟，加葱、味精调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

乌发汤

【配方】羊肉 500 克，熟地黄、淮山、生姜、葱各 20 克，丹皮、泽泻、天麻、胡椒各 10 克，何首乌、黑芝麻、

黑豆、菟丝子各 30 克，食油、食盐各适量。

【功用】滋补肝肾，补养气血，健身延年。适用于肝肾不足，脱发，头发早白等。

【制法】①将熟地黄、淮山、泽泻、丹皮、何首乌、菟丝子用纱布袋装好，扎好口。

②将羊肉洗净，入沸水氽去血尿，切成块，与药袋、天麻、生姜、黑豆、黑芝麻、胡椒同放入锅中，加清水适量，用武火烧沸后，改用文火炖 30 分钟，待羊肉酥烂，捞出药袋，加入食油、食盐、葱调味即可。

【用法】佐餐食用，或空腹食用。可常食。

明目汤

【配方】鸡肝 2 个，枸杞叶 100 克，酒、姜末、食盐、食油、味精各适量。

【功用】补肝益肾，明目健身。适用于肝阴不足，头晕眼花，视物不清，夜盲等症。

【制法】①将鸡肝洗净，切成薄片，用姜末、酒、食油、食盐腌 10 分钟；枸杞叶浸水洗净。

②锅中放清水烧沸，倒入鸡肝煮沸，再放枸杞叶煮熟，加食盐、食油、味精调味即可。

【用法】佐餐食用。每日 1 剂，连食 3 日至 5 日。

鲤鱼汤

【配方】鲤鱼 1 条（500 克左右），姜、酒、胡椒末、葱、食油、食盐、味精各适量。

【功用】健脾，利水，强身。适用于体弱咳嗽，口淡，

小便不利，水肿。

【制法】①将鲤鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，切块，用姜、食油、酒、胡椒末、葱、食盐腌 10 分钟。

②锅中放水，用武火煮沸，倒入鱼块，煮至鱼熟，加味精、食盐调味即可。

【用法】佐餐食用。每日 1 剂，1 次食完，连食 3 日至 5 日。

砂仁酥鱼汤

【配方】鲢鱼 1 条，砂仁 3 克，生姜、葱、食油、味精、米酒、食盐各适量。

【功用】理气温胃，健脾利湿。适用于脾胃虚弱，食少乏力，胃下垂等。

【制法】①将鲢鱼去鳃及内脏，洗净；砂仁装入鱼腹中。

②把鱼放入砂锅中，加入生姜、葱、米酒、食油及清水适量煮至鱼熟，加入味精、食盐调味即可。

【用法】空腹时食鱼喝汤。可常食。

羊肉汤

【配方】羊肉 500 克，当归、黄芪、生姜各 20 克。

【功用】补益气血，温经祛寒，健身延年。适宜于气血不足，体虚乏力。健康人久食能防病强身。

【制法】①将羊肉洗净，切块。

②将当归、黄芪、生姜放入锅中，加清水适量煎煮 40 分钟，去药渣，加入羊肉煮熟即可。

【用法】每日 1 剂，分 3 次食完，可常食。

猪骨汤

【配方】猪沙骨 500 克，淮山 500 克（鲜），核桃仁 2 个，生姜、米酒、食盐、味精各适量。

【功用】补胃暖脾，健身延年。适用于脾胃虚损，腰背酸软，食少乏力等。

【制法】①将淮山去皮，洗净，切块；猪沙骨洗净，砍块。

②将猪沙骨、淮山、核桃仁、生姜、米酒放入砂锅中，加清水适量煮至烂熟，加味精、食盐调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

猪肝汤

【配方】猪肝 100 克，猪皮 100 克，白糖、生姜、米酒、食油、食盐、粉丝各适量。

【功用】养血，润肤，明目。适用于肝血不足所致头晕眼花，肌肤干燥，夜盲等症。

【制法】①将猪肝洗净，切薄片，用生姜丝、米酒腌好，放入油锅中炸熟。

②将猪皮洗净，切块，与猪肝同放入锅中，加食盐、生姜、白糖、米酒、食油及清水适量，煮至将熟时，放粉丝煮熟，加味精、食盐调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

火腿鸡肉汤

【配方】母鸡 1 只，火腿 250 克，姜片、葱白、米酒、

食盐、胡椒面、味精各适量。

【功用】滋养脏腑，补益气血。适用于病后、产后、手术后体弱，气血不足者。健康人久食可强身健体。

【制法】①将母鸡宰杀，去头、爪，切块；火腿洗净切块。

②将鸡肉、火腿放入锅中，加入姜片、葱白、米酒、胡椒面及清水适量，熬至烂熟，加味精、食盐调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

鸡蛋枸杞汤

【配方】鸡蛋3个，枸杞叶250克，姜丝、米酒、食油、食盐、味精各适量。

【功用】清肝明目，补益气血。适用于气血不足，头晕眼花，视力模糊等。久食可强身健体。

【制法】将锅中之水煮沸，打入鸡蛋，同时放入枸杞叶、姜丝、米酒、食油、食盐同煮，熟后加入味精调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

猪肉豆腐汤

【配方】猪肉250克，嫩豆腐500克，生粉、姜片、米酒、食盐、食油、味精各适量。

【功用】健脾和胃，补中益气。适用于身体虚弱，消瘦，气血不足者。健康人久食可健身益寿。

【制法】①将猪肉洗净，切薄片，用生粉、姜片、米酒、食盐、食油腌10分钟。

②锅中放清水煮沸，倒入猪肉、豆腐煮熟，加味精、食

盐调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

鸭肝首乌汤

【配方】鸭肝 150 克，制何首乌 30 克，生姜片、米酒、食油、食盐、味精各适量。

【功用】滋补肝肾，健身增寿。适用于肾肝不足，头晕眼花，腰膝酸软等。

【制法】①将鸭肝洗净，切片，用生姜片、食盐、米酒、食油腌 10 分钟。

②将制何首乌放入锅中，加清水适量煎 40 分钟，去渣，加入鸭肝同煮至鸭肝熟，加味精调味即可。

【用法】每日 1 剂，分 2 次食完，连食 3 日至 5 日。

狗肝菜猪肝汤

【配方】狗肝菜 150 克，猪肝 150 克，食油、食盐、姜片、米酒、味精各适量。

【功用】清肝明目。适用于肝阴不足，视物不清，夜盲等。

【制法】①将猪肝洗净，切片，用食油、食盐、姜片、米酒腌 10 分钟。

②锅中放清水煮沸，倒入猪肝煮沸，加入狗肝菜煮熟，加味精、食盐调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

杜仲羊肉汤

【配方】羊肉 300 克，杜仲 20 克，生姜、食盐、食油、

草果、味精各适量。

【功用】补虚温中，益肾健身。适用于肾虚，腰背酸软，乏力，阳痿等。

【制法】①将杜仲洗净，切碎；羊肉洗净，切片，用生姜、草果、食油、食盐腌 10 分钟。

②将腌好的羊肉、杜仲放入锅中，加清水适量煮至羊肉烂熟，加味精调味即可。

【用法】每日 1 剂，分中、晚餐趁热食用，可常食。

巴戟羊肾汤

【配方】羊肾 4 个，巴戟天 50 克，生姜片、米酒、食盐、食油、味精各适量。

【功用】补肾壮阳，健身延年。适用于肾阳不足，腰膝无力，阳痿，遗精等。

【制法】①将羊肾剖开，洗净，切片，用生姜片、米酒、食盐、食油腌 10 分钟。

②将巴戟天切碎，用纱布包好，放入锅中，加入清水适量煮 30 分钟，取出药袋，放入腌好的羊肾煮熟后，加味精调味即可。

【用法】食肉喝汤。每日 1 剂，分中晚餐食完，连食 5 日至 7 日。

河鱼冬瓜汤

【配方】河鱼 250 克，干笋丝 30 克，冬瓜 500 克，生姜片、食油、食盐、麻油、味精各适量。

【功用】补脾利水，清热除烦。适用于热病烦渴，暑热，

水肿，小便不利。久食可保健强身。

【制法】①将河鱼除内脏，洗净，切块；冬瓜洗净，切块；干笋丝浸泡。

②将河鱼、干笋丝、冬瓜、生姜片放入锅中，加清水适量煮至烂熟，加麻油、食盐、味精、食油调味即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

香菇斑鱼汤

【配方】斑鱼1条，香菇20克，生姜片、葱、米酒、胡椒粉、食盐、食油各适量。

【功用】补气健脾，健身延年。适用于病后、手术后身体虚弱，食欲不振，疲乏无力，面色无华者。

【制法】①将斑鱼洗净，除鳞、鳃，去内脏，洗净切块，用生姜片、米酒、食油、食盐腌10分钟；香菇洗净，切两半。

②将斑鱼、香菇放入锅中，加清水适量煮至鱼熟汤成，加葱、胡椒粉稍煮即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

参芪猪肾汤

【配方】猪肾2个，黄芪10克，党参10克。

【功用】补中益气，健肾。适用于肾亏，气虚，乏力者。

【制法】将猪肾洗净，切片。将黄芪、党参放入砂锅中，加清水煎煮，去渣，加入猪肾煮至熟即可（勿放食油、食盐）。

【用法】每日1剂，分2次食完，可常食。

韭菜鲫鱼汤

【配方】鲫鱼 250 克，韭菜 100 克，生姜片、米酒、食盐、食油、味精各适量。

【功用】健脾利湿，温中行气。适用于脾虚湿困，食少乏力，浮肿等。

【制法】①将鲫鱼剖腹去内脏，洗净，切块，用生姜片、米酒、食盐、食油腌 10 分钟。

②锅中放清水适量煮沸，倒入鱼块煮至将熟，加入韭菜煮熟，加味精调味即可。

【用法】食肉喝汤。可常食。

百合大枣龟肉汤

【配方】龟肉 250 克，百合 20 克，红枣 10 枚，姜丝、葱花、米酒、食盐各适量。

【功用】滋阴补肾，润肺清心。适用于阴虚久咳，盗汗，贫血，内热，虚烦等。

【制法】将龟肉洗净，切块，与百合、红枣、姜丝、米酒、葱花、食盐放入锅中，加清水适量煮至熟即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

蘑菇鲢鱼汤

【配方】蘑菇 30 克，鲢鱼 1 条（约 300 克），姜丝、葱花、米酒、食盐各适量。

【功用】益气活血，健脾利湿。适用于身体虚弱，乏力，纳差，水肿，身骨痛等。

【制法】①将鲢鱼去鳞、鳃及内脏；蘑菇洗净，切两半。

②将鲢鱼、蘑菇放入锅中，加清水适量及葱花、姜丝、米酒、食盐煮成汤即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

海蜇筒蒿菜汤

【配方】海蜇 250 克，筒蒿菜 300 克，米酒、食油、食盐、味精各适量。

【功用】清热降压，理气化痰。适用于阴虚燥热，头晕眼花，咳嗽气喘。也可用于高血压。

【制法】将海蜇、筒蒿菜分别洗净，放入锅中，加食油、米酒、食盐及清水适量同煮汤，汤熟时加味精即可。

【用法】佐餐食用。可常食。

第二节 菜肴类

百仁全鸭

【配方】肥鸭 1 只，糯米 50 克，薏米 10 克，芡实 10 克，扁豆 10 克，莲子 10 克，虾仁 10 克，熟火腿 20 克，蘑菇 10 克，花生油、米酒、胡椒粉、食盐各适量。

【功用】补脾益肾，健身延年。适用于脾肾虚损，失眠多梦，遗精，赤白带下，面色无华等。

【制法】①将莲子去皮、心；扁豆去皮；虾仁、薏米、芡实分别用清水泡 15 分钟，捞出；蘑菇泡水后切成块；火腿切成块；糯米洗净。