

药补不如食补

有胃气则生，无胃气则死
胃乃五脏之本



【家庭百科】

食

强身壮骨

科学养生

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

强身壮骨

科学养生

食谱

（共187页）



本书是《科学养生食谱》系列中的一本，旨在通过科学的饮食方法，帮助读者强身壮骨，提高免疫力，预防疾病。本书收录了187道精心挑选的食谱，涵盖了各种食材和烹饪方法，适合不同年龄段和体质的人群参考。

中国轻工业出版社

药补不如食补

家常滋补菜谱
让美味成为习惯



【家庭百科】

食

强身壮骨

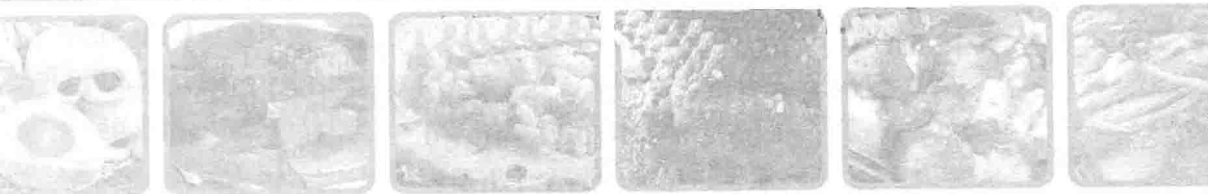
科学养生

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

强身壮骨科学养生滋补食谱/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. 强… 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

强身壮骨科学养生滋补食谱

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。

营养成分: 菜花中的营养成分不仅含量高,而且十分全面,主要包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素等。据分析,每 100 克新鲜菜花的花球中含蛋白质 3.5 ~ 4.5 克,是西红柿的 4 倍。此外,菜花中矿物质成分比其他蔬菜更全面,钙、磷、铁、钾、锌、锰等含量都很高。菜花的维生素 C 含量高于其他普通蔬菜。而且,菜花中的维生素种类非常齐全,尤其是叶酸的含量高。

药用功效: 常吃菜花,能爽喉、开音、润肺、止咳、增强肝脏解毒能力、防止感冒和坏血病的发生。

目 录

骨质疏松类

粥类

1. 冬虫夏草田鸡腿粥 1
2. 牡蛎虾皮粥 2
3. 太子参田鸡粥 2
4. 红枣羊骨糯米粥 3
5. 鸡蛋木耳粥 4
6. 豆腐皮粥 5
7. 麻婆西施粥 5
8. 牡蛎发菜粥 6
9. 五香麦片粥 6
10. 虾皮糙米粥 7
11. 牛奶麦片蜜枣粥 8
12. 牡蛎肉末粥 8
13. 当归乌鸡粥 9
14. 白灵菇瘦肉粥 10
15. 羊骨粥 10
16. 山栗粥 11

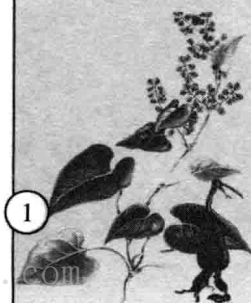
羹类

17. 凤菇三宝羹 11
18. 雀儿药粥 12
19. 苹果生菜酸奶汁 13
20. 一品开胃羹 13
21. 鲜奶杂果羹 14

22. 蟹黄豆腐羹 15
23. 鱿鱼豆腐羹 16
24. 酸辣蛋花羹 16
25. 豆腐苋菜羹 17
26. 桂花鲜栗羹 18
27. 银鱼香菇羹 19
28. 雪菜虾仁豆腐羹 20
29. 牛骨茶 20
30. 紫菜豆腐羹 21
31. 韭菜虾羹 22
32. 蟹肉冬蓉羹 23
33. 荠菜干贝羹 24
34. 草菇豆腐羹 24
35. 陈皮蛇羹 25
36. 红枣北芪饮 25
37. 子姜牛柳羹 26
38. 油菜苹果牛奶汁 27
39. 酸辣发菜羹 28
40. 豆腐鱼茸羹 28

汤类

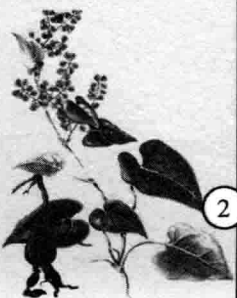
41. 洋葱虾米豆腐番茄汤 29
42. 益母草红枣瘦肉汤 30



西红柿

营养成分: 西红柿含有的营养成分非常多, 番茄红素、糖、维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 D 以及有机酸和酶等。其中维生素 C 的含量为苹果的 3~4 倍。西红柿还含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽, 能使体内某些种类细胞推迟衰老, 降低癌症的患病概率。

药用功效: 西红柿含有对心血管有保护作用的矿物质和维生素, 能减少心脏病的发作。番茄红素具有独特的抗氧化能力, 能清除自由基、保护细胞、阻止癌变进程。



- | | | | |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 43. 腐竹汤 | 30 | 72. 姜葱豆腐汤 | 50 |
| 44. 竹蔗胡萝卜猪骨汤 | 31 | 73. 凤爪猪尾花生汤 | 51 |
| 45. 奶油蘑菇鸡丝汤 | 32 | 74. 乌鸡汤 | 52 |
| 46. 南瓜红枣排骨汤 | 33 | 75. 鸡蛋豆腐汤 | 52 |
| 47. 花生鸡脚节瓜猪骨汤 | 33 | 76. 晃子汤 | 53 |
| 48. 芝士鲜奶汤 | 34 | 77. 黑豆腐皮汤 | 54 |
| 49. 煮干丝鸡汤 | 35 | 78. 狗肉豆腐汤 | 54 |
| 50. 豆腐菜远牛肉汤 | 35 | 79. 白菜干猪肉煲排骨汤 | 55 |
| 51. 红霞白云汤 | 36 | 80. 土茯苓黄芪猪骨汤 | 56 |
| 52. 肉末梨花豆腐汤 | 37 | 81. 猪骨汤 | 56 |
| 53. 鸡蓉莲蓬汤 | 37 | 82. 菠菜牛骨汤 | 57 |
| 54. 金珠疙瘩汤 | 38 | 83. 满天星汤 | 57 |
| 55. 酸辣五丝汤 | 39 | 84. 槐花豆腐汤 | 58 |
| 56. 黄芽白煲鸭骨汤 | 40 | 85. 紫菜鸡蛋汤 | 59 |
| 57. 鸡丝腐衣汤 | 41 | 86. 番茄牛尾汤 | 59 |
| 58. 豆腐鸭架汤 | 41 | 87. 鸭架栗子白菜汤 | 60 |
| 59. 榨菜豆腐汤 | 42 | 88. 黄豆大骨汤 | 61 |
| 60. 醋椒鸭架汤 | 43 | 89. 鱼头豆腐汤 | 61 |
| 61. 炖鸭骨架汤 | 43 | 90. 青豆鱼头汤 | 62 |
| 62. 白菜炖猪骨汤 | 44 | 其它类 | |
| 63. 芙蓉豆腐汤 | 45 | 91. 熏豆腐干 | 63 |
| 64. 咸酸菜蚝豉汤 | 45 | 92. 蚕豆素虾仁 | 63 |
| 65. 紫菜豆腐汤 | 46 | 93. 泡椒猪尾 | 64 |
| 66. 什锦豆腐汤 | 47 | 94. 香卤素鸡 | 65 |
| 67. 杏仁蜜瓜田鸡汤 | 47 | 95. 酱牛拐筋 | 65 |
| 68. 笋苗腐衣汤 | 48 | 96. 龙女斛珠 | 66 |
| 69. 强健骨骼豆腐丝瓜汤 | 49 | 97. 莼菜羹 | 67 |
| 70. 奶油冬苕汤 | 49 | 98. 芝麻藕丸 | 68 |
| 71. 咸菜豆腐鱼尾汤 | 50 | 99. 脆炸牛奶 | 69 |
| | | 100. 羊蝎子 | 69 |

壮骨

黄花菜

营养成分: 黄花菜含有丰富的优质蛋白质, 可提供人体必需的 8 种氨基酸, 其中以精氨酸、赖氨酸最为丰富。

药用功效: 黄花菜所含营养成分对人体健康, 尤其是胎儿发育十分有益。有较强的健脑抗衰老功能, 人称“健脑菜”, 精神过度疲劳的现代人当经常食用。常食黄花菜, 可降低血清胆固醇, 预防中老年疾病, 延缓机体衰老。黄花菜所含的冬碱等成分能止血消炎、利尿、安神、健胃。

- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|-----|
| 101. 素香肠 | 70 | 132. 韭菜老豆腐 | 93 |
| 102. 油卤豆腐 | 71 | 133. 红油角干 | 94 |
| 103. 柱侯蹄筋面 | 72 | 134. 卤豆干 | 94 |
| 104. 卤素火腿 | 73 | 135. 鲜菇烧豆腐 | 95 |
| 105. 麻心元宵 | 73 | 136. 豆腐炖猪蹄 | 96 |
| 106. 豆干蒸腊肉 | 74 | 137. 脆爆海带 | 96 |
| 107. 西施虾仁 | 75 | 138. 雪菜烧豆腐 | 97 |
| 108. 清蒸虫草煮鸡 | 75 | 139. 蓝莓酸奶 | 98 |
| 109. 姜醋猪脚 | 76 | 140. 大蒜蹄筋 | 99 |
| 110. 芙蓉蟹 | 77 | 141. 香菇熏干 | 99 |
| 111. 玉竹白菜 | 78 | 142. 虾皮烧豆腐 | 100 |
| 112. 牛膝蹄筋 | 79 | 143. 虾仁豆腐丸 | 100 |
| 113. 海带扒冻豆腐 | 79 | 144. 虾仁溜豆腐 | 101 |
| 114. 洋葱煎蛋饼 | 80 | 145. 豆腐橙子芝麻粥 | 102 |
| 115. 三鲜炒饭 | 81 | 146. 白烧蹄筋 | 102 |
| 116. 金钩烘蛋 | 81 | 147. 炒鲜奶 | 103 |
| 117. 虾球炒面 | 82 | 148. 柑橘鲜奶 | 104 |
| 118. 酥皮蛋饺 | 83 | 149. 奶酪冻豆腐 | 104 |
| 119. 素牛肉 | 84 | 150. 凉拌素火腿 | 105 |
| 120. 卤素熏鱼 | 84 | 151. 豉油豆腐 | 106 |
| 121. 豆腐丸子 | 85 | 152. 肉丝拌腐皮 | 106 |
| 122. 葱油干贝白玉 | 86 | 153. 葱姜炒螃蟹 | 107 |
| 123. 太史豆腐 | 87 | 154. 油豆腐油菜 | 108 |
| 124. 茯苓板栗鲤鱼 | 88 | 155. 马兰头拌豆腐 | 109 |
| 125. 地瓜牛奶 | 88 | 156. 虾米烧莴笋 | 109 |
| 126. 葱油腐竹 | 89 | 157. 玉兔聚绿茵 | 110 |
| 127. 腐皮银菜卷 | 90 | 158. 金瓜米粉 | 111 |
| 128. 辣油水豆腐 | 90 | 159. 熏五香豆干 | 111 |
| 129. 白脱淡炼乳 | 91 | 160. 烤鳗鱼 | 112 |
| 130. 松月楼素包 | 92 | 161. 玫瑰牛肉 | 113 |
| 131. 卤猪尾 | 92 | 162. 小笼牛肉 | 114 |



黄瓜

营养成分: 现代医学认为, 黄瓜富含蛋白质、糖类、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素、尼克酸、钙、磷、铁等营养成分, 同时还含有丙醇二酸、葫芦素、柔软的细纤维等成分, 是难得的排毒养颜食品。

药用功效: 经常食用或贴黄瓜在皮肤上可有效对抗皮肤老化, 防止唇炎、口角炎。新鲜黄瓜为减肥良品, 腌黄瓜却因含盐多会引起发胖。黄瓜中的苦味素有抗癌作用, “黄瓜头儿” 含苦味素较多, 不宜全部丢弃。《本草纲目》中记载, 黄瓜有清热、解渴、利水、消肿之功效。



- | | | | |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 163. 北芪炖乌鸡 | 115 | 193. 牡蛎炖猪肉 | 135 |
| 164. 花旗参木瓜排骨煲 | 115 | 194. 牛奶大米饭 | 135 |
| 165. 红枣煲乌鸡 | 116 | 195. 清水菜头巷 | 136 |
| 166. 砂锅人参鸡 | 117 | 196. 豆腐焖泥鳅 | 136 |
| 167. 滋补乌骨鸡 | 117 | 197. 豆腐干拌豆角 | 137 |
| 168. 沙参炖母鸡 | 118 | 198. 椰汁奶糊 | 138 |
| 169. 枸杞炖乌骨鸡 | 119 | 199. 枸杞哈士蟆 | 138 |
| 170. 当归炖乌鸡 | 119 | 200. 牛尾大补鸡落 | 139 |
| 171. 人参炖乌鸡 | 120 | 201. 炸黄雀 | 140 |
| 172. 五香牛肉 | 121 | 202. 红焖鸭 | 141 |
| 173. 金针肥牛 | 121 | 203. 樟茶鸭子 | 142 |
| 174. 辣豉排骨 | 122 | 204. 卷筒素蟹粉 | 143 |
| 175. 菠菜煎豆腐 | 123 | 205. 油酥皮鸭 | 144 |
| 176. 泡椒牛肉花 | 123 | 206. 水晶鸭方 | 145 |
| 177. 余蛎黄 | 124 | 207. 韭黄素鸡丝 | 146 |
| 178. 带花羊头 | 125 | 208. 铁扒豆腐 | 147 |
| 179. 凉粉烧牛肉 | 125 | 209. 素烤鸭 | 147 |
| 180. 海带炖排骨 | 126 | 210. 清汤鸭块 | 148 |
| 181. 酱豆腐 | 127 | 211. 椒盐八宝鸭 | 149 |
| 182. 酱干豆腐 | 127 | 212. 一品鸽蛋 | 150 |
| 183. 虾仁一品饺 | 128 | 213. 醋熘鸡 | 151 |
| 184. 孜然烤牛柳 | 129 | 214. 素香酥鸭 | 152 |
| 185. 荷香甲鱼 | 129 | 215. 素白斩鸡 | 153 |
| 186. 酸菜煨虾 | 130 | 216. 如意豆腐卷 | 154 |
| 187. 羊肾和乳粉 | 131 | 217. 素油鸡 | 155 |
| 188. 罗汉大虾 | 131 | 218. 卤水猪脚 | 155 |
| 189. 糖桂花栗子酥 | 132 | 219. 酱汁排骨 | 156 |
| 190. 枸杞汁烹麻雀 | 133 | 220. 蘸素鸡 | 157 |
| 191. 鱼香豆腐 | 133 | 221. 纸包豆腐 | 158 |
| 192. 豆粉饼干 | 134 | 222. 南蛇炖鸡 | 159 |
| | | 223. 鲜香蟹松 | 160 |

壮骨

冬瓜

营养成分:每100克冬瓜肉中含蛋白质0.4克、碳水化合物2.4克、钙19毫克、磷12毫克、铁0.3毫克及多种维生素;特别是维生素C的含量较高,每100克含有16毫克,为西红柿的1.2倍。

药用功效:夏季多食冬瓜,能解渴消暑、利尿,免生疔疮。冬瓜利尿,且含钠极少,是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。冬瓜含多种维生素和人体必需的微量元素,可调节代谢平衡,令肌肤洁白如玉、润泽光滑。

- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 224. 雪丽豆腐 | 161 | 255. 金丝枣煲黄耳 | 184 |
| 225. 雀巢爆牛蛙 | 161 | 256. 酸辣豆腐皮 | 185 |
| 226. 酸辣豆腐 | 162 | 257. 酱瓜豆腐松 | 185 |
| 227. 酱莲花素肉 | 163 | 258. 酱焖丝瓜 | 186 |
| 228. 豆腐花 | 164 | 259. 酥炸豆腐 | 187 |
| 229. 蜜豉串烧蚝 | 164 | 260. 辣豉千张 | 187 |
| 230. 荷叶蒸素鸡 | 165 | 261. 辣烧豆腐条 | 188 |
| 231. 红烧牛筋 | 165 | 262. 软炸豆腐 | 189 |
| 232. 砂锅卤豆腐 | 166 | 263. 豉椒炒田鸡 | 190 |
| 233. 百叶结烧肉 | 167 | 264. 豆豉烧豆腐 | 190 |
| 234. 甜豆浆 | 168 | 265. 豆腐鸡蛋锅贴 | 191 |
| 235. 胡桃龙眼鸡丁 | 168 | 266. 豆腐烧油菜 | 192 |
| 236. 熘雀脯 | 169 | 267. 豆腐松 | 193 |
| 237. 焖金钱冬瓜 | 170 | 268. 豆腐墩 | 193 |
| 238. 烧皮丝 | 171 | 269. 蜜汁熏干 | 194 |
| 239. 炸豆腐排 | 172 | 270. 虾酱炖鱿鱼 | 195 |
| 240. 炸豆腐卷 | 172 | 271. 蒸素菜卷 | 196 |
| 241. 炸豆腐丸 | 173 | 272. 葵花豆腐 | 197 |
| 242. 炸棋子豆腐 | 174 | 273. 葱爆豆腐条 | 197 |
| 243. 油爆素肚 | 175 | 274. 莴笋豆干 | 198 |
| 244. 栗子猪尾煲 | 176 | 275. 荷包素米粉肉 | 199 |
| 245. 扒烧牛筋 | 176 | 276. 荠菜腐皮卷 | 199 |
| 246. 麻辣豆腐条 | 177 | 277. 芫爆豆腐丝 | 200 |
| 247. 鱼香豆腐煲 | 178 | 278. 芝麻鸡蛋豆腐块 | 201 |
| 248. 马兰香干 | 179 | 279. 芝麻豆腐 | 201 |
| 249. 香芋猪手 | 179 | 280. 腰丁烩腐皮 | 202 |
| 250. 香椿煎豆腐 | 180 | 281. 脆皮豆腐盒 | 203 |
| 251. 韭花干丝 | 181 | 282. 脆皮豆腐 | 203 |
| 252. 雪盖乌龙 | 181 | | |
| 253. 长鱼煮干丝 | 182 | | |
| 254. 锅炸豆腐 | 183 | | |



绿豆

营养成分:绿豆是典型的高蛋白、低脂肪类食品。它的主要成分是蛋白质、粗脂肪,并含有人体所需的多种氨基酸、维生素和铁、钙、磷等矿物质。

药用功效:绿豆汤能消暑益气、止渴利尿,能及时补充水分和矿物质,是夏天或高温环境工作者的首选饮品。绿豆能解毒,有机磷农药、铅、酒精中毒(醉酒)或吃错药时,可先灌一碗绿豆汤再进行紧急处理。



补虚养身类

粥类

1. 人参猪腰粥 205
2. 龟肉粥 205
3. 鹌鹑粥 206
4. 鸽肉粥 207
5. 鸡丸瑶柱粥 208
6. 阿胶麦冬粥 208
7. 银鱼羊肉粥 209
8. 百果鸡粥 210
9. 杏仁川贝粥 211
10. 黄芪红糖粥 211
11. 鹿角胶粥 212
12. 鹌鹑马兰粥 212
13. 鹌鹑粥 213
14. 鸭脯火腿粥 214
15. 鲮鱼黄豆粥 215
16. 鱼生粥 215
17. 香菇鸡粒粥 216
18. 香菇火腿鸡丝粥 217

汤类

19. 竹荪蝴蝶鱼肚汤 218
20. 红枣银耳木耳猪腱汤 219
21. 煲乳鸽汤 219
22. 苡米鸡汤 220
23. 鱿鱼蛋菇汤 221
24. 腐竹瑶柱发菜瘦肉汤 222

25. 瑶柱葫芦瓜瘦肉汤 ... 222
26. 余竹笋云片鸽蛋汤 ... 223
27. 明炉三菌甲鱼汤 224
28. 龙须汤 225
29. 黄芪羊肉汤 225
30. 鳕鱼花生猪骨汤 226
31. 青蒿蹄花汤 227
32. 雪菜野鸭汤 227
33. 萝卜煲鲜陈肾汤 228
34. 花生鸡爪汤 229
35. 肚条豆芽汤 229
36. 海参笋肉丝汤 230
37. 奶油鸡块汤 231
38. 乌药羊肉汤 231
39. 香菜黄豆排骨汤 232
40. 牛筋面 232

羹类

41. 瑶柱鱼唇羹 233
42. 归参鳝鱼羹 234
43. 冬瓜鳖裙羹 235
44. 鹌鹑松仁羹 236
45. 豆蔻陈皮鲫鱼羹 237
46. 羊脊骨羹 237
47. 白玉银鱼羹 238
48. 当归羊肉羹 239

其它类

49. 燕窝炖鸭 239
50. 多宝炖鸭 240

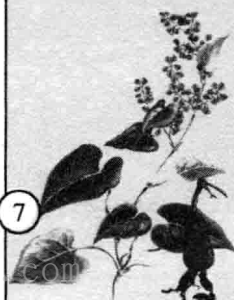
壮骨

赤豆

营养成分：赤豆富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、铜等矿物质，并含有维生素B₁、维生素B₂、烟酸等营养成分，营养较丰富，但总体上不及大豆。

药用功效：赤豆有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿有一定疗效。常食能润肠通便、降血压、降血脂、调节血糖、解毒抗癌、预防结石、健美减肥。中医认为它有利小便、消胀、除肿、止吐的功能。

51. 鳝筒火锅	241	74. 鲜肉玉带酥	258
52. 银鱼仔蟹锅	242	75. 鲜肉松酥夹	259
53. 脆皮八宝鸭	243	76. 鱼咬羊	260
54. 滋补翅盅	244	77. 香酥花生米	261
55. 田七党参牛蛙盅	245	78. 香炖羊肉	262
56. 雪花蛤士蟆	245	79. 香干夹肉	263
57. 酱香仔鸭	246	80. 韭菜酥盒	263
58. 生熏白鱼	247	81. 陈皮肉丁	264
59. 鹿茸炖鸡	248	82. 长寿香糕	265
60. 肉苁蓉炖蛇肉	248	83. 银鱼火锅	266
61. 炖三参	249	84. 银杏鲜贝	266
62. 山药奶糊	250	85. 野菌烧裙边	267
63. 鱼肚炖乳鸽	250	86. 酥虾松玉米	268
64. 赤龙夺珠	251	87. 酥炸麻雀	269
65. 香椿彩蛋	252	88. 酥炸牛蛙腿	270
66. 百合炖鲍鱼	253	89. 辣酱鹅掌	270
67. 秘制瓦罐鹿肉	253	90. 虫草鸡桃	271
68. 枸杞牛肉方	254	91. 虎皮鸭蛋	272
69. 淮山枸杞子炖鳖	255	92. 蒸茄斗	272
70. 水果卡士达	255	93. 葱爆龙凤片	273
71. 龙眼烧白	256	94. 萝卜丝包	274
72. 鲜菇炖野鸭	257	95. 莲茸葫芦果	275
73. 鲜肉象生梨	257	96. 芙蓉青蟹	275



骨质疏松类

粥类

1. 冬虫夏草田鸡腿粥

原料：田鸡 100 克，粳米 100 克，冬虫夏草 20 克，山药（干）30 克，枸杞子 15 克，姜 3 克，盐 2 克。

制作：1. 田鸡取腿放入温水中略氽一下，再捞出洗净外表血污。

2. 冬虫夏草、枸杞、山药用冷水浸泡洗净，放入盘内，加少许冷水，装盘置蒸锅内蒸 20 分钟。

3. 粳米洗净，浸泡半小时后捞出沥干，放入沸水锅内，先用旺火烧沸，然后改用小火熬煮八成熟。

4. 锅内放入田鸡腿、冬虫夏草、枸杞、山药和姜片，再烧沸几分钟，加盐调味，即可盛起食用。

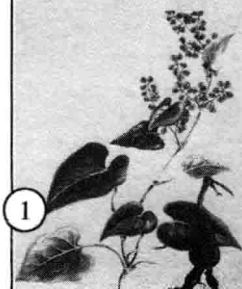
用法用量：早餐、中餐、晚餐。

功效：营养不良调理、延缓衰老调理、骨质疏松调理。

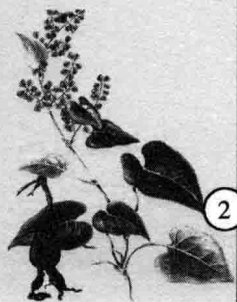
营养分析：田鸡含有丰富的蛋白质、钙和磷，有助于青少年的生长发育和缓解更年期骨质疏松。所含维生素 E 和锌、硒等微量元素，能延缓机体衰老，润泽肌肤，防癌抗癌。

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。枸杞一般不宜和过多茶性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同食用。

扁鹊，战国时医学家。姓秦，名越人，齐国渤海莫（今河北任丘）人。扁鹊是中国传统医学的鼻祖，对中医药学的发展有着特殊的贡献。



扁鹊年轻时虚心好学,刻苦钻研医术。他把积累的医疗经验,用于平民百姓,周游列国,到各地行医,为民解除痛苦。由于扁鹊医道高明,为百姓治好了许多疾病,赵国劳动人民送他“扁鹊”称号。扁鹊,传说是黄帝时代的名医。



2. 牡蛎虾皮粥

原料: 粳米 200 克,牡蛎(鲜)50 克,猪肉(肥瘦)25 克,橄榄菜 10 克,虾皮 10 克,大葱 5 克,色拉油 15 克,料酒 6 克,酱油 6 克,盐 2 克,味精 1 克,胡椒粉 1 克。

- 制作:**
1. 粳米投洗干净,浸泡半小时,捞出,放入锅中;
 2. 锅中加入冷水,先用旺火煮沸后立即转小火;
 3. 再改用慢火煮约 45 分钟至熟;
 4. 牡蛎择洗净,沥干水分;
 5. 猪肉剁馅加色拉油、料酒、酱油煸炒至变色和牡蛎一起倒入粥锅中;
 6. 下入鲜虾皮、橄榄菜搅拌均匀,煮 10 分钟;
 7. 转中火,以盐、味精调味,撒入葱(切末)末,即可盛起食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 夏季养生调理、骨质疏松调理。

营养分析: 牡蛎中所含的蛋白质中有多种优良的氨基酸,可以除去体内的有毒物质,其中的氨基乙磺酸又有降低血胆固醇浓度的作用,因此可预防动脉硬化;牡蛎还含有维生素 B₁₂,具有活跃造血功能的作用;牡蛎中所含丰富的牛黄酸有明显的保肝利胆作用;牡蛎又是补钙的良好食品。牡蛎肉味咸、涩,性微寒;归肝、心、肾经;具有滋阴,养血,补五脏,活血、充肌之功效。

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。牡蛎肉不宜与糖同食。

3. 太子参田鸡粥

原料: 田鸡 200 克,粳米 100 克,猪肉(瘦)50 克,太子参 30 克,百合(干)20 克,青豆 10 克,大葱 5 克,盐 2 克,香油 3 克,淀粉(蚕豆)6 克,料酒 5 克,味精 1 克。

制作： 1. 粳米洗净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

2. 田鸡去皮、内脏，洗净后斩件。

3. 猪瘦肉洗净，切片，加入淀粉、料酒、味精腌渍 15 分钟。

4. 百合洗净，撕成瓣状；太子参洗净切段；青豆洗净。

5. 将粳米放入沸水锅内，烧沸放入太子参、百合、青豆，再以旺火烧沸，放入猪瘦肉、田鸡，以小火熬煮至粥成，撒上葱末、盐、味精，淋入香油，即可盛起食用。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐、零食。

功效： 营养不良调理、骨质疏松调理。

营养分析： 田鸡含有丰富的蛋白质、钙和磷，有助于青少年的生长发育和缓解更年期骨质疏松。所含维生素 E 和锌、硒等微量元素，能延缓机体衰老，润泽肌肤，防癌抗癌。

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。

4. 红枣羊骨糯米粥

原料： 糯米 100 克，羊骨 400 克，枣（干）10 克，小葱 3 克，姜 2 克，盐 1 克。

制作： 1. 糯米淘洗干净，用冷水浸泡 3 小时，捞出，沥干水分；

2. 红枣洗净，剔除枣核；

3. 羊胫骨冲洗干净，敲成碎块；

4. 取锅注入适量冷水，放入羊胫骨块，先用旺火煮沸；

5. 再改用小火熬煮约 1 小时，滤去骨头；

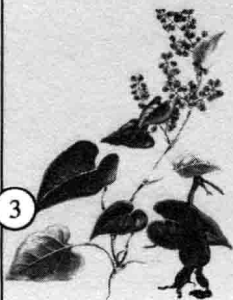
6. 然后加入糯米、红枣，继续熬煮至糯米熟烂；

7. 粥内下入葱末、姜末、盐调好味，再稍焖片刻，即可盛起食用。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐。

功效： 骨质疏松调理、贫血调理。

扁鹊看病行医有“六不治”原则：一是依仗权势，骄横跋扈的人不治；二是贪图钱财，不顾性命的人不治；三是暴饮暴食，饮食无常的人不治；四是病深不早求医的不治；五是身体虚弱不能服药的不治；六是相信巫术不相信医道的不治。



扁鹊在总结前人医疗经验的基础上创造总结出望(看气色)、闻(听声音)、问(问病情)、切(按脉搏)的诊断疾病的方法。在这四诊法中,扁鹊尤擅长望诊和切诊。当时,扁鹊的切脉技术高超,名扬天下。



营养分析: 羊骨中含有磷酸钙、碳酸钙、骨胶原的等成分,有补肾壮骨,温中止泻之功效。可用于血小板减少性子癜、再生不良性贫血、筋骨疼痛、要软乏力、白浊、淋痛、久泻、久痢等病症。

禁忌: 枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

5. 鸡蛋木耳粥

原料: 木耳(干)30克,粳米100克,鸡蛋135克,绿豆芽15克,菠菜20克,虾米10克,姜5克,盐1克,味精1克。

制作: 1. 粳米淘洗干净,放入锅中,加入适量冷水,先用旺火烧沸;

2. 再改用小火慢煮成稀粥,盛起备用;

3. 鸡蛋摊成蛋皮,切丝;

4. 海米洗净,涨发回软;

5. 木耳用冷水泡发回软,择洗干净;

6. 银芽菠菜分别洗净;

7. 锅中加入高汤,上火烧沸;

8. 下入盐、味精和姜末,再下入稀粥、蛋皮丝、黑木耳、银芽、海米、菠菜等食材,煮沸离火,即可盛起食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 骨质疏松调理、清热去火调理。

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 木耳忌与田螺、野鸡、野鸭同食。

6. 豆腐皮粥

原料 油皮 50 克,粳米 100 克。

制作 1. 粳米淘洗干净,用冷水泡半小时,捞出,沥干水分。

2. 将粳米倒入锅中,加入约 1000 毫升冷水,先用旺火烧沸,然后转小火熬煮约 45 分钟。

3. 豆腐皮切成小块,待粳米烂熟时加入粥内,搅拌均匀,再稍煮片刻,即可盛起食用。

用法用量 早餐、中餐、晚餐。

功效 骨质疏松调理、术后调理、健脾开胃调理。

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。

7. 麻婆西施粥

原料 对虾 50 克,甜豆 10 克,稻米 100 克,豆腐 50 克,大葱 5 克,姜 3 克,大蒜 2 克,番茄酱 5 克,豆瓣辣酱 5 克,白砂糖 3 克,味精 3 克,香油 5 克。

制作 1. 大米淘洗干净加水煮成稠粥;大虾剔去肠泥洗净,放入稠粥里煮熟。

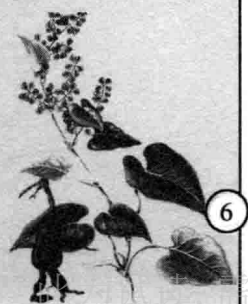
2. 把粥倒入江盘中,大虾放在盘子中央做装饰。

3. 锅烧热,加入一些油,放入葱、姜、蒜爆香,再倒入高汤 30 毫升、豆腐丁、甜豆仁和所有的调味料(番茄酱、辣豆瓣酱、白糖、味精、香油)

扁鹊(活动期公元前 4 世纪初)中国战国时期的医学家。学医于长桑君。有丰富的医疗实践经验,反对巫术治病,总结前人经验,创立望、闻、问、切的四诊法。



他遍游各地行医,擅长各科,在赵国为“带下医”(妇科),至周国为“耳目痹医”(五官科),入秦国则为“小儿医”(儿科),医名甚著。后因医治秦武王病,被秦国太医令李醯妒忌杀害。



一起煮成芡汁。

4. 把煮好的芡汁淋在大虾身上就可以了。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐、零食。

功效: 骨质疏松调理、动脉硬化调理。

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。

8. 牡蛎发菜粥

原料: 发菜(干)25克,牡蛎(鲜)50克,猪肉(瘦)50克,稻米50克。

制作: 1. 将牡蛎肉、发菜水发,洗净;猪肉洗净,剁成泥,制成丸;大米淘净。

2. 沙锅内加水烧沸,入大米、牡蛎肉、发菜,共煮至米开花,放入肉丸煮熟,葱(切末)、姜(切末)、加盐、味精、调味。

用法用量: 早晚分服。

功效: 骨质疏松调理、防癌抗癌调理。

营养分析: 牡蛎中所含的蛋白质中有多种优良的氨基酸,可以除去体内的有毒物质,其中的氨基乙磺酸又有降低血胆固醇浓度的作用,因此可预防动脉硬化;牡蛎还含有维生素B₁₂,具有活跃造血功能的作用;牡蛎中所含丰富的牛黄酸有明显的保肝利胆作用;牡蛎又是补钙的良好食品。牡蛎肉味咸、涩,性微寒;归肝、心、肾经;具有滋阴,养血,补五脏,活血,充肌之功效。

禁忌: 牡蛎肉不宜与糖同食。

9. 五香麦片粥

原料: 燕麦片120克,花生仁(生)25克,芝麻25克,大葱10