

药补不如食补

家常滋补养生食谱
健康饮食全家福



【家庭百科】

食

清润滋阴

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

食

清潤滋陰

科學養生

Longevity Through Diet

1998年

食譜



ISBN 7-309-04788-9



本書是根據中國傳統醫學理論，結合現代營養學和食品科學，精心編纂而成。內容豐富，圖文並茂，是廣大讀者了解中醫養生、科學飲食的必備參考。

（此處有模糊文字）

药补不如食补

家常滋补食谱
健康饮食全家福



家庭百科

食

清润滋阴

科学养生

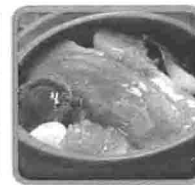
Jiating
BaiKe

【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

图书在版编目(CIP)数据

清润滋阴科学养生滋补食谱/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. 清… 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

清润滋阴科学养生滋补食谱

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

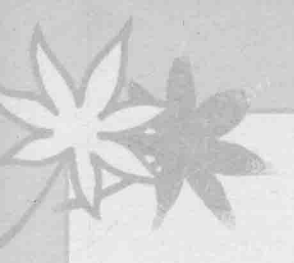
开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:270 字数:4000 千字

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。



前言



健康长寿是人们的共同愿望,据科学推测,人的自然寿命为 100—150 岁,然而现实中能活到 100 岁的人少之又少。为什么人不能尽终天年呢?原因很多,然而可以确知的一点就是:百病缘于口。任何疾病都是由口入,由口得。

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《清润滋阴科学养生滋补食谱》,希望读者能在获得美味可口的佳肴同时,也滋补了身体,祛除了疾病,拥有健康、快乐的人生。

此书的出版,一定能充分满足广大读者希望吃出美味,吃出营养,吃出健康的需要。



目 录

女性清润滋阴

春季

美白

- | | | | |
|-------------------|---|-------------------|----|
| 1. 枸杞翡翠豆腐 | 1 | 23. 酱香茄子 | 10 |
| 2. 蜜糖芦荟露 | 1 | 24. 西瓜酪 | 11 |
| 3. 荷香菜卷 | 2 | 25. 青菜丸子 | 11 |
| 4. 三文鱼排 | 2 | 26. 茉莉豆腐 | 12 |
| 5. 迷你素排 | 3 | 27. 茉香蜜豆花枝片 | 12 |
| 6. 油醋沙拉 | 3 | 28. 玉女盈乳酥 | 13 |
| 7. 百合丝瓜 | 4 | 29. 干烧竹荪鸡块 | 13 |
| 8. 茉莉花粥 | 4 | 30. 冬笋蒜烧鲤鱼 | 13 |
| 9. 桃花粥 | 4 | 31. 蔬菜牛肉粥 | 14 |
| 10. 百合粥 | 5 | 32. 麦冬三生茭鸽汤 | 14 |
| 11. 三仁丝瓜祛斑粥 | 5 | 33. 凤凰衔玉竹 | 14 |
| 12. 美白瘦身薏仁汤 | 6 | 34. 菇芹烩 | 15 |
| 13. 茉莉银耳汤 | 6 | 35. 虫草灵芝鹌鹑煲 | 15 |
| 14. 莲藕排骨汤 | 6 | 36. 当归粥 | 16 |
| 15. 百合薏米丝瓜羹 | 7 | 37. 玫瑰香附顺肝汤 | 16 |
| 16. 莲子百合红豆沙 | 7 | 38. 蛤蜊汤 | 16 |
| 17. 杏花露 | 8 | 39. 木耳豆腐汤 | 17 |
| 18. 参枣茶 | 8 | 40. 黄豆猪蹄汤 | 17 |
| 19. 香菜皮蛋鱼片汤 | 8 | 41. 减肥鲜甜汤水 | 17 |

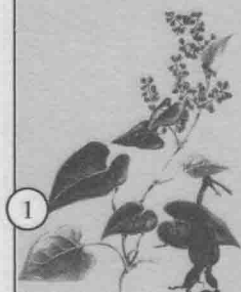
健身

- | | | | |
|--------------------|----|-----------------|----|
| 20. 牛奶西红柿 | 9 | 42. 瓢菜花 | 18 |
| 21. 素烧菜花 | 9 | 43. 珊瑚豌豆 | 19 |
| 22. 红番茄醋拌嫩海带 | 10 | 44. 糟煨蒲菜 | 19 |
| | | 45. 书中颜如玉 | 20 |

陈皮

营养成分: 陈皮含挥发油、黄酮苷(如橙皮苷、新橙皮苷等)、川皮酮, 以及肌醇、维生素、胡萝卜素、对羟福林等。橘皮挥发油中主要含柠檬烯。

药用功效: 陈皮能祛痰、平喘。对心血管疾病有明显的作
用, 小剂量煎剂可使
心肌收缩增强, 输出
量增加, 大剂量可抑
制心脏搏动。能抗
炎、抗溃疡、利胆、保
肝。抗组胺、抗过敏。
可增强纤维蛋白溶
解, 抗血栓形成。



附子

营养成分: 附子含有乌头碱、次乌头碱、塔拉胺、川乌碱甲、川乌碱乙及消旋去甲基乌药碱、棍掌碱等成分。

药用功效: 熟附片强心作用较强, 煎煮愈久, 强心作用愈不显著, 毒性愈小。对甲醛性和蛋清性关节肿胀有明显的消炎作用。有镇痛和镇静作用。能抗心肌缺血缺氧, 促进血凝。对垂体肾上腺皮质系统有兴奋作用。

- | | | | |
|----------------------|----|----------------------|----|
| 46. 酒醉冬笋 | 20 | 乌发 | |
| 47. 笋烧海参煲 | 21 | 69. 海带炖鸡 | 30 |
| 48. 栗子白菜煲 | 21 | 70. 西芹拌芝麻 | 30 |
| 49. 蜜汁花生枣粥 | 21 | 71. 玻璃核桃仁 | 31 |
| 50. 菊花粥(1) | 22 | 72. 首乌玫瑰沙拉 | 31 |
| 51. 玫瑰花粥 | 22 | 73. 乌发晨粥 | 32 |
| 52. 猪肝绿豆粥 | 23 | 74. 首乌芝麻生发汤 | 32 |
| 53. 红枣鸡蛋汤 | 23 | 75. 首乌黄芪鸡蛋煲 | 33 |
| 54. 茯苓龟汤 | 23 | 76. 首乌蛋汤 | 33 |
| 55. 果红汤 | 24 | 77. 柏子仁粥 | 33 |
| 56. 木瓜鲜奶 | 24 | 78. 首乌粥 | 34 |
| 57. 西米奶茶 | 25 | 提高免疫力 | |
| 58. 消斑养颜茶 | 25 | 79. 咸稀饭 | 34 |
| 养眼 | | 80. 银耳莲子糖羹 | 35 |
| 59. 糖醋小排 | 25 | 81. 果汁捞燕窝 | 35 |
| 60. 枸杞菊花煲排骨 | 26 | 82. 木瓜炖燕窝 | 36 |
| 61. 白果凉瓜“苦”中作乐 | 27 | 83. 乳鸽炖官燕 | 36 |
| 62. 菊花猪肝汤 | 27 | 84. 官燕鸡鲍粥 | 36 |
| 63. 当归鸡汤粥 | 27 | 85. 雪蛤莲子红枣鸡汤 | 37 |
| 64. 苹果生鱼汤 | 28 | 86. 雪蛤牛肉汤 | 37 |
| 65. 银杞明目汤 | 28 | 87. 银耳炖木瓜 | 38 |
| 66. 菊花胡萝卜汤 | 29 | 88. 花胶莲子百合红枣糖水 | 38 |
| 67. 决明子茶 | 29 | 89. 当归酒 | 39 |
| 68. 杞菊明目茶 | 30 | 90. 当归咖喱饭 | 39 |

夏季

美白

- | | | | |
|------------------|----|---------------------|----|
| 91. 西瓜籽仁美白 | 40 | 96. 幼滑肌肤清炒豌豆苗 | 42 |
| 92. 番茄美白 | 40 | 97. 木瓜炖奶酪 | 42 |
| 93. 蔬菜浸醋祛斑 | 40 | 98. 黄瓜粥 | 42 |
| 94. 醋制凉拌小菜 | 41 | 99. 茯苓贝梨 | 43 |
| 95. 蜂蜜醋 | 41 | 100. 柠檬蜂蜜汁 | 43 |



天麻

营养成分:天麻含有香荚兰醇、香荚兰醛、黏液质、苷类、维生素A类物质、结晶性中性物质、微量生物碱及微量元素等成分。

药用功效:天麻能降低外周血管和冠状血管阻力,降压,减慢心率;抑制癫痫发作;促进胆汁分泌;增强机体免疫功能,抗缺氧,延缓衰老;镇静、镇痛、抗惊厥、降压等。天麻及其制剂现代还用于治疗神经衰弱、脑外伤综合征、头痛、偏头痛和面部痉挛等。

- | | | | |
|-----------------------------------|----|-----------------------|----|
| 101. 燕窝蜜枣汤 | 44 | 130. 黄豆排骨汤 | 55 |
| 102. 杨贵妃美容秘术 | 44 | 131. 猪尾凤爪香菇汤 | 55 |
| 103. 苹果雪梨羹 | 44 | 132. 百合丝瓜汤 | 55 |
| 104. 莲子红豆沙 | 45 | 133. 山楂牛蒡瘦身汤 | 56 |
| 105. 西红柿汁 | 45 | 排毒养颜 | |
| 106. 柠檬冰糖汁 | 46 | 134. 番茄豌豆饭 | 56 |
| 107. 草莓薏仁优格 | 46 | 135. 芦荟美容保健菜谱 | 57 |
| 108. 女子增白美颜鸡蛋汤 | 46 | 136. 紫菜番茄肉片 | 57 |
| 健身 | | 137. 团圆 | 58 |
| 109. 五谷饭 + 蔬菜 + 主菜沙朗牛肉 + 水果 | 47 | 138. 玉树金钱 | 59 |
| 110. 双菇凉瓜丝 | 47 | 139. 香蕉奶糊 | 59 |
| 111. 哈蜜瓜百合瘦身汤 | 48 | 140. 玉竹润肤膏 | 60 |
| 112. 苹果银耳瘦肉汤 | 48 | 141. 柠檬 | 60 |
| 113. 苹果餐减肥食谱 | 49 | 142. 西红柿玫瑰饮 | 60 |
| 早餐 | | 143. 西瓜粥 | 60 |
| 114. 苹果寿司 | 49 | 144. 香蕉粥 | 61 |
| 115. 苹果汉堡餐 | 49 | 145. 番茄粥 | 61 |
| 116. 苹果通心面 | 50 | 146. 海带绿豆汤 | 62 |
| 午餐 | | 147. 生果清润甜汤 | 62 |
| 117. 苹果牛肉 | 50 | 148. 百合鲫鱼汤 | 63 |
| 118. 鸡球苹果 | 50 | 养眼 | |
| 119. 酸辣苹果丝 | 51 | 149. 防治眼病胡萝卜炒鳝丝 | 63 |
| 120. 苹果里脊丝 | 51 | 150. 清蒸海螺 | 63 |
| 晚餐 | | 151. 冬虫夏草炖鸡 | 64 |
| 121. 苹果里脊卷套餐 | 51 | 152. 木耳绿豆粥 | 64 |
| 122. 红绿双菇 | 51 | 乌发 | |
| 123. 养生减肥保健茶 | 52 | 153. 桃酥豆泥 | 65 |
| 124. 蔬菜腐皮卷 | 52 | 154. 美容乌发糕 | 65 |
| 125. 空心菜炒 | 53 | 155. 琥珀莲子 | 66 |
| 126. 花生卤猪蹄 | 53 | 156. 乌豆圆肉红枣汤 | 67 |
| 127. 核桃粥 | 53 | 157. 乌发茶 | 67 |
| 128. 绿豆、藕粥 | 54 | 提高免疫力 | |
| 129. 花生猪尾汤 | 54 | 158. 凉拌土三七 | 67 |
| | | 159. 凉拌海带丝 | 68 |



茯苓

营养成分: 茯苓含有茯苓聚糖、茯苓酸、脂肪酸、卵磷脂、腺嘌呤、蛋白酶和三萜类等物质, 还含有钾、钙、镁、磷、铁、硫及二氧化硅等矿物质。

药用功效: 茯苓有显著利尿作用, 能促进尿中钾、钠、氯等电解质的排出。对肝脏损伤有保护作用, 能显著降低谷丙转氨酶的活性, 防止肝细胞坏死。对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、变形杆菌等有抑制作用。有镇静、降低血糖、增强免疫功能等。茯苓及其制剂现代还用于治疗小儿肾病综合征、水肿、慢性精神分裂症、婴幼儿腹泻及肿瘤等。

160. 凉拌芦笋丝 68 162. 薏米百合粥 69
161. 凉拌萝卜丝 69

秋季

美白

163. 花旗杞子什锦煲 70
164. 糯米苹果羹 70
165. 红枣炖兔肉 71
166. 青木瓜猪脚汤 71
167. 去斑美容汤 72
168. 白果冬瓜汤 72
169. 薏仁决明美白汤 72
170. 苦瓜文蛤汤 73
171. 鲜蔬菜浓汤 73
172. 竹笙鲍鱼炖鸡汤 74
173. 兔肉红枣汤 74
174. 黑豆煮柠檬 75
175. 葡萄汁 75
176. 木瓜橘子汁 75

健身

177. 面线羹 76
178. 生菜沙拉 76
179. 木瓜炖鱼 77
180. 猪肾木耳汤 77
181. 莲子红枣汤 77
182. 莴笋炒牛肉丝 78
183. 清蒸鲈鱼 78
184. 苹果苜蓿芽手卷 79
185. 冬瓜粥 79
186. 玉米面红薯粥 80
187. 菱角素肉汤 80
188. 竹荪豆芽汤 81
189. 菠菜银耳汤 81
190. 南瓜杏仁汤 82

191. 八鲜八补汤 82

排毒养颜

192. 黄焖鸽块 83
193. 木耳番茄鸡块 83
194. 猪手煲黄豆 84
195. 凉拌金双耳 84
196. 栗子白菜 85
197. 冰糖炖木瓜 85
198. 醋泡黄豆 85
199. 栗子炖白菜 86
200. 荷花粥 86
201. 补气养颜粥 86
202. 麦芽山楂饮 87
203. 解毒美白汤 87
204. 雪梨百合莲子汤 88
205. 雪花蟹肉豆腐羹 88
206. 八宝茶 88

养眼

207. 菊花蒸茄子 89
208. 苹果炖鱼 89
209. 黑木耳炒黄花菜 90
210. 苍术猪肝粥 90
211. 桑椹果粥 90
212. 猪肝陈米绿豆粥 91
213. 猪肝鸡蛋粥 91
214. 芹菜蜂蜜汁 91

乌发

215. 桑葚美发 92
216. 芝麻核桃羹 92



217. 乌发养颜 - 麻酱拌茄子 93
218. 首乌炖鸡 93
219. 香菇西施舌 94
220. 首乌寄生鸡蛋汤 94
221. 三乌塘虱汤 95
222. 生地桑椹鲍鱼汤 95

冬季

美白

223. 鲈鱼片芦荟 96
224. 泥鳅烧香芋 96
225. 枸杞美白 97
226. 冬瓜籽仁美白 97
227. 马铃薯美白 97
228. 丰胸美容汤 98
229. 美颜瘦身粥 98
230. 减脂美白汤 98
231. 冰糖银耳汤 99
232. 黑木耳红枣汤 99
233. 参芪养颜汤 100
234. 三味美颜汁 100
235. 金莺羹雪耳 100
236. 胡萝卜汁 101
237. 姜枣茶 101
238. 牛奶木瓜西米露 102
239. 银耳枸杞羹 102
240. 美容霜 102
248. 纤体降脂 - 萝卜甘蔗马蹄汤 106
249. 鱼头豆腐汤 107
250. 美颜瘦身 - 冬瓜海带瘦肉汤 107
251. 蚂蚁上树 108
252. 扁豆苡米炖鸡脚 108
253. 西红柿炒鸡蛋 109
254. 山药红枣小米粥 109
255. 萝卜甘蔗马蹄汤 110
256. 枇杷粥 110
257. 木瓜煲生鱼汤 111

排毒养颜

258. 清汤龙须菜 111
259. 姜豆腐 112
260. 奶油扒菜芯 112
261. 菟丝粥 113
262. 红枣香菇汤 113
263. 金针鸡肉汤 114
264. 排骨鱼头苦瓜汤 114
265. 黑豆鸡爪汤 115
266. 萝卜净面饮 115
267. 番茄玫瑰饮 116
268. 百合红枣羹 116

养眼

269. 马蹄木耳 117
270. 胡萝卜炖牛肉 117
271. 蛋滑苦瓜片 118

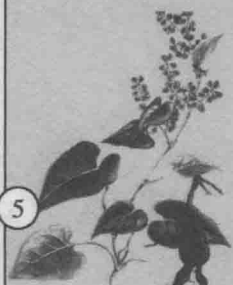
健身

241. 香菇焖鸡块 103
242. 肉末炖海带 104
243. 胡桃糖泥 104
244. 小米、大枣、红小豆粥 104
245. 芝麻油 A 菜 105
246. 八宝粥 105
247. 当归鲤鱼汤 106

红花

营养成分: 红花含有醌苷、新红花苷和红花苷等苷类, 还含有红花黄色素、脂肪酸类、萜烯酮、 β -谷甾醇等。

药用功效: 红花能兴奋心脏、增加冠脉流量、减轻心肌缺血、减慢心率; 抑制血小板聚集、增加纤溶; 降压、降脂、抗炎、镇痛等; 兴奋子宫。现代临床可用于治疗冠心病、心绞痛、脑血栓、胃及十二指肠溃疡、神经性皮炎、扁平疣等。



益母草

营养成分: 益母草含有生物碱(益母草碱、水苏碱等)、黄酮类(洋芹素、槲皮素等), 并含有二萜类、挥发油、脂肪酸等。

药用功效: 益母草能兴奋子宫、增加子宫收缩; 增加冠脉流量, 减慢心率, 改善微循环, 适用于心肌梗死, 抑制血栓形成; 扩张外周血管及降低血压; 利尿、抑菌、兴奋呼吸中枢、抑制神经系统等。现代临床可治疗急性肾炎浮肿、冠心病、妇女产后出血等。

- 272. 大米决明子粥 118
- 273. 鸡肝粟米粥 118
- 274. 芎归明目鸡汤 119
- 275. 鸡肝银耳汤 119
- 276. 杞子粳米粥 119
- 277. 榛子杞子粥 120
- 278. 洋参猪血豆芽汤 120
- 279. 枸杞猪肝汤 120
- 280. 益精补体美容汤 121

乌发

- 281. 首乌羊肉生发汤 121
- 282. 龙眼首乌羹 122
- 283. 三子炖猪腰 122
- 284. 芝麻黑豆泥鳅汤 123
- 285. 乌发汤 123
- 286. 何首乌桑寄生汤 123
- 287. 润发泽乌 124
- 288. 豆干炒青蒜 124
- 289. 家常焖带鱼 125
- 290. 苦瓜炖蛤 125
- 291. 瓜番茄胡萝卜汤 126
- 292. 生发汤 126

提高免疫力

- 293. 银耳香菇羹 127
- 294. 黄芪双菇汤 127
- 295. 三豆饮 127

- 296. 黑菌蘑菇汤 128
- 297. 当归墨鱼羊肉汤 128
- 298. 枸杞三仙茶 129
- 299. 红枣黑豆汁 129
- 300. 美容知识(一) 129
- 301. 美容知识(二) 130
- 302. 天麻鲤鱼 132
- 303. 珍珠粥 132
- 304. 燕窝粥 132
- 305. 四药鸡汤粥 133
- 306. 美颜补血粥 133
- 307. 八宝肉皮粥 134
- 308. 润肤膏 134
- 309. 白菜汤 134
- 310. 润肤汤 135
- 311. 黄花紫菜丝瓜汤 135
- 312. 清热除斑汤 136
- 313. 美颜鸡蛋汤 136
- 314. 黑芝麻苓菊瘦肉汤 136
- 315. 人参山药汤 137
- 316. 西瓜汁 137
- 317. 美颜茶 137
- 318. 净面茶 138
- 319. 增白玉容粉 138

健身知识

- 320. 首先, 让我们先来看看营养素区里的“减肥元素” 139
- 321. 现在, 该轮到食物区的减肥标兵们出场了 139

- 322. 法式白开水巧克力减肥法 141
- 323. 清热型 142
- 324. 健脾型 142
- 325. 理气型 143

326. 菠菜配大虾 143 328. 芦荟刺身 144
327. 菠菜大蒜批 144

女性排毒养颜

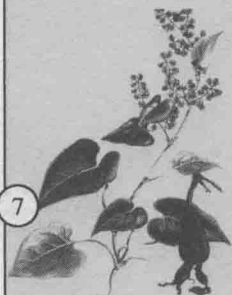
春季

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. 薯蓣拨粥 145 | 27. 菜花粥 155 |
| 2. 白茯苓粥 146 | 28. 决明子粥 155 |
| 3. 参苓粥 146 | 29. 桑椹粥 156 |
| 4. 榛子粥 146 | 30. 百合杏仁枇杷粥 156 |
| 5. 白扁豆粥 147 | 31. 冰糖板栗粥 157 |
| 6. 板栗补肾降压粥 147 | 32. 荠菜粥 157 |
| 7. 糯米杏仁粥 148 | 33. 黄芪粥 158 |
| 8. 苏子茯苓苡米粥 148 | 34. 山药杏仁粥 158 |
| 9. 芝麻红糖粥 148 | 35. 牛肚补胃汤 159 |
| 10. 韭菜粥 149 | 36. 大麦汤 159 |
| 11. 猪肝粥 149 | 37. 茉莉冬瓜汤 160 |
| 12. 红枣粥 149 | 38. 胡桃人参汤 160 |
| 13. 薄荷粥 150 | 39. 紫菜瘦肉汤 160 |
| 14. 枸杞粥 150 | 40. 猪血菠菜汤 161 |
| 15. 胡萝卜粥 150 | 41. 泥鳅豆腐汤 161 |
| 16. 菊花粥 151 | 42. 猪肝豆腐汤 162 |
| 17. 山药粥 151 | 43. 五味子大枣人参汤 162 |
| 18. 竹叶粥 152 | 44. 木瓜炖鲫鱼 162 |
| 19. 菠菜粥 152 | 45. 香菠炒牛肉 163 |
| 20. 梅花粥 153 | 46. 黑豆红花汤 163 |
| 21. 皮肤苍白 - 人参蜂蜜粥 153 | 47. 茵陈羹 164 |
| 22. 萝卜粥 153 | 48. 夏枯草 164 |
| 23. 丹参桃仁粥 154 | 49. 凉拌枸杞头 164 |
| 24. 山药苡仁粥 154 | 50. 荠菜鸡蛋饺 165 |
| 25. 莲花粥 154 | 51. 八宝饭 165 |
| 26. 合欢花粥 155 | 52. 凉拌芹菜 166 |
| | 53. 排骨茶 166 |

五味子

营养成分: 五味子含有多钟有机酸、挥发油、五味子素、维生素 A、维生素 C 等。

药用功效: 五味子能兴奋中枢神经系统, 提高其工作效能, 镇静、抗惊厥; 调整心血管系统, 改善血液循环, 降血压; 利胆, 降血清转氨酶, 保肝; 祛痰、镇咳。增强机体免疫力、延缓衰老; 抗菌、抗病毒、抗过敏、抗溃疡; 诱发子宫节律性收缩。



莲子

营养成分: 莲子含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸。

药用功效: 莲子富含的钙、磷、钾等可以构成骨骼和牙齿的成分, 有促进凝血、使某些酶活化、维持神经传导性、镇静神经、维持肌肉的伸缩性和心跳的节律等作用。所含磷是细胞核蛋白的主要组成部分, 可帮助机体进行蛋白质、脂肪、糖类代谢, 对精子的形成也有重要作用。莲子有养心安神的功效, 经常食用可健脑, 增强记忆力, 并能预防老年痴呆的发生。



- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------------|-----|
| 54. 参茸枸杞炖乌龟 | 167 | 72. 蜜糖蒸萝卜 | 174 |
| 55. 期颐饼 | 167 | 73. 杞子蒸鸡 | 175 |
| 56. 黄芪汽锅鸡 | 168 | 74. 杞子麦冬蛋肉丁 | 175 |
| 57. 春盘面 | 168 | 75. 茉莉花冰糖水茶 | 175 |
| 58. 参芪精 | 169 | 76. 香滑芦荟 | 176 |
| 59. 笋菇肉丝 | 169 | 77. 山楂乌梅茶 | 176 |
| 60. 五汁饮 | 170 | 78. 参须茶 | 177 |
| 61. 脂酒红枣 | 170 | 79. 金银菜冬菇墨鱼煲猪蹄金 | 177 |
| 62. 珍珠米糊 | 170 | 80. 葱白大蒜汤 | 178 |
| 63. 莲子猪肚 | 171 | 81. 玄参猪肝 | 178 |
| 64. 满天星糖水 | 171 | 82. 刺猬丸子 | 178 |
| 65. 香蕉皮煎水 | 172 | 83. 蕨菜炒鳝丝 | 179 |
| 66. 杏苏糕 | 172 | 84. 核桃鸡片 | 179 |
| 67. 金银花冲鸡蛋 | 172 | 85. 鹌鹑烩玉米 | 180 |
| 68. 降压茶 | 173 | 86. 鲜虾烩韭菜 | 181 |
| 69. 凉拌三丝 | 173 | 87. 烩木耳夹心虾 | 181 |
| 70. 黑木耳炖瘦肉 | 173 | | |
| 71. 鲜磨鹿冲 | 174 | | |

夏季

- | | | | |
|-----------------------|-----|-------------------------|-----|
| 88. 芡实杞龙龟苓汤 | 182 | 99. 养颜抗衰老汤 | 187 |
| 89. 红枣鸡蛋冰糖汤 | 182 | 100. 天门冬猪瘦肉汤 | 187 |
| 90. 淮山玉竹沙参白鳝汤 | 183 | 101. 枫斗苦瓜鲜蚌汤 | 188 |
| 91. 枸杞山药地黄女贞白鸭汤 | 183 | 102. 黑豆陈皮鲤鱼汤 | 188 |
| 92. 皮蛋牡蛎粥 | 184 | 103. 三色汤 | 189 |
| 93. 山鸡羚斛盅 | 184 | 104. 养心降脂汤——豆腐紫 | 189 |
| 94. 桑葚乌骨鸡汤 | 185 | 菜鲫鱼汤 | 190 |
| 95. 萝卜干猪瘦肉汤 | 185 | 105. 猫爪草、夏枯草、猪横月利 | 190 |
| 96. 荔枝鸡爪汤 | 185 | 106. 淮杞椰子鸡汤 | 190 |
| 97. 熟地归芪羊肉汤 | 186 | 107. 金针云耳鱼头汤 | 191 |
| 98. 鱼胶圆肉淮山水鸭汤 | 186 | 108. 当归石决羊肉汤 | 191 |
| | | 109. 鸡蛋汤 | 191 |
| | | 110. 豆豆汤 | 192 |

清

润

滋

阴

黄连

营养成分: 黄连主要成分包括小檗碱、甲基黄连碱、黄连碱、表小檗碱、一种酚性生物碱及一种水酚性生物碱、掌叶防己碱、非洲防己碱等生物碱, 此外还含有黄柏酮、黄柏内酯等。

药用功效: 黄连对流感病毒、皮肤真菌均有抑制作用。能降血压、降眼压、降体温、预防动脉硬化; 可降血糖, 抗脂质过氧化, 清除自由基; 能抗炎、抗溃疡, 抗肿瘤, 抗辐射; 可抑制白血病细胞; 还能止泻、健胃、镇痉、免疫调节等。

- | | | | |
|-------------------------|-----|--------------------|-----|
| 111. 红枣乌鸡汤 | 192 | 141. 蛤肉豆腐木耳煲 | 204 |
| 112. “三豆”汤 | 192 | 142. 甘草茶 | 205 |
| 113. 银耳鸽蛋汤 | 193 | 143. 荷叶甘草茶 | 205 |
| 114. 益寿鸽蛋汤 | 193 | 144. 山楂茶 | 205 |
| 115. 补髓汤 | 194 | 145. 决明绿茶饮 | 206 |
| 116. 绿豆南瓜汤 | 194 | 146. 石斛生津茶 | 206 |
| 117. 木耳腐竹兔肉汤 | 195 | 147. 羊蜜膏 | 207 |
| 118. 黄精生地鸡蛋汤 | 196 | 148. 开元寿面 | 207 |
| 119. 润肤药膳 - 莲子龙眼汤 | 196 | 149. 山药汤圆 | 208 |
| 120. 金银绿豆汤 | 196 | 150. 润肤心肺膳 | 208 |
| 121. 黄豆粥 | 197 | 151. 牡蛎木耳炒鸡蛋 | 209 |
| 122. 银菊粥 | 197 | 152. 罗汉果烧兔肉 | 209 |
| 123. 冬瓜莲叶粥 | 198 | 153. 清炖猪蹄膀 | 210 |
| 124. 生姜粥 | 198 | 154. 双瓜菜窝头 | 210 |
| 125. 大蒜粥 | 198 | 155. 冰糖乳鸽燕窝羹 | 211 |
| 126. 生芦根粥 | 199 | 156. 葱烧海参 | 211 |
| 127. 莲叶、扁豆粥 | 199 | 157. 冬瓜肉蒸包 | 212 |
| 128. 荷叶冬瓜粥 | 199 | 158. 虾皮卷心菜馅饼 | 212 |
| 129. 蚕茧山豆粥 | 200 | 159. 天麻酒 | 213 |
| 130. 益气清暑粥 | 200 | 160. 盐姜茶 | 213 |
| 131. 番茄冰 | 200 | 161. 荷叶饭 | 213 |
| 132. 莲子粥 | 201 | 162. 苦瓜拌荔枝 | 214 |
| 133. 西瓜皮粥 | 201 | 163. 番茄冰淇淋 | 214 |
| 134. 苦瓜粥 | 201 | 164. 胡同酒 | 215 |
| 135. 荷叶粥 | 202 | 165. 芹菜汁 | 215 |
| 136. 绿豆粥 | 202 | 166. 菊花鳝鱼 | 216 |
| 137. 小米粉粥 | 202 | 167. 参草炖鳝鱼 | 216 |
| 138. 大米白鸭粥 | 203 | 168. 百合薏米炖绿豆 | 217 |
| 139. 西洋参大枣粥 | 203 | 169. 苦瓜肉糜煲 | 217 |
| 140. 酸枣仁粥 | 204 | 170. 麦冬炖甲鱼 | 218 |



金银花

营养成分:金银花含有多种成分的挥发油,并有含绿原酸、异绿原酸、黄酮类、三萜类、肌醇、咖啡酸、棕榈酸、鞣质等。

药用功效:金银花具有抗菌作用,能抑制金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌,对流感病毒及皮肤真菌也有抑制作用。对免疫系统有双向调节作用。可促进肠蠕动,促进胃液及胆汁分泌,保护和治疗肝损伤。能消炎、解热、兴奋中枢神经系统、降低血浆中胆固醇含量。据临床报道,金银花配黄芩(现成银黄注射液及片剂)对上呼吸道感染、急性扁桃体炎、肺炎等有较好的疗效。



秋季

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 171. 参茸鸡肉汤 | 219 | 199. 四宝糯米粥(2) | 232 |
| 172. 巴戟杜仲海龙瘦肉汤 ... | | 200. 生地粥 | 232 |
| | 219 | 201. 莲子粉粥 | 233 |
| 173. 姜桂猪肚汤 | 220 | 202. 陈皮茯苓粥 | 233 |
| 174. 龟肉莲子芡实枸杞百合汤 | | 203. 冰糖莲子羹 | 234 |
| | 220 | 204. 秋季润肺银耳羹 | 234 |
| 175. 猪心丹参山楂汤 | 221 | 205. 清燥润肺茶 | 234 |
| 176. 海参木耳猪肉汤 | 221 | 206. 三叶润燥茶 | 235 |
| 177. 白茅根雪梨猪肺汤 | | 207. 冬花枇杷茶 | 235 |
| | 222 | 208. 桑菊枇杷茶 | 235 |
| 178. 雪梨南杏瘦肉汤 | 222 | 209. 莲芯茶 | 236 |
| 179. 菜干鸭肾蜜枣汤 | 222 | 210. 龙芍莲芯饮 | 236 |
| 180. 小麦百合生地汤 | 223 | 211. 川贝苹果饮 | 237 |
| 181. 太子参百合瘦肉汤 | | 212. 柏子仁茶 | 237 |
| | 223 | 213. 三汁饮 | 237 |
| 182. 参金冬瓜汤 | 224 | 214. 参枣米饭 | 238 |
| 183. 沙参百合润肺汤 | 224 | 215. 杜仲猪腰 | 238 |
| 184. 砂仁羊肉汤 | 225 | 216. 冬虫夏草鸭 | 239 |
| 185. 归芪红枣汤 | 225 | 217. 红烧鹿肉 | 239 |
| 186. 四神汤 | 225 | 218. 鸡肠饼 | 240 |
| 187. 清燥润肺老鸽汤 | 226 | 219. 红枣煨肘 | 240 |
| 188. 百合生地枣仁汤 | 226 | 220. 煨猪心 | 241 |
| 189. 核桃人参汤 | 227 | 221. 玉参焖鸭 | 241 |
| 190. 荷桑化浊降压粥 | 227 | 222. 二冬贝母膏 | 242 |
| 191. 首乌养颜降压粥 | 228 | 223. 清润瓜丝 | 242 |
| 192. 荠菜凉肝降压粥 | 229 | 224. 百花炒素 | 243 |
| 193. 灵芝安神降压粥 | 229 | 225. 木耳炒肉片 | 243 |
| 194. 菊花明目降压粥 | 230 | 226. 参麦甲鱼 | 244 |
| 195. 苏子麻仁粥 | 230 | 227. 玉露糕 | 244 |
| 196. 山药百合大枣粥 | 231 | 228. 黄精煨猪肘 | 245 |
| 197. 银耳粥 | 231 | 229. 甲鱼贝母蒸 | 245 |
| 198. 四宝糯米粥(1) | 232 | 230. 柠檬叶煲猪肺 | 246 |

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 231. 玉竹卤猪心 | 247 | 237. 枣仁豆沙包 | 250 |
| 232. 莲芯糯米散 | 247 | 238. 清蒸鲈鱼 | 250 |
| 233. 茯苓包子 | 248 | 239. 五彩蜜珠果 | 251 |
| 234. 莲子麦苓糕 | 248 | 240. 醋椒鱼 | 251 |
| 235. 蜜百合 | 249 | 241. 凉拌茄子 | 252 |
| 236. 百合二仁蜜 | 249 | | |

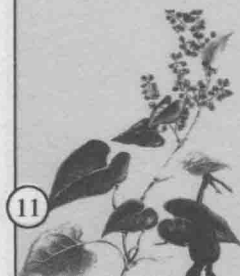
冬季

- | | | | |
|-------------------|-----|---------------------|-----|
| 242. 人参粥 | 253 | 263. 冬笋鲫鱼汤 | 262 |
| 243. 补虚正气粥 | 254 | 264. 龟羊汤 | 263 |
| 244. 人参早莲草粥 | 254 | 265. 青龙白虎汤 | 263 |
| 245. 落花生粥 | 254 | 266. 天麻炖鸡汤 | 264 |
| 246. 珠玉二宝粥 | 255 | 267. 胡椒茴香牛肉汤 | 264 |
| 247. 人参升麻粥 | 255 | 268. 人参莲肉汤 | 265 |
| 248. 鲫鱼猪血粥 | 255 | 269. 龙眼二冬鲍鱼汤 | 265 |
| 249. 黑芝麻粥 | 256 | 270. 人参鹌鹑汤 | 266 |
| 250. 莱菔子梗米粥 | 256 | 271. 山药羊肉汤 | 266 |
| 251. 核桃羊肉粥 | 257 | 272. 胡椒猪肚汤 | 267 |
| 252. 冬虫草米粥 | 257 | 273. 益精助阳汤 | 267 |
| 253. 防风薏米粥 | 258 | 274. 猪肝益寿延年汤 | 268 |
| 254. 赤小豆粥 | 258 | 275. 马思答吉汤 | 268 |
| 255. 桃仁粥 | 258 | 276. 当归生姜羊肉汤 | 269 |
| 256. 龙眼肉粥 | 259 | 277. 壮体延寿汤 | 269 |
| 257. 三仁粥 | 259 | 278. 虾仁豆腐汤 | 270 |
| 258. 地黄粥 | 260 | 279. 参芪红枣乳鸽汤 | 270 |
| 259. 温中粥 | 260 | 280. 长寿益元汤 | 271 |
| 260. 芦根粥 | 261 | 281. 强身延寿汤 | 271 |
| 261. 熟地梗米粥 | 261 | 282. 双参猪瘦肉美味汤 | 272 |
| 262. 素笋汤 | 262 | | |

生地黄

营养成分: 生地黄主要含甙类、糖类、氨基酸、微量元素、有机酸等成分。

药用功效: 生地黄对中枢神经系统有明显的抑制作用。地黄水提取物可抑制动物的自主活动, 加强阈下催眠剂量戊巴比妥钠的催眠作用, 并能拮抗苯甲酸钠咖啡因的中枢兴奋作用。生地黄煎剂、水提取物等对多种致炎剂(甲醛、蛋清、松节油)所引起的大鼠关节炎、肉芽肿均有抑制作用。对组织胺引起的毛细血管通透性增加以及醋酸引起的动物腹膜炎也有明显的抑制作用。生地黄能促进网状内皮系统的吞噬功能。



女性清润滋阴

春季

美白

1. 枸杞翡翠豆腐

原料：油菜心 500 克，水豆腐 300 克，枸杞 10 克，花生油 10 克，精盐 6 克，姜末 6 克，葱末 5 克，味精 2 克，香油 10 克，高汤 350 克，水淀粉适量。

做法：1. 油菜心去根，用刀在根顶部切十字刀口，洗净；水豆腐切成 6 厘米见方的块。

2. 炒锅上火，注入 1000 克清水，放入盐 4 克，烧开后将豆腐块倒入锅内焯 2 分钟后捞出；然后，在锅内放花生油，再放入油菜心炸一下，捞出，叶朝外，根部朝里呈圆形码在盘中。

3. 锅中剩水倒掉，锅刷净上火，注入高汤，放入枸杞子、姜末、葱末、精盐、味精，将豆腐入锅煮 3 分钟，使之入味，捞出控汤，放在码好菜心的盘中，呈蘑菇形。

功效：此菜为高蛋白、低脂肪、低胆固醇、多维生素之菜肴，具有滋阴补肾、增白皮肤、减肥健美的作用。

营养成分：含蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 E、烟酸及钙、铁、镁、皂角甙、卵磷脂、亚油酸、嘌呤类等。

2. 蜜糖芦荟露

原料：新鲜芦荟 4~5 根，黑枣 5 克，冰糖、蜂蜜各 4 大匙。

西瓜子

营养成分：西瓜子含有脂肪、蛋白质、维生素 B₂、戊聚糖、碳水化合物、粗纤维、α-氨基-β-(吡唑基-N)丙酸，还含有尿素酶、α-半乳糖甙酶、β-半乳糖甙酶和蔗糖酶以及一种皂甙样成分。

药用功效：西瓜子有清肺化痰的作用，对咳嗽痰多和咯血等症有辅助疗效。富含油脂，有健胃、通便的作用，没有食欲或便秘时不妨食用一些西瓜子之类的种仁。含有不饱和脂肪酸，有助于预防动脉硬化、降低血压，是适合高血压病人的小吃。

