



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

Clay pot Cooking

养生锅

养生系列 04

郭月英 著
陈丽玲 文字撰写
李家雄 监制

传统秘方，现代补法
道道滋补，锅锅养生
揭开锅盖，美味、健康迎面而来

 中国轻工业出版社



现代人食谱

COOKBOOK FOR MODERNS

养生系列 04

养生锅

郭月英 著

陈丽玲 文字撰写

李家雄 监制

中国轻工业出版社



contents

目录



药材图析 /4

爱身体，抵抗文明病

7

巴戟天海参煲 8

调整免疫机制、壮阳强筋骨、调经助孕

参茸猪心锅 10

强心补肾、增进性激素分泌、加速骨折愈合

参须素锅 12

抗疲劳、缓紧张、降脂瘦身

茱萸核桃腰花煲 14

调理肝肾功能，改善阳痿腰痛、头晕目眩

当归红枣蛋锅 16

改善血虚体弱、精神不宁

金樱子蛋包锅 16

改善妇女病、遗尿、夜尿

麻油鸡姆 18

滋补肾气、促进发育成熟

黄芪牡蛎豆腐锅 20

增强免疫力、抗衰老、预防生殖能力障碍

山楂萝卜羊肉煲 22

开胃暖胃、提高御寒能力、强健肌力

药炖排骨 24

调理气血、促进发育、增强抗病能力

黄精煨羊排 26

强心肺、乌黑发髭、壮阳强身抗流感

大蒜鸡煲 27

防癌、抗老化、增进体能精力

杜仲乌豆氹骨汤 28

缓和肾病水肿、安胎补胎、坐月子滋补

党参鲜鱼锅 30

补中益气、调和胃气、促进神经传导

参枣鸡锅 32

增进体能、减轻疲劳、保持良好的精神状态

鸭血臭豆腐锅 34

减轻疲劳、恢复皮肤血色、调和情绪

参枣糯米饭 36

提高学习和工作效率、增强抗压解压能力

金枣煲饭 36

保护气管、协助肝脏分解酒精和排毒

竹荪银芽蟹肉煲 38

增强呼吸器官抗病力、润泽肌肤

玉参鸭锅 40

改善心血管循环、调节血压、血脂和血糖

爱自己，快乐自信不忧郁

41

天麻枸杞猪脑盅 / 42

改善神经衰弱、头痛眩晕、失眠多梦

桂圆枣鸡锅 / 44

提升睡眠质量、安定心神、预防贫血

胡椒牛腩煲 / 46

提高注意力、改善胃寒发痛

笋丝梅干卤肉锅 / 48

充裕体能、丰盈体态、预防过劳

杏仁煨梨 / 50

预防流感、镇咳止喘、美化嗓音、预防便秘

鲍鱼鲜菇粥 / 52

清热明目、维护视力

糙米鸡丝粥 / 52

稳定情绪、抗文明病

笋丝酸菜鱼头煲 / 54

减压抗忧、疏肝解郁

泡菜海鲜锅 / 56

转换心情、缓和焦虑、开胃

紫苏鲟粉丝煲 / 58

减轻疲劳、令人轻松、促进食欲

爱美丽，驻颜有术

59

南瓜海鲜盅 / 60

抗氧化、保护发肤、维护视力

牛七蹄筋煲 / 62

维持肌肤弹性、消除黑斑、调经止经痛

粉光蛤什蚬油盅 / 64

滋补强壮、抗忧解压、调节肤质体况

参片莲枣盅 / 64

增强肌肤抗菌、抗紫外线能力、调补气血

九层塔豆腐煲 / 66

柔嫩肤质、活血润燥、调和胃气

花生栗子猪尾锅 / 68

发达乳腺、助长健康的发肤、防止记忆衰退

葱姜牛肉锅 / 70

延缓早衰老化、红润气色、增强记忆力

首乌肝片 / 72

抗老化、明眸、乌亮发质

肉桂煨鸡肝 / 72

维护发肤、保护视力、抵抗紫外线

红花海鲜煲饭 / 74

缓和经闭经痛、减轻跌打损伤淤青

大补药膳乌鸡锅 / 76

调节性激素分泌、青春驻颜、助孕

红曲鸡酒锅 / 78

调理气血、改善手足冰冷、经闭经痛

番茄鲜菇锅 / 79

强效抗氧化、细致毛孔、净白肤色

青木瓜白果肉片锅 / 80

丰胸美乳、润泽肌肤、柔顺发丝

红糟羊肉煲 / 82

红润肤色脸色、改善体质虚弱、性冷淡



药材图析

人参(条)

大补元气，调节神经系统、增强免疫功能，增进体能、减轻疲劳、安定精神、抗氧化早衰。



人参(片)

功能和人参条相同，可用来泡茶、烹饪食疗补养膳食，也可直接含于口中，及时提神醒脑、补充体力。



山楂

消化食积、祛散瘀血，增生消化酶，改善消化不良，强心、调节血压、降低胆固醇、缓解经痛。



肉桂(棒)

促进唾液分泌，增进食欲，改善消化吸收功能，补血活血，调理血虚气衰，止腹痛腹泻。

山茱萸

补益肝肾，改善阳痿遗精、月经过多、小便频繁、盗汗自汗，并缓和化疗与放射治疗后的不适感。



天麻

镇静、抗惊厥，缓和头风头痛、耳鸣晕眩、肢体发麻，及减轻精神官能症状，亦有调节血压的作用。



巴戟天

补肾阳、强筋骨、祛风湿，改善阳痿、不孕、月经不调、子宫脱垂、腰膝冷痛，增强免疫力，延寿。

杏仁

止咳、祛痰、平喘、润肠，刺激呼吸中枢，改善呼吸系统疾病、肠燥便秘，还具有一定的抗癌活性。



牛七(牛膝)

散逐瘀血、消除肿痛，改善产后瘀血腹痛、经闭、筋骨无力、晕眩，保护肝功能、降胆固醇。



玉竹

养阴润燥、生津止渴，改善虚劳发热、心烦心悸、咽干口渴，有强心作用，能降低血脂和血糖指数。



干贝

补肾和胃，调节五脏亏虚、脾胃虚弱、消化不良，并改善心烦口渴、失眠多梦、夜尿等精神官能症候。



炒杜仲

补肝肾、强筋骨，增强免疫功能和抗病力，还有安胎作用，改善腰痛、阴部湿痒、胎动不安、高血压。

肉苁蓉

补肾阳、益精血，润肠，调理肾虚阳痿、不孕、筋骨痿弱，改善病后、产后血虚、便秘，降血压。

**沙参**

养阴清肺、益胃生津、祛痰止咳、解热镇痛，刺激支气管增生分泌物，并可祛痰、解热、止咳、降血压。

胡椒粒

温中散寒，缓和胃寒、呕吐、腹泻等症状，能增进食欲，改善营养状态，促进生长发育。

**哈什蚂**

其卵巢、输卵管等为哈什蚂油，能促进细胞组织的修复与再生，抗老防衰，防皱除纹，有助于皮肤保湿润泽。

何首乌

补肝益肾、强壮机体、提高抗寒能力，改善须发早白、头晕目眩、腰膝酸软、遗精，增强性能力。

**炒白芍**

养血柔肝、止痛收汗，改善月经失调、崩漏、带下、自汗盗汗，能利尿、解热，降低血压和血糖。

**红曲**

促进气血循环，使末梢血液回流，改善手足冰冷、肩颈僵硬、畏寒怕冷，缓和经闭腹痛、虚弱乏力等症状。

**粉光参**

养胃生津、清热消火、补肺益气，调补少气无力、喘咳，有强壮作用，保护呼吸系统，增强抗病力。

**金樱子**

涩精缩尿，固肠止泻，改善肾虚滑精、妇女带下、小便频繁、慢性腹泻，抗流感病毒，治子宫脱垂。

**枸杞**

保护肝脏、增强免疫力、促进造血功能、刺激发育，改善头晕目眩、目视不明、视力减退、面色萎黄。

**桂圆**

补益心脾、养血安神、增益脑智，调理气血不足、心慌、健忘失眠，改善焦躁忧郁，抗菌抗癌。

栗子

益气补胃、健脾补肾，调理营养失调、腰酸腿软，提供丰富营养成分，强身长肌、增益体能，改善身体瘦弱的状况。



药材图析

红枣 健脾和胃、安神养心、活血调经、调和药性，改善倦怠乏力、月经不调、失眠、惊悸、恐慌、盗汗。 	黄芪 补气升阳、利尿消肿、有强壮作用，促进生理代谢，助生肌肉、促进伤口愈合，提高免疫力、防止感染。 	黄精 滋补心肺、补中益气、益精髓、乌黑发髻、生津止渴，调补病后体虚、咳嗽不止，可防治高血压、糖尿病。 	参须 温和调补气血，消除疲劳，恢复体力，改善容易倦怠、食欲不振、体质虚弱，提高抗病能力。 
桂枝 调整血液循环、使皮肤血管扩充，有散发发汗的作用，并温经通脉、缓和经闭腹痛，亦能祛痰止咳、利尿。 	桑寄生 补肝肾益、强壮筋骨、祛散风湿，改善风湿痹痛、腰膝酸软、崩漏、胎动不安、高血压，能抑菌。 	黑豆 调和胃气、利水解毒，改善肾病水肿、风湿痹痛、痉挛膝痛，提供丰富植物性蛋白，滋补作用佳。 	当归 补血活血、调经理带、润肠通便，缓和经闭腹痛、血虚贫血、头晕头痛、便秘，有效改善子宫机能。 
鹿茸 壮阳补肾、强健筋骨，调理阳痿、不孕、发育不良，改善晕眩、腰背冷痛、疲倦畏寒，有益于性激素分泌。 	熟地 滋阴补血、益精填髓，提高免疫功能，保护肝脏，改善月经失调、须发早白、晕眩耳鸣、心悸恐慌。 	红花 活血通脉、消肿止痛，调理经闭、经痛、产后瘀阻腹痛，有兴奋子宫和心脏的作用，可祛瘀。 	党参 补中益气、补血止血，调补体虚气弱、四肢乏力、头晕眼花、食欲不振、慢性腹泻、贫血。 

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。

爱身体， 抵抗文明病

肉体之身，难免会有病痛，要调理健康，必须先辨识清楚自己的身心状况，才能确切地调整饮食和生活，有效改变身心状况。身体不舒服或发生病变，多起因于气血不足或循环障碍，其现象主要有气虚、血虚、阴虚、阳虚等。

气虚者，沉默寡言、声音微弱、有气无力、容易倦怠、忧愁善感、食欲不振，凡事无精打采，心有余而力不足。血虚者，脸色苍白或萎黄、唇甲灰暗、月经失调、肢端冰冷，容易便秘、晕眩、耳鸣、贫血、心悸。

阳虚者，体力不济，性能力失调、膝酸软或发冷、乏力，易须发早白、耳鸣、头晕眼花、信心不足。阴虚者，容易紧张、手脚发冷但手心足心发热、盗汗、失眠、口干舌燥、午后发热，常自乱阵脚、手足无措。

除上述四大类型之外，现代人许多病症都源于心理因素，而表现出错综复杂的身心状况，常

常气血失调、寒热交加，需要明确了解体质状况，对症下药，以温和的手段进行食疗调补。

自古迄今，流传着无数的延寿良方，人人都知道健康的重要性，却又自毁健康于不自觉中。保健养生不是别人可以代行的，一定要身体力行。

早睡早起，不熬夜，是维持生物钟正常运转的首要良方。根据医学报道，睡眠不足或睡眠质量差，是破坏身体血液循环和新陈代谢的罪魁祸首，会引发多种文明病，如神经衰弱、忧郁焦躁症候、抵抗力减弱……，进而营养失调、肥胖、心脏病、血压高、肝功能障碍、内分泌失衡等，把身体和生活品质弄得一团糟，连周围亲友也会受影响。

再者，均衡饮食也是非常重

要的。早餐吃得像皇帝，午餐像王子，晚餐像平民，丰富均衡的早餐，是一天的精力来源，晚餐过盛，则带给肠胃额外负担，加速器官衰退。

另外，养生学家一致公认，适当适量的运动，不但能促进心肺功能、增强体能与体力，而且还能增进抗病、抗菌力，维持免疫系统正常功能，延缓细胞氧化速度。

当您按部就班，做好各项健康身心规划的同时，别忘了随时保持愉悦的心情，如果愁眉苦脸，百般勉强地去经营健康，被动地过日子，相信生命动能、生活品质的提升也是有限的。

巴戟天海参煲

调整免疫机制、壮阳强筋骨、调经助孕



材 料

巴戟天12克、海参320克、油菜240克、胡萝卜80克、玉米笋3根、腌渍酸笋80克



调 味 料

姜1小块、陈醋2大匙、酱油2大匙、盐1小匙

作 法

海参自腹部切开，洗净腔肠，切大块，入沸水中氽烫，捞起，以冷水冲过。

胡萝卜削皮，洗净切片；酸笋冲净，切片；玉米笋洗净，斜切成两段。

姜洗净，切片；油菜洗净，对半切开。

沙锅加热加3大匙油，下姜片爆香，接着下胡萝卜、酸笋、玉米笋拌炒，加1碗水，加入陈醋、酱油、盐煮沸。加入海参煮至将收计时，再下油菜煮熟即成。

- 补肾强筋、调理经带、增强性能力、增加受孕机会，改善阳痿、子宫虚冷、性冷淡。
- 滋阴补血、提高免疫功能，缓和风湿痹痛、筋骨痿弱，预防积劳成疾。

对象 一般人皆宜。久婚不孕、月经失调、性能力低下、抵抗力弱、风湿病、面黄肌瘦、无精打采者可多食。

季节 四季皆宜。

频率 春夏季10~14天食用1次，适合者或在秋冬季节宜1周1次；较虚弱疲倦、工作压力大或性功能明显失调者，可缩短至3天1次。



参茸猪心锅

强心补肾、增进性激素分泌、加速骨折愈合



材 料

猪心1个，人参片、鹿茸各8克



调 味 料

盐1小匙

作 法

猪心挤洗去血水，氽烫，捞起，剖成两半，切薄片。

将人参片、鹿茸放入瓷盅(或汤锅)，加4碗水以大火煮沸，改小火熬高汤，约熬20分钟。

将猪心片加入，改中火，待汤汁一沸腾即熄火，并加盐调味。

- 强心益精血、壮肾补阳气、强健筋骨和肌力，具良好强壮作用，提升体能和工作效能，减轻疲劳、增进性激素分泌，适用于阳痿滑精、宫冷不孕、腰酸肢冷的现象。
- 促进造血功能，收敛溃疡和创伤，加速骨折愈合，改善睡眠和食欲；对幼儿发育不良、骨头发育慢、行动迟缓亦有效。

对象

小儿发育不良者、阳痿、不孕、骨折恢复期、筋骨痿弱者尤其适宜。肺热有浓痰、胃火升旺、发烧、舌苔黄厚、痘疹脓肿疼痛的人不宜食用。

季节

四季都可食用。

频率

每周约食用1次，夏天斟酌拉长周期，冬季可多食用。



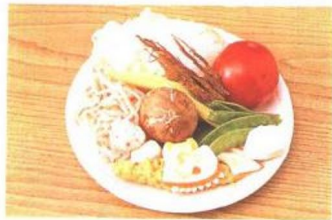
参须素锅

抗疲劳、缓紧张、降脂瘦身



材 料

参须20克、番茄1个、荷兰豆10荚、玉米笋5根、大白菜4叶、鲜香菇2朵、魔芋、素丸子、素鱼板各适量



调 味 料

盐2小匙

作 法

参须冲洗干净，放入汤锅或火锅，加6~7碗水熬汤。
大白菜洗净，剥大片；玉米笋洗净；鲜香菇洗净，去蒂；魔芋洗净，一道入锅中熬汤。

荷兰豆撕去边丝，洗净；番茄洗净，切片。

素丸子冲净，素鱼板冲净，切片。

待大白菜熟软时，将荷兰豆、番茄、素丸子、素鱼板加入锅中煮沸，加盐调味。

●抗疲劳、缓紧张、清理肠胃，改善虚火上扬、容易出汗、疲累，对降脂、减肥亦见效。

●增强机体活动能力和抗病力。参须效果不及人参强劲，但较柔和易被吸收，尤其适合都市人，能有效调和身心、调节神经系统反应。

对象

人人皆宜，虚胖型或胖且体力匮乏者可以此为主食，并减少丸子和鱼板的用量，更见清肠消脂效果。

季节

四季皆宜，冬季更可以此为火锅主料。

频率

约1周1次。



茱萸核桃腰花煲

调理肝肾功能，改善阳痿腰痛、头晕目眩



材 料

山茱萸8克、核桃80克、猪肾1副



调 味 料

葱2根、酱油1大匙、盐1小匙

作 法

猪肾平剖，剔去内面白筋，自正面切菱形交错纹，再切斜片，以清水浸泡并反复换水，入沸水中氽烫，捞起以冷水冲凉，备用。

葱切段，山茱萸、核桃盛入沙锅，加1½碗水煮沸，改小火熬至约剩2/3碗水，将腰花片加入，并下酱油、盐、葱段调味。

缓缓翻动腰花片，待入味即熄火，不必久煮。

●为补肾阳强精力良品，改善肝肾循环虚弱导致的阳痿、遗精、耳鸣、晕眩，及小便频繁、腰酸膝软、盗汗虚汗、须发早白、早生皱纹的现象。

●预防动脉硬化，保护心血管，调降血压，对妇女月经过量亦见效，还能缓和化疗或放射治疗后的不舒服。

对象 两颊黯浊、面色发黑发黄、苍白虚弱及有上述症状者皆宜，火气大或感冒痰浓带血丝、便秘者则不宜。

季节 最宜春、冬季，尤适合冬季调补食膳。其他季节亦可偶尔配食。

频率 春、冬季1周食用1次，夏季10天左右食用1次；肝肾循环虚弱者，可缩短为约10天食用2次。



当归红枣蛋锅

改善血虚体弱、精神不宁



材 料

当归8克、红枣4枚、
鸡蛋1个



调 味 料

冰糖适量

作 法

当归、红枣盛入汤锅，加2碗水熬汤，以大火煮沸，改小火熬约10分钟。

蛋轻轻洗净外壳，加入锅内，改中火，待水再煮沸后继续煮3分钟，取出蛋冲凉，剥壳，可对半切开。

再将蛋放回汤汁中，再煮沸一成即可熄火。

● 调理经带、活血止痛、润肠通便，为补血良品，改善血虚体弱、精神不宁、倦怠乏力。

对象 妇女症候群、脏躁症、跌打损伤者宜多食。

季节 四季皆宜。

频率 可隔天食用，月经血量血块多者，慎食。

金樱子蛋包锅

改善妇女病、遗尿、夜尿



材 料

金樱子8克，鸡蛋1个



调 味 料

盐1小匙

作 法

金樱子冲净，放入汤锅，加2碗水以大火煮开，改小火熬高汤，约熬15分钟。

再改中火，将蛋打入，煮至蛋清凝结成形，加盐调味。

● 涩精、缩尿、改善妇女带下之症，可为子宫脱垂症之辅助食疗，并调理遗尿、小便频繁、小儿夜尿。又可固肠止泻，改善慢性腹泻。

对象 一般人皆宜，适症者可常食用，尿床者亦适宜。

季节 四季皆宜。

频率 症状明显者，1周3~4次。