

药补不如食补

有菜吃中饱三餐
得才品全家即健康



【家庭百科】

食

中老年延年 益寿科学

Jiating
BaiKe 365
【双色版】



滋补

食谱

金霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康身体，尽情享受美味诱惑

大众文艺出版社



中老年延年

益寿科学

食谱

CHINA

中国轻工业出版社



本书是根据中老年人饮食习惯，结合科学饮食原则，精心编选而成。全书共分十章，详细介绍了中老年人饮食的基本原则、营养素的摄入、以及各种常见疾病的饮食调理方法。本书图文并茂，通俗易懂，是广大中老年人饮食保健的良伴。

（中国轻工业出版社）

药补不如食补

营养比热量更重要
健康比美丽更珍贵



家庭百科

食

中老年延年 益寿科学

Jiating
BaiKe 365
【双色版】

滋补
食谱

金·霞◎编著



众多专家联手推荐的滋补养生、美食食谱
让您拥有健康 享受美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年延年益寿科学滋补食谱/金霞 编著. - 北京:大众文艺出版社,2004.03
(2009.3 重印)

(家庭百科/金霞 编著)

ISBN 978-7-80171-419-0

I. 中… II. 金… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 014190 号

中老年延年益寿科学滋补食谱

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

新华书店经销

天津泰宇印务有限公司 印刷

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:270 字数:4000 千字

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80171-419-0

定价:447.00 元(全十五册)

版权所有,翻版必究。

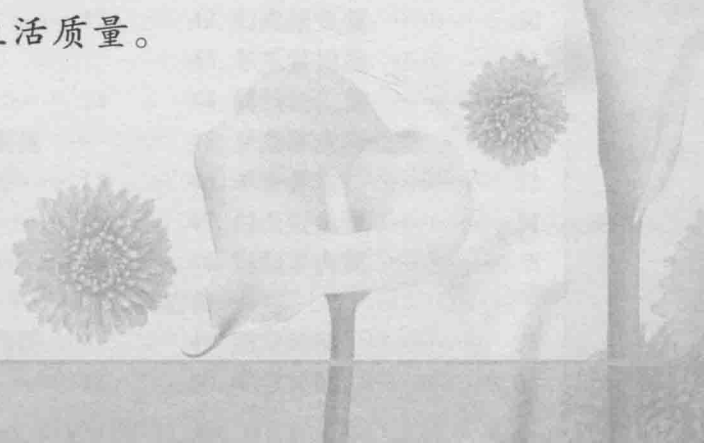


前言



中华传统医学和饮食文化皆有“养生之道，莫先于食”、药食同源的说法，这是炎黄子孙五千年来的智慧结晶。在历代宫廷养生中，“食养”的地位，堪称重中之重。饮食养生在我国历史悠久，自古就有“药食同源”和“药补不如食补”的说法。今天，简便有效的饮食养生越来越受到人们的青睐。

当今世界，随着人们生活节奏的加快，高强度、高效率的生活现状，使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不消，因而前所未有地重视起自身保健了。化学药物的毒副作用，使人们“重返大自然”的心理越来越强，在这一背景下药膳食疗这一独特的中华文化宝库的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩，为此我们精心编写了这本《中老年延年益寿科学滋补食谱》，为中老年人提供全方位的营养配餐，提高中老年生活质量。



目 录

补虚养身类

粥类

1. 人参猪腰粥 1
2. 龟肉粥 1
3. 鹌鹑粥 2
4. 鸽肉粥 3
5. 鸡丸瑶柱粥 4
6. 阿胶麦冬粥 5
7. 银鱼羊肉粥 5
8. 百果鸡粥 6
9. 杏仁川贝粥 7
10. 黄芪红糖粥 7
11. 鹿角胶粥 8
12. 鹌鹑马兰粥 8
13. 鹌鹑粥 9
14. 鸭脯火腿粥 10
15. 鲮鱼黄豆粥 11
16. 鱼生粥 11
17. 香菇鸡粒粥 12
18. 香菇火腿鸡丝粥 13

汤类

19. 竹荪蝴蝶鱼肚汤 14
20. 红枣银耳木耳猪腱汤 15
21. 煲乳鸽汤 15
22. 苡米鸡汤 16
23. 鱿鱼蛋菇汤 17
24. 腐竹瑶柱发菜瘦肉汤 18

25. 瑶柱葫芦瓜瘦肉汤 ... 18
26. 余竹笋云片鸽蛋汤 ... 19
27. 明炉三菌甲鱼汤 20
28. 龙须汤 21
29. 黄芪羊肉汤 21
30. 鳕鱼花生猪骨汤 22
31. 青蒿蹄花汤 23
32. 雪菜野鸭汤 23
33. 萝卜煲鲜陈肾汤 24
34. 花生鸡爪汤 25
35. 肚条豆芽汤 25
36. 海参笋肉丝汤 26
37. 奶油鸡块汤 27
38. 乌药羊肉汤 27
39. 香菜黄豆排骨汤 28
40. 醋椒鸭架汤 28

羹类

41. 瑶柱鱼唇羹 29
42. 归参鳝鱼羹 30
43. 冬瓜鳖裙羹 31
44. 鹌鹑松仁羹 32
45. 豆蔻陈皮鲫鱼羹 33
46. 羊脊骨羹 33
47. 白玉银鱼羹 34
48. 当归羊肉羹 35

其它类

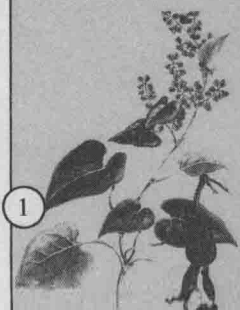
49. 燕窝炖鸭 35
50. 多宝炖鸭 36

苦瓜

营养成分: 苦瓜

中蛋白质、脂肪、碳水化合物含量在瓜类蔬菜中是较高的,特别是维生素 C 的含量,每 100 克高达 84 毫克,约为冬瓜的 5 倍、黄瓜的 14 倍、南瓜的 21 倍,居瓜类之冠。苦瓜中还含有粗纤维、胡萝卜素、苦瓜甙、磷、铁和多种矿物质、氨基酸等营养物质。

药用功效: 苦瓜中的苦味来源于生物碱中的奎宁,能刺激人的味觉神经,增进食欲。所含类似胰岛素的物质,能明显降低血糖,调节脂肪平衡,是糖尿病患者理想的食疗食物。内含生理活性蛋白质和维生素 B₁₇,可提高人体免疫功能,预防癌症。



益寿

丝瓜

营养成分:丝瓜中含有蛋白质、糖类、维生素、钙、磷、钾、铁及皂甙、木聚糖等物质及多种氨基酸,在瓜类产品中算营养价值较高的一种,而且口感极好。

药用功效:丝瓜含防止皮肤老化的维生素B₁、增白皮肤的维生素C等成分,能消除皮肤斑块,令肌肤洁白、细嫩。丝瓜筋络贯穿,类似人体经络,可借以导引人体经络,使经络通畅、气血通顺,乃通经佳品。丝瓜性味甘平,有清暑凉血、解毒通便、祛风化痰、下乳汁等功效。

51. 鳝筒火锅	37	86. 酥炸麻雀	64
52. 银鱼仔蟹锅	38	87. 酥炸牛蛙腿	65
53. 脆皮八宝鸭	39	88. 辣酱鹅掌	66
54. 滋补翅盅	40	89. 虫草鸡桃	66
55. 田七党参牛蛙盅	41	90. 虎皮鸭蛋	67
56. 雪花蛤士蟆	41	91. 蒸茄斗	67
57. 酱香仔鸭	42	92. 葱爆龙凤片	68
58. 生熏白鱼	43	93. 萝卜丝包	69
59. 鹿茸炖鸡	44	94. 莲茸葫芦果	70
60. 肉苁蓉炖蛇肉	44	95. 芙蓉青蟹	71
61. 山药奶糊	45	96. 芋蓉炸饺	72
62. 鱼肚炖乳鸽	45	97. 脆皮牛肉卷	72
63. 赤龙夺珠	46	98. 胡萝卜鳊鱼	73
64. 香椿彩蛋	48	99. 米肉春卷	74
65. 百合炖鲍鱼	48	100. 竹荪丸子	75
66. 秘制瓦罐鹿肉	49	101. 猴头菇饺	75
67. 枸杞牛肉方	49	102. 熘双色鱼丝	76
68. 淮山枸杞子炖鳖	50	103. 炸鸡肉饼	77
69. 水果卡士达	51	104. 炸鱼排	78
70. 龙眼烧白	51	105. 炸糍饭糕	78
71. 鲜菇炖野鸡	52	106. 炒鹌鹑	79
72. 鲜肉象生梨	53	107. 清蒸板鸭	80
73. 鲜肉玉带酥	54	108. 清汤鲍鱼	81
74. 鲜肉松酥夹	54	109. 油酥煎包	81
75. 鱼咬羊	55	110. 汉堡	82
76. 香酥花生米	56	111. 桂圆乳鸽盅	83
77. 香炖羊肉	57	112. 慈母菜卷	84
78. 香干夹肉	58	113. 巴国长排	85
79. 韭菜酥盒	59	114. 小米椒拌羊头	85
80. 陈皮肉丁	60	115. 太白鸭子	86
81. 长寿香糕	60	116. 大葱野鸭	87
82. 银鱼火锅	61	117. 回春炖盅	87
83. 银杏鲜贝	62	118. 双色蛋菇	88
84. 野菌烧裙边	63	119. 双桃卷	89
85. 酥虾松玉米	63	120. 加吉鱼锅	90



南瓜

营养成分:南瓜含有较丰富的维生素A、B族维生素、维生素C,南瓜中维生素A的含量几乎为瓜蔬之首。南瓜还含有丰富的磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素,以及人体必需的8种氨基酸和儿童必需的组氨酸、可溶性纤维、叶黄素。南瓜中还含有金属元素钴,食用后有补血作用。

药用功效:南瓜能有效防治高血压以及肝脏和肾脏的某些病变。南瓜富含果胶,可延缓肠道对糖和脂质的吸收,中和并清除体内重金属和部分农药以防中毒。含量较高的钴,是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素,这一点是其他任何蔬菜都无法相比的。



- | | | |
|---------------------|------------------|-----|
| 121. 冬虫夏草炖老雄鸭 | 129. 鲜虾锅贴 | 97 |
| 91 | 130. 鲜肉香麻卷 | 98 |
| 122. 冬虫苡蓉鸡片 | 131. 马齿苋包子 | 99 |
| 91 | 132. 香菇水饺 | 99 |
| 123. 八宝糯米鸭 | 133. 食栗补肾方 | 100 |
| 92 | 134. 青笋鱼丁 | 100 |
| 124. 五香羊腱 | 135. 阴月红珠 | 101 |
| 93 | 136. 镶番茄 | 102 |
| 125. 龙凤饼 | 137. 银鱼煎蛋 | 103 |
| 94 | | |
| 126. 麻辣鲤鱼 | | |
| 95 | | |
| 127. 鸭肉菜包 | | |
| 95 | | |
| 128. 鲜虾韭黄饺 | | |
| 96 | | |

延年益寿类

粥类

- | | | | |
|------------------|-----|----------------------|-----|
| 138. 荷花粥 | 104 | 157. 黄花鱼瘦肉汤 | 116 |
| 139. 羊脊骨粥 | 104 | 158. 紫菜猴头菇清汤 | 117 |
| 140. 芝麻兔 | 105 | 159. 冬菇云耳丝瓜豆腐汤 | 117 |
| 141. 红枣糯米粥 | 105 | 160. 马齿苋滚鱼尾汤 | 118 |
| 142. 松子粥 | 106 | 161. 杏仁蜜瓜田鸡汤 | 119 |
| 143. 鲤鱼脑粥 | 107 | | |
| 144. 桂圆肉粥 | 107 | | |

羹类

- | | |
|-------------------|-----|
| 162. 猪脑鱼云羹 | 120 |
| 163. 胡萝卜山楂汁 | 121 |
| 164. 三文鱼蒸蛋羹 | 121 |
| 165. 桂花鲜栗羹 | 122 |
| 166. 菊花山楂茶 | 123 |
| 167. 杭式果羹 | 123 |
| 168. 苹果汁 | 124 |
| 169. 核桃栗子羹 | 124 |
| 170. 核桃豆腐羹 | 125 |

汤类

- | | | | |
|----------------------|-----|------------------|-----|
| 145. 银耳甘笋淡菜猪脚汤 | 108 | 其它类 | |
| 146. 猴头芙蓉汤 | 109 | 171. 杞果猪肘 | 126 |
| 147. 牛乳燕窝汤 | 109 | 172. 百香青木瓜 | 127 |
| 148. 天麻补脑汤 | 110 | 173. 炖三参 | 127 |
| 149. 银杞明目汤 | 111 | 174. 酱牛拐筋 | 128 |
| 150. 红枣猪皮脚筋汤 | 111 | 175. 杞忧烘皮肘 | 129 |
| 151. 五香扒猪蹄 | 112 | 176. 龟肉炖虫草 | 130 |
| 152. 虾米冬瓜火腿鸭汤 | 113 | | |
| 153. 三菌野菜肉丸汤 | 113 | | |
| 154. 番茄鸡蛋竹荪汤 | 114 | | |
| 155. 银耳鸽蛋汤 | 114 | | |
| 156. 猪肉枸杞汤 | 115 | | |

益寿

猴头菇

营养成分:猴头菇是一种高蛋白、低脂肪、富含矿物质和维生素的优良保健食品,营养价值很高。它还含有人体所必需的多种氨基酸,经常食用对身体健康大有益处。每100克干猴头菇中含有蛋白质26.9克、脂肪2.59克、糖类9.1克、膳食纤维54.5克、维生素B₆2.6毫克、维生素C51.9毫克、维生素E13毫克。

药用功效:猴头菇含不饱和脂肪酸,利于血液循环,能降低血清胆固醇含量。具有提高机体免疫力的功能,可延缓衰老。能抑制癌细胞中遗传物质的合成,从而预防和治疗消化道癌症和其他恶性肿瘤,对胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎等消化道疾病的疗效令人瞩目。

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 177. 双地双冬酒 | 131 | 212. 白扒猴头 | 156 |
| 178. 龙眼金钟鸡 | 131 | 213. 鱼茸鸡冠饺 | 157 |
| 179. 秃卷暖锅 | 132 | 214. 成都素烩 | 158 |
| 180. 猴戏游龙 | 133 | 215. 首乌肝片 | 159 |
| 181. 牛筋面 | 133 | 216. 卤汁香菇 | 160 |
| 182. 淮杞花胶煲老鸽 | 134 | 217. 伍仁小刺猬 | 160 |
| 183. 沙参炖肉 | 135 | 218. 鲜熘兔丝 | 161 |
| 184. 枸杞煲鸡脚 | 136 | 219. 香菇素包 | 162 |
| 185. 延寿九仙酒 | 136 | 220. 香煎鱼 | 163 |
| 186. 姜乳蒸饼 | 137 | 221. 腰果鸭方 | 163 |
| 187. 南乳甑鹅 | 137 | 222. 双色糕 | 164 |
| 188. 辣椒芝麻酱 | 138 | 223. 卤草菇 | 165 |
| 189. 辣味烧头尾 | 139 | 224. 冬菇烧面筋 | 166 |
| 190. 轻休虾 | 139 | 225. 三星素包 | 166 |
| 191. 蘑菇烩兔丝 | 140 | 226. 芹菜炒香菇 | 167 |
| 192. 蒸煮苹果番薯 | 141 | 227. 油炆芦笋 | 168 |
| 193. 莲子桂圆煨猪肉 | 142 | 228. 香油草菇 | 168 |
| 194. 芝麻栗子糕 | 143 | 229. 冬笋香菇 | 169 |
| 195. 熏五香鱼 | 143 | 230. 芝麻海参排 | 170 |
| 196. 炸川椒鱼 | 144 | 231. 黄瓜猪肉水饺 | 170 |
| 197. 清汤全家福 | 145 | 232. 西班牙土豆煎蛋 | 171 |
| 198. 水晶鸡蛋 | 146 | 233. 甜三样 | 172 |
| 199. 桂圆参蜜膏 | 146 | 234. 珊瑚鸭掌 | 172 |
| 200. 斋饼 | 147 | 235. 竹报平安 | 173 |
| 201. 养元鸡子 | 148 | 236. 桂花南瓜饼 | 174 |
| 202. 人参乌骨鸡 | 149 | 237. 卤猪尾 | 175 |
| 203. 乌发糖 | 150 | 238. 一品赤参 | 175 |
| 204. 鹌鹑肉片 | 150 | 239. 海参眉毛肉丸 | 176 |
| 205. 茄子花 | 151 | 240. 鱼香鸭方 | 177 |
| 206. 黄鱼饺 | 152 | 241. 茄子拌芦荟酱 | 178 |
| 207. 糟蒸鸭肝 | 152 | 242. 卤猪仔脚 | 179 |
| 208. 五果炖元鱼 | 153 | 243. 丁香野兔肉 | 180 |
| 209. 冰山雪莲 | 154 | 244. 雪花蹄筋 | 181 |
| 210. 酸菜鱼皮 | 155 | 245. 饭饭香烤兔肉 | 182 |
| 211. 紫云翠饺 | 155 | 246. 青椒兔柳 | 183 |



草菇

营养成分:草菇的蛋白质含量比一般蔬菜高好几倍,是国际公认的“十分好的蛋白质来源”,并有“素中之荤”的美名。草菇含有8种人体必需的氨基酸,生物学价值高,有助于降低胆固醇,提高机体免疫力。

药用功效:草菇所含蛋白质高于一般蔬菜数倍,可降低胆固醇、提高抗癌能力。草菇富含维生索C,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力。铅、砷、苯进入人体时,可服用草菇与其结合,形成抗坏血酸,随小便排出。草菇还能消食去热,滋阴壮阳,增加乳汁,防止坏血病,促进创伤愈合,护肝健胃,增强免疫力。

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 247. 番茄茄丝 | 184 | 258. 酱醋蒸茄子 | 191 |
| 248. 素什锦 | 184 | 259. 蟹肉烧茄子 | 192 |
| 249. 巴国珊瑚糕 | 185 | 260. 蚝油茄子 | 192 |
| 250. 山药炖猪蹄 | 186 | 261. 清蒸茄子 | 193 |
| 251. 黄芪乌骨鸡 | 186 | 262. 凉拌茄子 | 194 |
| 252. 红枣炖兔肉 | 187 | 263. 甜酸番茄 | 194 |
| 253. 清蒸鲤鱼 | 188 | 264. 清蒸黄花鱼 | 195 |
| 254. 姜汁鱼头 | 189 | 265. 松子核桃膏 | 196 |
| 255. 素炒圆白菜 | 189 | 266. 芦荟炒肉丝 | 196 |
| 256. 羊杂面 | 190 | 267. 红薯脯 | 197 |
| 257. 期颐饼 | 191 | 268. 红薯丸子 | 198 |

防癌抗癌类

粥类

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| 269. 冬虫夏草田鸡腿粥 | 199 | 282. 蘑菇木耳西兰花腐竹汤 | 208 |
| 270. 仙枣赤豆粥 | 200 | 283. 芫荽紫菜马蹄栗子汤 | 208 |
| 271. 芫菁粥 | 200 | 284. 去脂苦瓜汤 | 209 |
| 272. 木耳银芽海米粥 | 201 | 285. 黄瓜木耳汤 | 210 |
| 273. 红米杂烩粥 | 201 | 286. 口蘑芙蓉蛋汤 | 210 |
| 274. 泥鳅粥 | 202 | | |

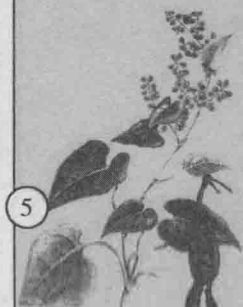
汤类

- | | | | |
|--------------------|-----|------------------|-----|
| 275. 玉竹参果猪肉汤 | 203 | 287. 黄鱼海参羹 | 211 |
| 276. 三鲜参片汤 | 204 | 288. 鱼丝蛋蓉羹 | 212 |
| 277. 高丽菜汤 | 204 | 289. 韭汁牛乳饮 | 213 |
| 278. 口蘑竹荪汤 | 205 | 290. 鸡蓉芋泥羹 | 213 |
| 279. 番茄芦笋紫菜汤 | 206 | 291. 山楂乌梅饮 | 214 |
| 280. 冬菇木耳瘦肉汤 | 206 | 292. 香蕈羹 | 215 |
| 281. 鲜蘑豆腐汤 | 207 | 293. 蕈菜羹 | 215 |

羹类

延年益寿类

- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 1. 雀儿药粥 | 217 | 2. 人参粥 | 217 |
|---------------|-----|--------------|-----|



香菇

营养成分:香菇富含谷氨酸及一般食品中罕见的伞菌氨酸、口蘑酸及鹅氨酸等,故味道特别鲜美。香菇是食用菌中的一个珍贵品种。每100克干品中含蛋白质20克、脂肪1.2克、碳水化合物30.1克、膳食纤维31.6克、维生素B₁0.19毫克、维生素B₂1.26毫克、尼克酸20.5毫克、钙83毫克、磷258毫克、铁1.05毫克。

药用功效:香菇内含可转化为维生素D的麦甾醇,能促进人体对钙的吸收,增强抵抗力。多吃可预防感冒,消除腹部脂肪,防癌抗癌。香菇性味甘、平、凉,有补肝肾、健脾胃、益智安神、美容驻颜之功效。香菇汁是无副作用的降血压药。

3. 海参粥 218
4. 龙眼莲子糯米粥 218
5. 酥蜜粥 218
6. 天冬黑豆粥 219
7. 强身延寿汤 219
8. 阿胶延年益寿粥 220
9. 玉颜小米粥 220
10. 黄芪人参粥 221
11. 甲鱼粥 221
12. 江米枣粥 222
13. 大枣薯蓣粥 222
14. 鸭肉粥 222
15. 猪骨西红柿粥 223
16. 鳅鱼粥 223
17. 蟹肉莲藕粥 223
18. 阿胶白皮粥 224
19. 石斛粥 225
20. 八卦粥 225
21. 腊鸭颈头菜干粥 226
22. 甘蔗高粱粥 226
23. 珠玉二宝粥 226
24. 牛髓粥 227
25. 黄芪牛肉粥 227
26. 鹌鹑山药粥 228
27. 落花生粥 228
28. 菠菜粥 229
29. 仙人粥 229
30. 黄鸡粥 229
31. 桂圆莲子粥 230
32. 莲藕猪脚章鱼粥 230
33. 胡萝卜粥 231
34. 二精粥 231
35. 熙春酒方 232
36. 灵芝人参果杞酒 232
37. 延寿酒 233
38. 精神药酒 233
39. 长生酒 234
40. 延龄酒 234
41. 益寿酒 235
42. 鹿茸虫草酒 235
43. 桑葚酒 236
44. 首乌酒 236
45. 灵芝丝酒 237
46. 黄精延年酒 237
47. 助阳益寿酒 238
48. 海马酒 238
49. 神仙固本酒 239
50. 桂圆酒 239
51. 耐老酒 240
52. 桂花长春酒 240
53. 杜仲酒 241
54. 人参莲肉汤 241
55. 板栗鸡肉汤 241
56. 益精助阳汤 242
57. 香菇肉片汤 242
58. 海带苡仁蛋汤 243
59. 猪肝益寿延年汤 243
60. 壮体延寿汤 244
61. 海虾豆腐汤 244
62. 人参猪肚汤 245
63. 二红汤 245
64. 茉莉银耳汤 246
65. 牡丹花银耳汤 246
66. 虫草麻雀姜汤 247
67. 莲子百合瘦肉汤 247
68. 胡萝卜大枣汤 248
69. 鹌鹑滋阴汤 248
70. 杏仁猪肺汤 248
71. 桔梗冬瓜汤 249
72. 生姜杏仁猪肺汤 249



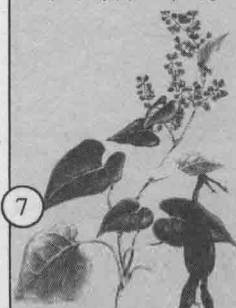
益寿

平菇

营养成分：每100克干平菇中含有蛋白质25.3克、脂肪4克、糖类30.7克、膳食纤维30.7克、维生素B₆41.3毫克、维生素C53.3毫克。平菇中氨基酸的种类也十分丰富，经测定，它含有17种氨基酸，其中人体所必需的8种氨基酸它都含有。

药用功效：平菇含有抗肿瘤细胞的硒、多糖体等物质，具免疫特性，侧耳毒素和蘑菇核糖核酸则能抑制病毒素的合成和增殖。含有多种养分及菌糖、甘露醇糖、激素等，能改善人体新陈代谢、增强体质、调节植物神经功能，对肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、软骨病、高血压等均有疗效，还能降低血清胆固醇、防治尿道结石，对妇女更年期综合征可起到调理作用。

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 73. 四仁鸡蛋汤..... | 250 | 100. 蜜枣水蟹汤 | 262 |
| 74. 银贝雪梨汤..... | 250 | 101. 甲鱼猪髓汤 | 263 |
| 75. 沙参麦冬瘦肉汤..... | 251 | 102. 荸荠茅根汤 | 263 |
| 76. 百合银耳瘦肉汤..... | 251 | 103. 海蜇荸荠汤 | 264 |
| 77. 玉米蚌肉汤..... | 252 | 104. 鳖肉滋阴汤 | 264 |
| 78. 二金玉枣瘦肉汤..... | 252 | 105. 鳖肉猪髓汤 | 265 |
| 79. 金针汤..... | 253 | 106. 淡紫瘦肉汤 | 265 |
| 80. 薏苡仁冬瓜瘦肉汤 | 253 | 107. 豆腐咸鱼头汤 | 266 |
| 81. 鸡骨草瘦肉汤..... | 253 | 108. 玉竹瘦肉汤 | 266 |
| 82. 猪肝豆腐汤..... | 254 | 109. 蛤蚧羊肺汤 | 267 |
| 83. 蒜瓜砂仁汤..... | 254 | 110. 鸽蛋百莲汤 | 267 |
| 84. 绿豆大蒜汤..... | 255 | 111. 益气补血羊肉汤 ... | 268 |
| 85. 茉莉花余鸡片汤..... | 255 | 112. 人参银耳鸽蛋汤 ... | 268 |
| 86. 蒲公英莼菜鸡丝汤 | 256 | 113. 兔肉补虚汤 | 269 |
| 87. 田基黄鸡蛋汤..... | 256 | 114. 莲藕猪脊骨汤 | 269 |
| 88. 冰糖黄精汤..... | 257 | 115. 蘑菇红参肉丸汤 ... | 270 |
| 89. 海带鸭块汤 | 257 | 116. 瘦肉章鱼西菜汤 ... | 270 |
| 90. 补阴蛤蜊汤..... | 257 | 117. 花旗参滋补汤 | 271 |
| 91. 鱼鳔鹅肉汤..... | 258 | 118. 人参群鲜汤 | 271 |
| 92. 百合银耳汤..... | 258 | 119. 莲子花生汤 | 272 |
| 93. 参百猪肺汤..... | 259 | 120. 龙眼葡萄干汤 | 272 |
| 94. 润肺银耳汤..... | 259 | 121. 鲨鱼归芪汤 | 273 |
| 95. 鹅肉补阴汤..... | 260 | 122. 桂芝补血汤 | 273 |
| 96. 甲鱼枸地汤..... | 260 | 123. 黄芪乌鸡汤 | 274 |
| 97. 小麦百合汤..... | 261 | 124. 山药菊红汤 | 274 |
| 98. 鱿鱼香菇汤..... | 261 | 125. 梅花鲫鱼汤 | 275 |
| 99. 八宝人参汤..... | 262 | 126. 荷花豆腐汤 | 275 |
| | | 127. 虫草山药鸭肉汤 ... | 276 |



补虚养身类

粥类

1. 人参猪腰粥

原料：猪腰子 90 克，粳米 100 克，人参 10 克，防风 15 克，磁石 30 克，大葱 3 克，姜 3 克，盐 2 克。

制作： 1. 先水煎磁石，后加入防风，取汁去渣。
2. 将人参单煎，取汁对入磁石防风药汁中。
3. 猪腰子洗净，去膜，细切，葱、姜切末。
4. 猪腰子与粳米同入药汁中煮粥，并加入姜末、葱末、盐等佐料，煮熟。

用法用量： 空腹服。

功效： 补虚养身调理、壮腰健肾调理。

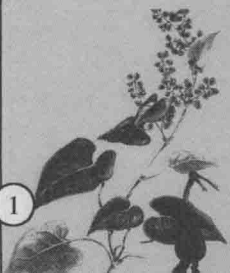
营养分析： 粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的机会；粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病；粳米米糠层的粗纤维分子，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

禁忌： 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导致心痛。

2. 龟肉粥

原料： 乌龟 400 克，糯米 100 克，姜 5 克，料酒 10 克，小葱 5 克，

李时珍，字东壁，晚年号濒湖山人。公元 1518 ~ 1593 年（明正德十三年 ~ 万历二十一年），明代蕪州（今湖北省蕪春县）人。是我国古代杰出的科学家之一。他在医药学方面的巨大贡献，近四百年来，一直为国内外人士所称颂。他的名著《本草纲目》，不仅是一部总结我国明以前药学知识和经验的巨著，而且也是一部具备了初期植物形态分类学内容的伟大著作。



李时珍出身于世代行医的家庭。祖父和父亲李言闻都是热心替人诊治疾病的医生。由于受家庭和环境的影响,时珍自小就爱好和熟悉草木虫鱼的学问。他聪明好学,很小的时候,就能够把大段难懂的《释鸟》、《释兽》等文章背诵如流。

盐3克,胡椒粉1克,味精1克。

- 制作:**
1. 糯米淘洗干净,用冷水浸泡过夜,捞出沥水备用。
 2. 锅中加入适量冷水,将活龟放入,用旺火将其烫死,捞起。
 3. 刮洗净皮膜,剥开龟甲,去内脏、头、尾切成小块。
 4. 用沸水烫洗,去除血污。
 5. 葱、姜洗净切末备用。
 6. 将处理好的龟肉放入锅中,加入料酒、葱末、姜末、盐、鸡汤,先用旺火烧沸。
 7. 再用小火煮至熟烂,拣去葱末、姜末及碎骨。
 8. 另取一锅,加入冷水约1000毫升,先用旺火煮沸。
 9. 再用小火煮至米粒刚透,加入煮好的龟肉汤。
 10. 再煮至米开花、汤浓,加胡椒粉、味精、盐调味,即可盛起食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 补虚养身调理、补血调理。

营养分析: 乌龟肉营养丰富,含丰富蛋白质、矿物质等,乌龟蛋白有一定的抗癌作用,能抑制肿瘤细胞,并可增强机体免疫功能。龟肉味甘、咸、性平,具有养阴补血、益肾填精、止血之功效。

禁忌: 龟肉不宜与酒、果、瓜、猪肉、苋菜同食。

3. 鹌鹑粥

原料: 粳米150克,鹌鹑350克,小葱3克,姜2克,料酒6克,盐4克,味精2克,胡椒粉1克,香油3克。

- 制作:**
1. 鹌鹑宰杀洗净后去骨。
 2. 鹌鹑肉批成薄片,放入碗内。
 3. 将葱、姜洗净切末备用。
 4. 碗内加入料酒、胡椒粉和适量盐、味精拌匀。
 5. 粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分。
 6. 取锅放入冷水、粳米,先用旺火煮。

益寿

7. 然后改用小火熬煮,至米粒开花。
8. 加入鹌鹑片、葱末、姜末,再续煮至粥成。
9. 锅内下盐、味精调好味,淋上香油即可。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 补虚养身调理、壮腰健肾调理。

营养分析: 鹌鹑肉含丰富的蛋白质、脂肪以及人体必需的 18 种氨基酸和锌、镉等微量元素,具有壮阳补肾、强身健体的功效,是男女老少皆宜的滋补佳品。

禁忌: 鹌鹑不可与竹笋同食,令人小腹胀。

4. 鸽肉粥

原料: 粳米 150 克,雏鸽 300 克,大葱 3 克,姜 2 克,盐 2 克,味精 1 克,料酒 5 克,胡椒粉 1 克,色拉油 10 克。

制作: 1. 将乳鸽宰杀,用开水烫透,焯去毛,剖腹去内脏,冲洗干净。

2. 将乳鸽放入沸水锅内煮一下,捞出。

3. 乳鸽切成小块,放入碗内,加入少许盐、料酒拌腌。

4. 粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分。

5. 葱、姜洗净,分别切成末、丝备用。

6. 坐锅点火,放入色拉油烧热,下鸽肉、葱末、姜丝煸炒,烹入料酒,起锅装入碗内。

7. 另取一锅,加入约 1500 毫升冷水,放入粳米,先用旺火煮沸后加入鸽肉,再改用小火熬煮成粥。

8. 最后加入盐、味精、胡椒粉搅匀即成。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 补虚养身调理、营养不良调理。

营养分析: 粳米能提高人体免疫功能,促进血液循环,从而减少高血压的机会;粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病;

李时珍虽然自年轻时候起,就热爱医学,但也确实看到官僚、乡绅、豪商,轻视、欺侮他父亲的情景,加上他父亲的压力,最初也曾想通过科举,实现他父亲对他的期望。但是通过三次去省城武昌应试失败之后,便决心按照自己的意愿——学医,并从医药学方面求得发展——开始走自己的道路。



公元1561年(明嘉靖四十年)左右,李时珍回到蕲州,至此,完全摆脱了官员生活,专心致志于《本草纲目》的编写工作和为群众医治疾病。

粳米米糠层的粗纤维分子,有助胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

禁忌: 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食;不可与苍耳同食,否则会导致心痛。

5. 鸡丸瑶柱粥

原料: 粳米150克,鸡1200克,干贝(瑶柱)30克,香菜5克,小葱5克,淀粉(玉米)5克,生抽3克,胡椒粉1克,盐2克。

- 制作:**
1. 粳米洗净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分。
 2. 鸡洗净去骨,剁蓉。
 3. 鸡蓉内加入干淀粉、生抽、胡椒粉、盐、白糖拌匀搓成鸡肉丸。
 4. 瑶柱用温水发开,撕碎。
 5. 锅中加入约1500毫升冷水,将粳米放入,用旺火烧沸。
 6. 放入碎瑶柱和鸡骨,改用小火熬煮。
 7. 粥稠时捞出鸡骨,放入鸡肉丸,加入干淀粉、香菜和葱末,再略煮片刻,即可盛起食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 冬季养生调理、补虚养身调理。

营养分析: 干贝含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素A、钙、钾、铁、镁、硒等营养元素,干贝含丰富的谷氨酸钠,味道极鲜,与新鲜扇贝相比,腥味大减。干贝具有滋阴补肾、和胃调中功能,能治疗头晕目眩、咽干口渴、虚癆咳血、脾胃虚弱等症,常食有助于降血压、降胆固醇、补益健身;据记载,干贝还具有抗癌、软化血管、防止动脉硬化等功效。

禁忌: 鸡肉忌与野鸡、甲鱼、鲤鱼、鲫鱼、兔肉、虾子以及葱蒜等一同食用。

6. 阿胶麦冬粥

原料：糯米 100 克，阿胶 30 克，麦门冬 15 克。

制作：先将阿胶捣碎，备用。将麦门冬切碎，以冷开水捣绞取汁。再将糯米加适量水煮粥，待粥煮熟时，放入捣碎的阿胶、麦冬汁，边煮边搅匀，视粥稠胶化即可。

用法用量：每日 1 剂，早晚温热服食，连服 3 天。

功效：滋阴调理、补虚养身调理。

营养分析：糯米含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸及淀粉等，营养丰富，为温补强壮食品；具有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米有收涩作用，对尿频、盗汗有较好的食疗效果。

禁忌：糯米不宜与鸡肉同食。

7. 银鱼羊肉粥

原料：白萝卜 100 克，糯米 100 克，羊肉（熟）50 克，银鱼干 50 克，小葱 10 克，姜 10 克，料酒 5 克，盐 5 克，猪油（炼制）15 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克。

制作：1. 将糯米淘洗干净，浸泡一晚。

2. 羊肉（煮熟）、白萝卜均切成丝。

3. 葱、姜洗净均切末备用。

4. 干银鱼拣尽杂质，用冷水浸泡片刻，清洗干净。

5. 锅内加入约 1500 毫升冷水，放入糯米，上火烧开。

6. 用小火煮至米烂粥稠。

7. 米粒将开花时加入白萝卜丝、羊肉丝、银鱼、料酒、盐、味精、猪油、葱末、姜末，一同煮至熟烂成粥，再撒上胡椒粉即可。

用法用量：早餐、中餐、晚餐。

1593 年（明万历二十一年），这位为我国医药学贡献了毕生精力的伟大中医药学家与世长辞了。李时珍死后，埋葬在蕲州瓦硝坝故居不远的雨湖南岸，近四百年时间了，他的墓址仍然尚在。

