

药补不如食补
饮食调养重于药补
药补食补相辅相成



【家庭百科】

食

排毒养颜

瘦身美白科学

Jiating
BaiKe

365

【双色版】

滋补

食谱

金霞

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

排毒养颜

瘦身美白科学

食谱

中国轻工业出版社



科学排毒瘦身养颜的饮食之道，科学食谱
让你拥有健康肌肤，尽情享受美丽容颜

中国轻工业出版社

药补不如食补



家庭百科

食

排毒养颜

瘦身美白科学

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

排毒养颜瘦身美白科学滋补食谱/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. 排… 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

排毒养颜瘦身美白科学滋补食谱

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。

目 录

清润滋阴类

粥类

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 1. 山药黄肉粥 | 1 | 25. 冬瓜鸭粥 | 14 |
| 2. 龟肉粥 | 1 | 26. 鲶鱼粥 | 15 |
| 3. 珠玉二宝粥 | 2 | 27. 百合莲子绿豆粥 | 16 |
| 4. 石膏粥 | 2 | 28. 皮蛋蚝豉粥 | 17 |
| 5. 生地黄粥 | 3 | 29. 紫苏麻仁粥 | 17 |
| 6. 枣莲三宝粥 | 4 | 30. 枇杷银耳粥 | 18 |
| 7. 鱿鱼蛤蜊粥 | 4 | 31. 鸭粥 | 18 |
| 8. 阿胶麦冬粥 | 5 | 32. 白木耳粥 | 19 |
| 9. 健脑粥 | 5 | 33. 肉末粥 | 20 |
| 10. 美味素蛋粥 | 6 | 34. 八卦粥 | 20 |
| 11. 羊脊骨粥 | 7 | 35. 益母草汁粥 | 21 |
| 12. 乌鸡膏粥 | 7 | 36. 扁豆小米粥 | 21 |
| 13. 母鸡粥 | 7 | | |
| 14. 小麦玉竹粥 | 8 | | |
| 15. 黑豆牡蛎粥 | 8 | | |
| 16. 野菊花炒肉片 | 9 | | |
| 17. 紫菜瘦肉粥 | 10 | | |
| 18. 鲍鱼滑鸡粥 | 11 | | |
| 19. 生地粥 | 11 | | |
| 20. 青蒿粥(一) | 12 | | |
| 21. 青蒿粥(二) | 12 | | |
| 22. 皮蛋淡菜粥 | 13 | | |
| 23. 地骨皮粥 | 13 | | |
| 24. 玉竹粥 | 14 | | |

汤类

- | | |
|---------------------|----|
| 37. 萝卜海蜇瘦肉汤 | 22 |
| 38. 黄豆蚝豉猪肘汤 | 23 |
| 39. 百合党参紫河车汤 | 23 |
| 40. 鱿鱼蛋菇汤 | 24 |
| 41. 银耳甘笋淡菜猪脚汤 | 25 |
| 42. 花胶炖水鸭汤 | 26 |
| 43. 腐竹瑶柱发菜瘦肉汤 | 26 |
| 44. 瑶柱葫芦瓜瘦肉汤 | 27 |
| 45. 玉竹参果猪肉汤 | 28 |

华佗

相传华佗在许昌(县名,在河南省)时,天天指导许多瘦弱的人在旷地上做这个体操。说:“大家可以经常运动,用以除疾,兼利蹄足,以当导引。体有不快,起作一禽之戏,怡而汗出,因以着粉,身体轻便而欲食”。



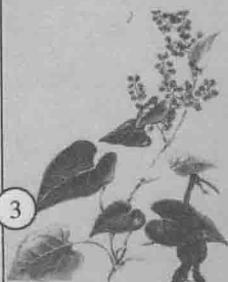
华佗除系统地接受古代的医疗经验外,还能很好地重视和应用民间的医疗经验。他一生游历了不少地方,到处采集草药,向群众学习医药知识。在向民间找药的同时,还从民间搜集了不少单方,经常用这些单方来治病。

46. 红萝卜无花果花鱼汤 28
47. 鳕鱼花生猪骨汤 29
48. 豆腐番茄鱼片牛肉汤 30
49. 番茄皮蛋菜汤 31
50. 蒜蓉苋菜牛肉汤 32
51. 菠菜豆腐汤 32
52. 银耳甜蛋汤 33
53. 丝瓜豆腐响螺汤 34
54. 苦瓜瘦肉汤 34
55. 龟羊汤 35
56. 桑枝鸡内金瘦肉汤 36
57. 牛乳燕窝汤 37
58. 银杞明目汤 37
59. 清炖鳖汤 38
60. 红枣猪皮脚筋汤 39
61. 鸭泥腐皮汤 39
62. 打碗花肉丝汤 40
63. 大芥菜生地煲蚝豉 41
64. 鸡蓉莲蓬汤 41
65. 粉葛银鱼豆腐汤 42
66. 猪肉枸杞汤 43
67. 鳖肉补肾汤 43
68. 益母草粥 44
69. 蘑菇鸭块汤 45
70. 豆腐泡大豆芽发菜汤 45
71. 蘑菇猪瘦肉汤 46
72. 竹笙北菇老鸡汤 47
73. 枸杞桑椹粥 48
74. 木耳粉丝肉丸汤 48
75. 尖笋腐皮汤 49
76. 瑶柱生菜白菜汤 49
77. 薏米鸭肉冬瓜海参汤 50
78. 芥菜淡菜汤 51
79. 紫菜豆腐虾米瘦肉汤 51
80. 鲜蘑豆腐汤 52
81. 豆腐冬菇瘦肉汤 53
82. 冬菇木耳瘦肉汤 53
83. 瑶柱冬瓜海鲜汤 54
84. 海蜇马蹄汤 55
85. 黑豆莲藕鸡汤 56
86. 白果乌鸡汤 56
87. 银耳鸽蛋汤 57
88. 豆芽冬菜肉饼汤 58
89. 猪骨萝卜汤 59
90. 乳鸽响螺汤 59
91. 肉丝黄豆汤 60
92. 沙参玉竹老鸭汤 61
93. 咸酸菜蚝豉汤 61
94. 大枣瘦肉汤 62
95. 粉葛鱼头汤 62
96. 石斛瘦肉汤 63
97. 洋参鸡肉汤 64
98. 鲛鱼粉葛猪骨汤 64
99. 芥菜煲螺片汤 65
100. 眉豆猪舌汤 66
101. 冬瓜茯苓蛭肉汤 66
102. 甘笋紫菜黄瓜芝麻汤 67
103. 柴鱼节瓜瘦肉汤 67
104. 猪骨沙参汤 68
105. 干贝萝卜球汤 69



- | | | | |
|-----------------------|----|----------------------|-----|
| 106. 羚羊丝煲鲍鱼汤 | 70 | 136. 阿胶鸡蛋汤 | 88 |
| 107. 鲜百合雪梨瘦肉雪蛤汤 | 70 | 137. 荔枝煲鸭汤 | 89 |
| 108. 花生冬菇猪脚汤 | 71 | 138. 红枣黑木耳汤 | 90 |
| 109. 糖水百合汤 | 71 | 羹类 | |
| 110. 萝卜鲍鱼汤 | 72 | 139. 巴国燕翅羹 | 90 |
| 111. 猪蹄汤 | 72 | 140. 百合绿豆沙羹 | 91 |
| 112. 洋参花果生鱼汤 | 73 | 141. 冬瓜鳖裙羹 | 92 |
| 113. 杏仁蜜瓜田鸡汤 | 74 | 142. 鱼唇羹 | 93 |
| 114. 冬菇排骨白菜墨鱼干汤 | 74 | 143. 火腿珍珠银耳羹 | 94 |
| 115. 鲜笋肉片豆腐汤 | 75 | 144. 冰糖芙蓉羹 | 94 |
| 116. 雪菜冬笋汤 | 76 | 145. 酸奶银耳水果羹 | 95 |
| 117. 蘑菇瘦肉汤 | 76 | 146. 马蹄海蜇羹 | 96 |
| 118. 肉蓉番茄汤 | 77 | 147. 苦瓜芡实羹 | 96 |
| 119. 冬笋豆苗豆腐汤 | 78 | 148. 女贞子蜂蜜饮 | 97 |
| 120. 鳖肉滋阴汤 | 78 | 149. 雪梨饮 | 97 |
| 121. 茴归乌豆鸭蛋汤 | 79 | 150. 冬菇虾仁番茄豆腐羹 | 98 |
| 122. 苹果甲鱼汤 | 80 | 151. 猪脊羹 | 99 |
| 123. 红参龟凤汤 | 80 | 152. 平菇莲子鸭羹 | 99 |
| 124. 陈皮粉葛章鱼瘦肉汤 | 81 | 153. 西米银耳羹 | 100 |
| 125. 当归黄芪竹丝鸡汤 | 82 | 154. 甘蔗生姜汁 | 101 |
| 126. 党参老鸽汤 | 82 | 155. 糟鸭泥豆腐羹 | 101 |
| 127. 乳鸽银耳瘦肉汤 | 83 | 156. 冬瓜肉末羹 | 102 |
| 128. 阿胶牛肉汤 | 84 | 157. 润燥红萝卜黄豆羹 | 103 |
| 129. 淮山鹅肉瘦肉汤 | 84 | 158. 银耳羹 | 103 |
| 130. 海参汤 | 85 | 159. 芥菜干贝羹 | 104 |
| 131. 首乌瘦肉汤 | 86 | 160. 银耳蜜羹 | 105 |
| 132. 西洋菜鸡杂肉片汤 | 86 | 161. 蜂蜜菠萝饮 | 105 |
| 133. 虫草龟蛇汤 | 87 | 162. 归参鳝鱼羹 | 106 |
| 134. 瘦肉燕窝汤 | 87 | 其它类 | |
| 135. 淮山枸杞子炖猪脑 | 88 | 163. 蚝油鲍鱼 | 107 |
| | | 164. 燕窝炖鸭 | 107 |

有一次,华佗在路上遇见一位患咽喉阻塞的病人,吃不下东西,正乘车去医治。病人呻吟着十分痛苦。华佗走上前去仔细诊视了病人,就对他说:“你向路旁卖饼人家要三两萍齑,加半碗酸醋,调好后吃下去病自然会好。”病人按他的话,吃了萍齑和醋,立即吐出一条象蛇那样的寄生虫,病也就真的好了。



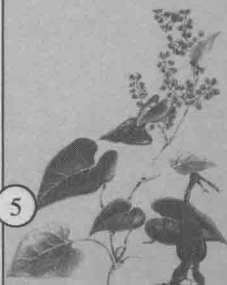
病人把虫挂在车
边去找华佗道谢。华
佗的孩子恰好在门前
玩耍，一眼看见，就
说：“那一定是我爸爸
治好的病人。”那病人
走进华佗家里，见墙
上正挂着几十条同类
的虫。华佗用这个民
间单方，早已治好了
不少病人。



- | | | | |
|--------------------|-----|---------------------|-----|
| 165. 南味卤肉 | 108 | 198. 泡椒盐水鸭 | 132 |
| 166. 酱蛤蜊 | 109 | 199. 沙参鸡蛋 | 132 |
| 167. 新式佛跳墙 | 109 | 200. 当归米线 | 133 |
| 168. 二母元鱼 | 110 | 201. 山茱萸丹皮炖甲鱼 | 134 |
| 169. 鳖甲炖鸽 | 111 | 202. 小米面发糕 | 134 |
| 170. 香螺羹锅 | 111 | 203. 枸杞虾仁 | 135 |
| 171. 香椿彩蛋 | 112 | 204. 枸杞肉丝 | 136 |
| 172. 香卤蜗牛 | 113 | 205. 枸杞牛肉方 | 136 |
| 173. 豆瓣俐子 | 114 | 206. 归胶鸡 | 137 |
| 174. 西瓜鸭 | 114 | 207. 龟肉炖虫草 | 138 |
| 175. 茼蒿水饺 | 115 | 208. 酱鲍鱼 | 139 |
| 176. 红烧龟肉 | 116 | 209. 刀豆炖猪腰 | 140 |
| 177. 百合炖鲍鱼 | 117 | 210. 淮山枸杞子炖鳖 | 140 |
| 178. 泡椒猪尾 | 117 | 211. 水果卡士达 | 141 |
| 179. 水豆豉鸭舌 | 118 | 212. 龙眼烧白 | 142 |
| 180. 枸杞烘皮肘 | 118 | 213. 鲜菇炖野鸭 | 143 |
| 181. 山药炖羊肚 | 119 | 214. 野菌烧裙边 | 143 |
| 182. 丁香梨 | 120 | 215. 蒸茄斗 | 144 |
| 183. 鹅肉炖宽粉 | 120 | 216. 芙蓉青蟹 | 145 |
| 184. 榨菜水饺 | 121 | 217. 八宝糯米鸭 | 146 |
| 185. 酱香耳卷 | 122 | 218. 龙凤饼 | 147 |
| 186. 温蟹 | 123 | 219. 鲜枸杞肉片 | 148 |
| 187. 柠檬炖乳鸽 | 123 | 220. 银耳拌山楂 | 149 |
| 188. 干豇豆拌肚丝 | 124 | 221. 花生牛奶炖银耳 | 150 |
| 189. 地黄乌鸡 | 124 | 222. 花胶炖水鱼 | 150 |
| 190. 双杏雪梨煲田螺 | 125 | 223. 长春鹌蛋 | 151 |
| 191. 香瓜鸡盅 | 126 | 224. 南乳甑鹅 | 151 |
| 192. 雪药蟹斗 | 126 | 225. 水晶鸡蛋 | 152 |
| 193. 野菌烩鸡肾 | 128 | 226. 人参乌骨鸡 | 153 |
| 194. 辣子竹笋 | 128 | 227. 腊肉小米饭 | 154 |
| 195. 芙蓉蛤蜊 | 129 | 228. 冰镇甜橙水 | 155 |
| 196. 灌汤包子 | 130 | 229. 川断杜仲炖猪尾 | 155 |
| 197. 济南扁食 | 131 | | |

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 230. 鲜蘑鹿冲 | 156 | 263. 桂花糖藕 | 183 |
| 231. 桑葚酿馅鸡 | 157 | 264. 三鱼锅贴 | 184 |
| 232. 红杞蒸鸡 | 157 | 265. 玉米须炖蚌肉 | 184 |
| 233. 清蒸虫草煮鸡 | 158 | 266. 五味红枣蜜露 | 185 |
| 234. 芙蓉蟹 | 159 | 267. 霸王别姬 | 185 |
| 235. 蕨菜烩高蟹 | 160 | 268. 玉米须龟 | 186 |
| 236. 酥炸金片 | 160 | 269. 五果炖元鱼 | 187 |
| 237. 黄精烧鸡 | 161 | 270. 清蒸甲鱼 | 188 |
| 238. 雪花丸子 | 162 | 271. 夏枯草炒猪肉丝 | 189 |
| 239. 龙眼咸烧白 | 163 | 272. 山药炒紫河车 | 189 |
| 240. 麻辣酥海带 | 163 | 273. 滋补养颜蟹 | 190 |
| 241. 酥肉肘子炖酸菜 | 164 | 274. 葱油田鸡 | 191 |
| 242. 卤香肠 | 165 | 275. 银耳桔梗苗 | 191 |
| 243. 卤猪头肉 | 166 | 276. 鸡窝蛋 | 192 |
| 244. 净瘦肉腊肠 | 167 | 277. 平菇炖肉 | 193 |
| 245. 冰糖枸杞炖肘子 | 168 | 278. 麦冬山楂炖甲鱼 | 193 |
| 246. 乳汁肉干 | 168 | 279. 腐皮鲫鱼 | 194 |
| 247. 鸳鸯蒸饺 | 169 | 280. 板栗炖蛤蜊 | 195 |
| 248. 葱香馅饼 | 170 | 281. 菊花肉丝 | 196 |
| 249. 青菜狮子头 | 171 | 282. 山药乳鸽 | 196 |
| 250. 脆滑肉 | 172 | 283. 沙参玉竹煲鹅肉 | 197 |
| 251. 肉卤鸡蛋 | 172 | 284. 干贝米饭 | 197 |
| 252. 糖醋鸡蛋饺 | 173 | 285. 苦瓜鸭片 | 198 |
| 253. 烧方肉 | 174 | 286. 瑶柱蒸饺 | 199 |
| 254. 清汤蛋饺 | 175 | 287. 土鱿蒸肉饼 | 200 |
| 255. 排骨炖地瓜 | 176 | 288. 葱烧海参 | 200 |
| 256. 卤酝蹄 | 177 | 289. 四川神仙鸭子 | 201 |
| 257. 九月肉片 | 178 | 290. 番茄白果炖甲鱼 | 202 |
| 258. 三皮饺 | 179 | 291. 人参滋补鸭 | 203 |
| 259. 一品汤包 | 179 | 292. 翡翠馄饨 | 204 |
| 260. 酱猪排骨 | 180 | 293. 海参眉毛肉丸 | 204 |
| 261. 藕馅水饺 | 181 | 294. 圆笼蒸饺 | 205 |
| 262. 梅干菜饺 | 182 | 295. 冬瓜蒸饺 | 206 |

华佗是一名能运用心理疗法治疗疾病的专家。一次，一位太守请他看病，华佗认为经过一次大怒之后，他的病就会好。于是他接受了许多财物，却不给他好好看病，不久又弃他而去，太守大怒，让人去追，他儿子知道事情的真相，悄悄拦住了去追赶他的人。太守在极度愤恨之下，吐出几升的黑血，病很快就好了。



美白

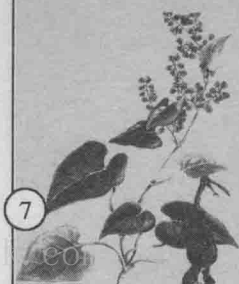
华佗曾经替广陵太守陈登治病。当时陈登面色赤红心情烦躁,有下属说华佗在这个地方,后来他就命人去请华佗,为他诊治,华佗先请他准备了十几个脸盆,然后为他诊治,结果陈登吐出了几十盆的红头的虫子,为他开了药,说陈登是吃鱼得的这个病,告诉他这个病三年后还会复发,到时候再向他要这种药,这个病就可以根治。



- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 296. 鲜肉包 | 207 | 329. 黏黄糕 | 230 |
| 297. 红糟肉 | 208 | 330. 黄精炖猪肉 | 231 |
| 298. 红烧肉 | 208 | 331. 黄米面油糕 | 231 |
| 299. 橙汁小排 | 209 | 332. 金银元宵 | 232 |
| 300. 龙须面 | 210 | 333. 妙香丸子 | 233 |
| 301. 龙眼蛋卷 | 210 | 334. 石斛药生米 | 234 |
| 302. 酱汁肉包 | 211 | 335. 清汤慈笋 | 234 |
| 303. 京酱肉丝 | 212 | 336. 鸭舌草炖猪肘肉 | 235 |
| 304. 猪肉松 | 213 | 337. 鸭肉冬粉 | 236 |
| 305. 锅贴 | 213 | 338. 酱汁春笋 | 236 |
| 306. 冰糖炖银耳 | 214 | 339. 荸荠蒸肉饼 | 237 |
| 307. 南沙参炖肉 | 215 | 340. 珍珠海参 | 238 |
| 308. 芳香排骨 | 215 | 341. 黄焖春笋 | 239 |
| 309. 肉丝凉拌冬粉 | 216 | 342. 雪菜炒鲜鱿银丝 | 239 |
| 310. 沙茶煎肉 | 217 | 343. 银耳芦笋 | 240 |
| 311. 雪菜炒肉丝柏叶 | 218 | 344. 笋片绣球 | 241 |
| 312. 木耳拌海蜇 | 219 | 345. 滑肉薯片 | 242 |
| 313. 四喜蒸蛋 | 219 | 346. 水晶饺 | 242 |
| 314. 七彩鸡丝 | 220 | 347. 奶油白菜 | 243 |
| 315. 白油嫩蛋 | 221 | 348. 凉拌海蜇 | 244 |
| 316. 摊鸡蛋 | 221 | 349. 酸萝卜马蹄炖鸭 | 245 |
| 317. 清汤鱿鱼方 | 222 | 350. 冬瓜瑶柱炖鸭 | 245 |
| 318. 高邮笔筒鲜鱿 | 223 | 351. 橙汁小排 | 246 |
| 319. 醋梨 | 224 | 352. 老干妈爆鸭舌 | 247 |
| 320. 佛手卷 | 224 | 353. 碎米鸭舌 | 247 |
| 321. 槐花芝麻肉饼 | 225 | 354. 慈菇鸭脯煨瓜方 | 248 |
| 322. 茜草炖猪蹄 | 226 | 355. 夏枯草鸭条 | 249 |
| 323. 冬虫夏草炖龟肉 | 226 | 356. 萝卜丝团子 | 250 |
| 324. 蟹肉粉丝煲 | 227 | 357. 木耳核桃炖豆腐 | 251 |
| 325. 银杏蒸椒鸭 | 228 | 358. 三七煲藕蛋 | 251 |
| 326. 双冬虾松 | 228 | 359. 鲍鱼鸽蛋 | 252 |
| 327. 莲子百合炖燕窝 | 229 | 360. 银耳雪梨膏 | 253 |
| 328. 巴国腊味拼盘 | 230 | 361. 石耳炖鸡 | 253 |

362. 龙眼百合	254	377. 水鱼炖淮山	265
363. 龙眼珊瑚鹿肉	254	378. 枸杞蒸鸡	266
364. 红杞海参鹌鹑蛋	255	379. 卤味酥排骨	266
365. 清炖水鱼	256	380. 黄母鸡	267
366. 富贵鸭子	257	381. 银耳鹌蛋	268
367. 元枣乌鸡	258	382. 紫菜鱼卷片	268
368. 万福肉塔	258	383. 炖乌贼肉	269
369. 香酥蛇段	259	384. 汽锅虫乌鸡	270
370. 香烧火腿卷	260	385. 栗子大枣炖母鸡	270
371. 莲子什锦粽子	260	386. 人参炖乌鸡	271
372. 苦瓜蒸肉丸	261	387. 冬菜扒鸭	272
373. 花旗参木瓜排骨煲	262	388. 龙眼肉炖鳖	273
374. 砂锅枸杞乌鸡	263	389. 鸡蓉鲍鱼	273
375. 滋补乌骨鸡	264	390. 荷花龙凤卷	274
376. 沙参炖母鸡	264	391. 砂锅鸭	275

临走告诉了他的地址,果然陈登三年后旧病复发,派人依照地址寻找,可华佗的药童告诉陈登的使者说华佗上山采药还没回来,也不知道他什么时候能回来,结果陈登因为这个病去世。其实华佗的医术是很好的,只是那个广陵太守运气不好,没能等到他采药回来,这是华佗医治的所有病人的唯一的一个例外。



清润滋阴类

粥类

1. 山药苡肉粥

原料： 粳米 100 克，山药（干）60 克，山茱萸 20 克。

制作： 将山药、山茱萸煎取浓汁，与粳米同煮成稀粥。

用法用量： 每日 1 剂，分 2 次服。5-7 天为 1 疗程。

功效： 清润滋阴调理、夜尿多调理。

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，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；

白萝卜

营养成分： 白萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素及大量的植物蛋白、维生素 C 和叶酸。

药用功效： 白萝卜所含热量少，膳食纤维多，易产生饱胀感，有助于减肥。能诱导人体产生干扰素，增加机体免疫力，抑制癌细胞生长。常吃可降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。



胡萝卜

营养成分: 胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,及维生素 B₁、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K、叶酸、钙质及膳食纤维等,几乎可以与多种维生素药丸媲美。胡萝卜中还含有大量构成脑细胞和骨髓细胞的磷质,每 500 克胡萝卜中含磷 140 克、钙 305 毫克、糖 35 克。

药用功效: 胡萝卜富含维生素 A,可促进机体的正常生长与繁殖,维持上皮组织,防止呼吸道感染,保持视力正常,可治疗夜盲症和眼干燥症。妇女进食可以降低卵巢癌的发病率。

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: 补血调理、清润滋阴调理。

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. 珠玉二宝粥

原料: 薏米 600 克,山药(干)60 克,柿饼 25 克。

制作: 1. 将山药、薏米捣成粗渣,煮至烂熟。

2. 将柿饼切碎,调入溶化。

用法用量: 早晚各食 1 次。

功效: 清润滋阴调理。

营养分析: 薏苡仁含有丰富的碳水化合物,其主要成分为淀粉及糖类,并含有脂肪、蛋白质、薏苡仁酯、亮氨酸、鞍氨酸、维生素 B₁ 等营养物质。薏苡仁能抑制肿瘤细胞的增殖,可供多种恶性肿瘤之人食用;还有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用;并有利水渗湿、健脾、除痹、清热排脓之功效。

禁忌: 山药恶甘遂、大戟,不可与碱性药物同服。

4. 石膏粥

原料: 熟石膏粉(食用)100 克,粳米 100 克。



制作： 1. 粳米淘净，石膏捣碎；

2. 将石膏放入沙锅内，用中火煮 15 分钟，去渣留汁；

3. 粳米、石膏汁放入沙锅内，用武火烧沸后，转用文火煮至米烂成粥。

用法用量： 每日 1 次，作午餐食用。

功效： 清热解毒调理、清润滋阴调理。

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。

5. 生地黄粥

原料： 粳米 100 克，生地黄 30 克。

制作： 1. 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分；

2. 将生地黄用温水浸泡，漂洗干净；

3. 取沙锅放入冷水、生地黄，煮沸约 15 分钟；

4. 滤去药渣，加入粳米，用旺火煮开后改小火，续煮至粥成，即可盛起食用。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐。

功效： 清润滋阴调理。

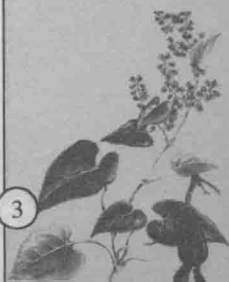
营养分析： 粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的机会；粳米能预防糖尿病、脚气病、老年斑和便秘等疾病；粳米米糠层的粗纤维分子，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等疗效很好。

禁忌： 粳米不宜与马肉、蜂蜜同食；不可与苍耳同食，否则会导

土豆

营养成分： 土豆中含有丰富的碳水化合物、维生素 C、维生素 A、维生素 B₁、钾、胡萝卜素。此外还含有铁、钙、磷、抗坏血素和粗纤维等成分，热量高但不含脂肪，能满足人体全部营养需要的 95%。

药用功效： 土豆是高蛋白、多维生素和微量元素食品，是理想的减肥食品。土豆碳水化合物在体内吸收速度缓慢，不会导致血糖过高，是糖尿病患者理想的食疗蔬菜。所含粗纤维可促进胃肠蠕动，加速胆固醇代谢，能治疗习惯性便秘。



红薯

营养成分: 红薯中碳水化合物含量高(23.1%),所含热能也高(100克鲜红薯可产生99千卡热量),但不含脂肪。此外,红薯还富含膳食纤维、生物类黄酮、维生素A、维生素B₁、维生素C、钾、胡萝卜素等营养素。

药用功效: 富含膳食纤维,可防止便秘、治疗痔疮和肛裂。所含被称为“胃脾荷尔蒙”的脱氢表雄酮能有效抑制乳腺癌和结肠癌。对人体器官黏附特殊的保护作用,可抑制胆固醇沉积,保持血管弹性,防止肝肾中的结缔组织萎缩。



致心痛。

6. 枣莲三宝粥

原料: 稻米100克,绿豆20克,莲子20克,枣(干)30克,赤砂糖10克。

- 制作:**
1. 将绿豆、大米淘洗干净,莲子、红枣洗净。
 2. 先将绿豆和莲子放在有盖的容器内,加入滚开水焖泡1小时。
 3. 将焖胀的绿豆、莲子放入锅中,加水适量,旺火烧沸,再加入红枣和小米,改用小火煮至豆烂粥黏。
 4. 将粥盛出,加红糖适量,拌匀即可食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐、零食。

功效: 清润滋阴调理。

营养分析: 大米具有很高营养功效,是补充营养素的基础食物;大米可提供丰富B族维生素;大米具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效。

禁忌: 大米不宜与马肉、蜂蜜、苍耳同食。

7. 鱿鱼蛤蜊粥

原料: 粳米100克,蛤蜊150克,鱿鱼(鲜)115克,大葱5克,姜5克,盐3克。

- 制作:**
1. 鱿鱼洗净,切片;
 2. 蛤蜊取肉洗净,放入热水中稍烫一下,用刀背敲碎;
 3. 粳米洗净泡好,放入锅中,加入约1000毫升冷水,用旺火煮沸;
 4. 将鱿鱼片、蛤蜊及大葱、姜、盐放入煮沸的粥锅中略煮几分钟,至鱿鱼肉烂即可。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐、零食。

功效: 清热去火调理、清润滋阴调理。

营养分析： 蛤蚧具有高蛋白、高微量元素、高铁、高钙、少脂肪的营养特点；蛤蚧肉含一种具有降低血清胆固醇作用的代尔太7-胆固醇和24-亚甲基胆固醇，具有降低胆固醇的作用。中医认为，蛤蚧肉性寒，味咸，能滋阴、化痰、软坚、利水，有滋阴明目、软坚、化痰之功效。

禁忌： 蛤蚧忌与田螺、橙子、芹菜同食。

8. 阿胶麦冬粥

原料： 糯米 100 克，阿胶 30 克，麦门冬 15 克。

制作： 1. 先将阿胶捣碎，备用。将麦门冬切碎，以冷开水捣绞取汁。2. 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： 清润滋阴调理、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、食欲不振、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： 糯米不宜于鸡肉同食。

9. 健脑粥

原料： 粳米 100 克，核桃 25 克，百合(干)10 克，黑芝麻 20 克。

制作： 1. 粳米淘洗干净；
2. 粳米与核桃仁、百合、黑芝麻一起放入沙锅中；
3. 加水用小火炖煮，熟透成粥即可。

用法用量： 每食适量。

山药

营养成分： 山药中含有黏蛋白、淀粉酶、皂甙、游离氨基酸、多酚氧化酶等物质，且含量较为丰富，具有滋补作用，为病后康复食补之佳品。

药用功效： 山药富含多种微量元素，为食补之佳品。几乎不含脂肪，所含黏蛋白能预防心血管系统的脂肪沉积，防止动脉过早硬化。食之可促进人体 T 淋巴细胞增殖，增强免疫功能，延缓细胞衰老。含脂肪极少，是天然的纤体美食。



莲藕

营养成分: 莲藕的维生素 C 含量高(每 100 克中含 40 ~ 50 毫克),还含有多酚类化合物、过氧化物酶,能把人体内的“垃圾”打扫得一干二净。莲藕中含有比较丰富的优质蛋白质(约 2%),其氨基酸构成与人体需要接近,生物学价值高。此外,莲藕还富含膳食纤维(2% 左右),钙、磷含量也较高(钙为 89 毫克,磷 285 毫克)。

药用功效: 莲藕含铁量较高,常食可预防缺铁性贫血;富含维生素 C 和膳食纤维,对肝病、便秘、糖尿病等虚弱之症颇有裨益。

功效: 益智补脑调理、清润滋阴调理。

营养分析: 核桃是大众喜爱的小食品,它富含蛋白质、脂肪酸、B 族维生素、维生素 E、钙、镁、硒等营养元素,可防止细胞老化,能健脑、增强记忆力及延缓衰老,减少肠道对胆固醇的吸收,滋润肌肤、乌黑头发等功效;特别适合动脉硬化、高血压、冠心病以及脑力劳动者多食,有缓解疲劳和压力的作用。

禁忌: 核桃不能与野鸡肉、酒同食。

10. 美味素蛋粥

原料: 稻米 50 克,鸡蛋 200 克,色拉油 10 克,盐 3 克。

制作: 1. 鸡蛋煮熟,切两半,取出蛋黄切小丁;
2. 用砂锅将米熬至开花,放入鸡蛋黄丁,加入少许色拉油搅拌均匀;
3. 盖上盖子开大火加热 1-2 分钟,调入少许盐即可。

用法用量: 早餐。

功效: 益智补脑调理、清润滋阴调理。

营养分析: 鸡蛋含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和铁、钙、钾等人体所需要的矿物质,其蛋白质是自然界最优良的蛋白质,对肝脏组织损伤有修复作用;同时富含 DHA 和卵磷脂、卵黄素,对神经系统和身体发育有利,能健脑益智,改善记忆力,并促进肝细胞再生;鸡蛋中含有较多的维生素 B 和其他微量元素,可以分解和氧化人体内的致癌物质,具有防癌作用;鸡蛋味甘,性平;具有养心安神,补血,滋阴润燥之功效。

禁忌: 鸡蛋不宜与糖同煮;与糖精、红糖同食会中毒;与鹅肉同食损伤脾胃;与兔肉、柿子同食导致腹泻;同时不宜与甲鱼、鲤鱼、豆浆、茶同食。

