

药补不如食补

营养以健康为基础  
健康以营养为前提



【家庭百科】

食

# 女性保健

## 养生科学

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

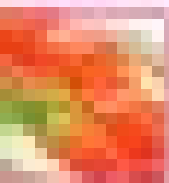
大众文艺出版社

## 女性保健

科 生 科 生



食 譜



1. 本會為辦理各項業務，得向政府申請，或向社會募集，或向政府、社會、企業、團體、個人募集。

百补不如食补

家庭百科



【家庭百科】

食

# 女性保健

## 养生科学

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！ 受美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性保健养生科学滋补食谱/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. 女… 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

## 女性保健养生科学滋补食谱

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



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《女性保健养生科学滋补食谱》，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。



# 目 录

## 外科五官篇

### 脚气类

#### (1) 粥、汤、羹类

1. 蚬肉粥 ..... 1
2. 乌梅粥 ..... 2
3. 小麦通草粥 ..... 2
4. 芡实薏仁粥 ..... 3
5. 香梗米粥 ..... 3
6. 猪肝粥 ..... 4
7. 香螺春笋汤 ..... 4
8. 田螺荷叶汤 ..... 5
9. 鲤鱼汤 ..... 5
10. 紫菜汤 ..... 6
11. 木瓜汤 ..... 6
12. 人参茯苓汤 ..... 7
13. 螺肉丝瓜汤 ..... 7
14. 薏仁橘羹 ..... 8
15. 黑豆醋冰饮 ..... 9
16. 蟹粉瓜茸羹 ..... 9

#### (2) 其它类

17. 花开富贵 ..... 10
18. 芦荟夹片 ..... 10
19. 胡萝卜拌螺丁 ..... 11
20. 碧绿螺片 ..... 11
21. 清炖全鸭 ..... 12
22. 拌墨斗鱼 ..... 13
23. 干烧鸭条(一) ..... 13
24. 夜合鸭片 ..... 14
25. 长寿豆豉鸭 ..... 15
26. 豉梅蒸子鸭 ..... 15

27. 拌风螺 ..... 16
28. 姜拌海带 ..... 16
29. 如意笋 ..... 17
30. 拌海螺 ..... 18
31. 荸荠松子鸭丁 ..... 18
32. 清蒸枣梨酿鸭 ..... 19
33. 清炖鸭块 ..... 19
34. 鲜熘鳊鱼 ..... 20
35. 鲍贝玉片 ..... 21
36. 酱香仔鸭 ..... 21
37. 豆豉鱼 ..... 22
38. 赤豆鲤鱼 ..... 23
39. 玫瑰卤鸭 ..... 23
40. 芥蓝鳊鱼 ..... 24
41. 凉粉鳊鱼 ..... 25
42. 大蒜炒鳊鱼片 ..... 25
43. 团鱼炖桂圆 ..... 26
44. 香糟汁蒸鸭肝 ..... 26
45. 焦炸螺蛳 ..... 27
46. 脆皮糯米鸭 ..... 28
47. 百花酥鸭 ..... 28
48. 梅子炖鸭 ..... 29
49. 姜汁拌海螺 ..... 30
50. 姜末拌海螺 ..... 31
51. 夹炸鸭片 ..... 31
52. 鸭肫拌螺片 ..... 32
53. 蒜苗鸭片 ..... 33
54. 香酥野鸭脯 ..... 33
55. 魔芋野鸭 ..... 34
56. 爆炒香螺 ..... 35
57. 红焖海螺 ..... 35

### 巧除萝卜气味

萝卜做法多种多样,做菜、做馅、做汤都很好吃,但有一种萝卜气味不好闻。去除方法为:准备熟吃的萝卜,应该将其生着切好,按 1500:5 克的比例放入小苏打拌匀,烹制后即可除味。用萝卜做水饺时,小苏打更应少放,以免造成水饺开裂。



# 女性保健

## 巧做糖醋汁(热菜汁)

糖醋汁取料丰富,风味独特,是热菜中最常用的一种调味汁。具体做法有两种:一是现做现用,即先将锅放在火上,倒入50克油烧热,下葱姜末煸炒一下,待香味透出后,加入适量水、约75克白糖、约50克醋及20克左右酱油,烧开后用水淀粉勾芡,然后倒入菜肴拌均匀或浇在菜肴上(先对成碗汁,在做菜快熟时一起倒入锅内,淋上水淀粉也可)。二是事先大量配制,临用时再加入菜肴内。做法为:将锅烧热后,先倒入500克白醋,300克白糖,待溶化后,加入15克盐,35克蕃茄汁,调和均匀,烧开后盛出冷却,即成风味独特的糖醋汁。

|                 |    |
|-----------------|----|
| 58. 牡丹螺片 .....  | 36 |
| 59. 油爆海螺 .....  | 37 |
| 60. 麒麟海螺 .....  | 37 |
| 61. 赛鲍 .....    | 38 |
| 62. 蝴蝶螺片 .....  | 39 |
| 63. 芦笋炒螺片 ..... | 39 |
| 64. 笼蒸全鸭 .....  | 40 |
| 65. 烧扒鸭条 .....  | 41 |
| 66. 温拌螺片 .....  | 41 |
| 67. 浇汁鸭子 .....  | 42 |
| 68. 山药炒螺片 ..... | 43 |
| 69. 葱椒鸭子 .....  | 43 |
| 70. 白果炒螺丁 ..... | 44 |
| 71. 炆猪肝 .....   | 44 |
| 72. 油爆双片 .....  | 45 |
| 73. 双爆螺花 .....  | 45 |
| 74. 蒜香鸭块 .....  | 46 |

## 结膜炎类

### (1) 粥、汤、羹类

|                    |    |
|--------------------|----|
| 75. 银耳粥 .....      | 48 |
| 76. 苦瓜荠菜瘦肉汤 .....  | 48 |
| 77. 银耳枸杞汤 .....    | 49 |
| 78. 枸杞叶芹菜鱼片汤 ..... | 49 |

### (2) 其它类

|                  |    |
|------------------|----|
| 79. 香椿豆 .....    | 50 |
| 80. 合欢花蒸猪肝 ..... | 51 |

## 鼻炎类

### (1) 粥、汤、羹类

|                      |    |
|----------------------|----|
| 81. 白扁豆参米粥 .....     | 52 |
| 82. 三鲜冬瓜汤 .....      | 52 |
| 83. 猪蹄汤 .....        | 53 |
| 84. 杏仁萝卜猪肺汤 .....    | 53 |
| 85. 辛夷花葛粉鲫鱼瘦肉汤 ..... | 54 |
| 86. 蛋清羹 .....        | 55 |

### (2) 其它类

|                  |    |
|------------------|----|
| 87. 冬菇玉兰蹄 .....  | 55 |
| 88. 凉拌马齿苋 .....  | 56 |
| 89. 白辛夷煮鸡蛋 ..... | 56 |
| 90. 猪肝炒胡萝卜 ..... | 57 |
| 91. 香菇黄花菜 .....  | 57 |
| 92. 拌绿菜花 .....   | 58 |

## 咽炎类

### (1) 粥、汤、羹类

|                    |    |
|--------------------|----|
| 93. 薄荷粥 1 .....    | 60 |
| 94. 牛蒡粥 .....      | 60 |
| 95. 薄荷粥 2 .....    | 61 |
| 96. 红枣猪皮脚筋汤 .....  | 61 |
| 97. 双花饮 .....      | 62 |
| 98. 银耳杏仁鹤鹑汤 .....  | 63 |
| 99. 蜗牛肉片砂锅汤 .....  | 63 |
| 100. 海带花生排骨汤 ..... | 64 |
| 101. 荸荠西米羹 .....   | 65 |
| 102. 通大海杞子羹 .....  | 65 |
| 103. 芦根薄荷饮 .....   | 66 |
| 104. 蒲公英茶 .....    | 66 |
| 105. 蚕豆羹 .....     | 67 |

### (2) 其它类

|                    |    |
|--------------------|----|
| 106. 蒜茸野菊花 .....   | 68 |
| 107. 炒丝瓜 .....     | 68 |
| 108. 银耳桔梗苗 .....   | 69 |
| 109. 凉拌马兰 .....    | 69 |
| 110. 桂花马蹄糕 .....   | 70 |
| 111. 桔梗三丝 .....    | 71 |
| 112. 雪花马蹄糕 .....   | 71 |
| 113. 雪梨鸡丝 .....    | 72 |
| 114. 糖拌梨丝 .....    | 72 |
| 115. 肉片炒卷心菜 .....  | 73 |
| 116. 吉利仙人掌 .....   | 74 |
| 117. 鲜蘑包心菜 .....   | 74 |
| 118. 清炖仙人掌排骨 ..... | 75 |
| 119. 炒万年青 .....    | 76 |



包饺子省时省力妙法

一是和的面要“醒”好,这样才好擀皮、好包,而且不破。二是调馅时,如全用肉馅,要注意往肉馅里“打”水,水要慢慢加,并边加边用筷子朝一个方向搅动。馅的瘦肉多,可多放些水;肥肉多要少放水。然后再加入葱花、酱油、姜末、味精等调匀,最后才放盐。如用肉菜馅,蔬菜最好用生的,要用水烫,防止维生素流失。蔬菜剁好后如果有汤,可轻微挤一挤,以防包饺子时渗出。剁好的菜和肉馅放到一起后,不要多搅,搅多了也会出汤。出汤后,可掺些干面,冬天也可拿到室外冷一冷,油脂一凝就稠了。

120. 桂花皮丝 ..... 76

口腔溃疡类

(1) 粥、汤、羹类

- 121. 天花粉粥 ..... 78
- 122. 雪耳麦冬猪肘响螺汤 ... 78
- 123. 薄荷绿豆汤 ..... 79
- 124. 丝瓜汤 ..... 80
- 125. 苦瓜豆腐汤 ..... 80
- 126. 薏仁绿豆汤 ..... 81
- 127. 菊花豆根汤 ..... 81
- 128. 银夏茶 ..... 82
- 129. 芽菜蛋羹 ..... 82
- 130. 桂花栗子羹 ..... 83

(2) 其它类

- 131. 鲜莲西瓜盅 ..... 84
- 132. 番茄茄丝 ..... 84
- 133. 菠菜拌豆芽 ..... 85
- 134. 拌掐菜 ..... 86
- 135. 陈皮油菜大鸭煲 ..... 86
- 136. 醉香银芽 ..... 87
- 137. 麻辣豆鱼 ..... 88
- 138. 青豆烧茄子 ..... 88
- 139. 银芽干贝 ..... 89
- 140. 虾皮炒绿豆芽 ..... 90
- 141. 糖醋茄圆 ..... 90
- 142. 糖醋熘茄子 ..... 91
- 143. 珊瑚银芽 ..... 92
- 144. 炆豆芽 ..... 93
- 145. 油炒糖栗子 ..... 93
- 146. 四味鸡丝 ..... 94
- 147. 鸡丝掐菜 ..... 95
- 148. 银芽炒蛋 ..... 95
- 149. 酒泼油菜 ..... 96
- 150. 豆芽拌韭菜 ..... 97
- 151. 绿豆芽拌豆腐 ..... 97
- 152. 碧绿烹银针 ..... 98
- 153. 干丝拌绿豆芽 ..... 98

- 154. 凉拌银芽 ..... 99
- 155. 三丝掐菜 ..... 100
- 156. 绿豆芽拌粉皮 ..... 100
- 157. 豆豉炒茄子 ..... 101
- 158. 豆瓣烧茄子 ..... 101
- 159. 熘豆芽 ..... 102
- 160. 绿豆芽拌干丝 ..... 103
- 161. 桂花栗子酥 ..... 103
- 162. 鸡油菜心 ..... 104
- 163. 豆芽炒蒜苗 ..... 105
- 164. 烧酿鸽子嘴 ..... 105
- 165. 黑木耳豆腐汤 ..... 106
- 166. 上汤煨活鲍 ..... 107
- 167. 炒绿豆芽 ..... 107

耳鸣类

(1) 粥、汤、羹类

- 168. 乌鸡膏粥 ..... 109
- 169. 皮蛋淡菜粥 ..... 109
- 170. 猪腰粥 ..... 110
- 171. 木耳大枣粥 ..... 110
- 172. 熟地粥 ..... 111
- 173. 猪肾粥 ..... 111
- 174. 枸杞羊肉粥 ..... 112
- 175. 苡蓉羊肾粥 ..... 112
- 176. 小麦红枣猪脑汤 ..... 113
- 177. 羊肾黑豆杜仲汤 ..... 113
- 178. 补肾充耳汤 ..... 114
- 179. 腐皮腰片汤 ..... 114
- 180. 肉苡蓉羹 ..... 115

(2) 其它类

- 181. 川断杜仲炖猪尾 ..... 116
- 182. 鲜蘑鹿冲 ..... 116
- 183. 桑葚酿馅鸡 ..... 117
- 184. 仙茅炖肉 ..... 118
- 185. 天麻乳鸽盅 ..... 118
- 186. 山药炖猪脑 ..... 119
- 187. 双耳炖猪脑 ..... 119



# 保健

## 巧用盐

一、盐水冷冻鱼  
不变干：鱼放在冰箱  
中冷冻时，常会变得  
干硬，若置于盐水中  
冷冻，鱼不会发干。

二、用盐洗菜保洁：  
清洗青菜时，在清水  
里撒一些盐，可把蔬  
菜里的虫子清洗出  
来。

三、盐可使蔬菜黄叶  
返绿：菠菜等青菜的  
叶，如果有些(轻度)  
变黄，焯时放一点  
盐，颜色能由黄变  
绿。四、凉拌西红柿  
宜放盐：用糖凉拌西  
红柿时，放少许盐会  
更甜，因为盐能改变  
西红柿的酸糖比。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 188. 首炖排骨 .....   | 120 |
| 189. 熏鸡拌黄瓜 .....  | 120 |
| 190. 当归炖鸡 .....   | 121 |
| 191. 鹿茸香菇菜心 ..... | 122 |
| 192. 炸桃腰 .....    | 122 |
| 193. 鸡煲翅 .....    | 123 |
| 194. 美容乌发糕 .....  | 124 |
| 195. 熘炒黄花猪腰 ..... | 124 |
| 196. 山药枸杞蒸鸡 ..... | 125 |
| 197. 炒芝麻 .....    | 125 |
| 198. 刀豆炒腰片 .....  | 126 |
| 199. 核桃腰 .....    | 126 |
| 200. 炆腰花 .....    | 127 |
| 201. 炒腰脑 .....    | 128 |
| 202. 腰夹 .....     | 129 |
| 203. 胶白煨猪脑 .....  | 129 |
| 204. 红杞蒸鸡 .....   | 130 |

## 烧伤类

### (1) 粥、汤、羹类

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 205. 红枣糯米粥 .....     | 132 |
| 206. 紫茄子粥 .....      | 132 |
| 207. 人参蜜粥 .....      | 133 |
| 208. 香菇牛肉粥 .....     | 133 |
| 209. 桂圆鸡蛋汤 .....     | 134 |
| 210. 萝卜生姜大枣蜂蜜饮 ..... | 134 |

### (2) 其它类

|                  |     |
|------------------|-----|
| 211. 猪油水发糕 ..... | 135 |
| 212. 红枣千层糕 ..... | 136 |

## 皮肤病类

### (1) 粥、汤、羹类

|                  |     |
|------------------|-----|
| 213. 慈菇瘦肉汤 ..... | 137 |
| 214. 豆芽豆腐汤 ..... | 137 |
| 215. 莲子龙眼汤 ..... | 138 |
| 216. 百合大枣汤 ..... | 138 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 217. 苡仁冬瓜汤 ..... | 139 |
| 218. 鲜奶玉液 .....  | 139 |

### (2) 其它类

|                  |     |
|------------------|-----|
| 219. 黄米面火烧 ..... | 140 |
| 220. 软炸白花鸡 ..... | 141 |
| 221. 黄芩蒸乳鸽 ..... | 141 |
| 222. 炒胡萝卜片 ..... | 142 |
| 223. 白菜豆腐煲 ..... | 143 |
| 224. 扒双菜 .....   | 143 |

## 冻疮类

### (1) 粥、汤、羹类

|                  |     |
|------------------|-----|
| 225. 当归乌鸡粥 ..... | 145 |
| 226. 羊肉粥 .....   | 146 |
| 227. 萝卜羊肉汤 ..... | 146 |
| 228. 羊肉清汤 .....  | 147 |
| 229. 粉双排骨汤 ..... | 147 |

### (2) 其它类

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 230. 酱蒜茸 .....     | 148 |
| 231. 辣椒豆豉酱 .....   | 149 |
| 232. 酱辣椒 .....     | 149 |
| 233. 宿果五香辣椒块 ..... | 150 |
| 234. 油红辣椒丝 .....   | 150 |
| 235. 归参炖母鸡 .....   | 151 |
| 236. 红烧狗肉 .....    | 151 |

## 痔疮类

### (1) 粥、汤、羹类

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 237. 香蕉粥 .....    | 153 |
| 238. 大蓟粥 .....    | 153 |
| 239. 苜蓿粥 .....    | 154 |
| 240. 猕猴桃西米粥 ..... | 155 |
| 241. 菠菜粥 .....    | 155 |
| 242. 鸡枞菌豆腐汤 ..... | 156 |
| 243. 槐花猪肠汤 .....  | 156 |
| 244. 八卦汤 .....    | 157 |
| 245. 猪肠汤 .....    | 157 |

厨房小窍门

烹调鱼时,往锅里放一汤匙牛奶,不仅可除腥味,而且鱼肉会变得酥软白嫩,味道格外鲜美。

煮牛肉时,锅内同时放入少量用布袋装好的茶叶,不仅能使牛肉很快煮烂,而且肉味更鲜美。

豆腐下锅前,先在开水中浸泡10多分钟,便可除去卤水味,这样做出的豆腐口感好,味美香甜。

|                          |     |                   |     |
|--------------------------|-----|-------------------|-----|
| 246. 空心菜排骨汤 .....        | 158 | 283. 烧肥肠 .....    | 179 |
| 247. 田螺菠菜汤 .....         | 158 | 284. 清炒金花菜 .....  | 180 |
| 248. 洋参花果生鱼汤 .....       | 159 | 285. 卤肥肠 .....    | 181 |
| 249. 鸡火白菜汤 .....         | 160 | 286. 卤小肠 .....    | 181 |
| 250. 首乌鸡汤 .....          | 160 | 287. 鸡茸通菜 .....   | 182 |
| 251. 椒麻豌豆肥肠汤 .....       | 161 | 288. 香菜拌肥肠 .....  | 183 |
| 252. 紫菜豆腐肉片汤 .....       | 161 | 289. 豆腐乳空心菜 ..... | 184 |
| 253. 韭菜鲫鱼汤 .....         | 162 | 290. 葱爆泥肠 .....   | 184 |
| 254. 菠菜汤 .....           | 162 | 291. 菠菜粉丝煲 .....  | 185 |
| 255. 豌豆肥肠汤 .....         | 163 | 292. 白菜烧粉丝 .....  | 186 |
| 256. 雪菜冬瓜汤 .....         | 164 | 293. 白果大肠煲 .....  | 186 |
| 257. 槐耳茶 .....           | 164 | 294. 炒烂糊白菜 .....  | 187 |
| 258. 木耳芝麻茶 .....         | 165 | 295. 扒栗子白菜 .....  | 188 |
| 259. 枸杞 + 酒酿 + 鹌鹑蛋 ..... | 166 | 296. 大蒜烧肥肠 .....  | 188 |
| (2) 其它类                  |     | 297. 大肠煲 .....    | 189 |
| 260. 芝麻兔 .....           | 166 | 298. 大肠扒油菜 .....  | 189 |
| 261. 大芥菜生地煲蚝豉 .....      | 167 | 299. 蜇皮拌白菜 .....  | 190 |
| 262. 西式菠菜饭 .....         | 167 | 300. 糖醋白菜 .....   | 190 |
| 263. 茄子拌芦荟酱 .....        | 168 | 301. 五味卤大肠 .....  | 191 |
| 264. 白糖炖鱼肚 .....         | 168 | 302. 肥肠炖干豆腐 ..... | 191 |
| 265. 清蒸茄子 .....          | 169 | 303. 烩鸡肠 .....    | 192 |
| 266. 酒炒田螺 .....          | 169 | 304. 清蒸肥肠 .....   | 193 |
| 267. 卤肠头 .....           | 170 | 305. 手撕泥鳅 .....   | 194 |
| 268. 大蒜烧茄 .....          | 170 | 306. 白油鸡枞 .....   | 194 |
| 269. 凉拌空心菜 .....         | 171 | 307. 生煎鸡枞 .....   | 195 |
| 270. 酱肥肠 .....           | 172 | 308. 松子方肉 .....   | 196 |
| 271. 五香鳝鱼片 .....         | 172 | 309. 七星灌肠 .....   | 197 |
| 272. 松子芝麻煲猪肠 .....       | 173 | 310. 红烧肥肠 .....   | 197 |
| 273. 煮羊血 .....           | 174 | 311. 糟田螺 .....    | 198 |
| 274. 粉蒸肥肠 .....          | 174 | 312. 圈子草头 .....   | 199 |
| 275. 荔枝花 .....           | 175 | 313. 四宝菠菜 .....   | 200 |
| 276. 红烧猪大肠 .....         | 175 | 314. 软炸鸡枞 .....   | 201 |
| 277. 脆皮炸大肠 .....         | 176 | 315. 红扒鱼肚 .....   | 201 |
| 278. 三丝烩花肚 .....         | 177 | 316. 主爆鳝片 .....   | 202 |
| 279. 香蕉炒虾仁 .....         | 177 | 317. 脆皮酿大肠 .....  | 203 |
| 280. 西芹芦荟 .....          | 178 | 318. 脆炸大肠 .....   | 204 |
| 281. 葱拌活海螺 .....         | 178 | 319. 五香火肠 .....   | 205 |
| 282. 芝麻拌白菜丁 .....        | 179 | 320. 菊花鱼肚 .....   | 206 |
|                          |     | 321. 芥末白肚 .....   | 207 |



厨房小巧门

炸馒头片时,先在冷水里浸一下,再入锅炸,这样炸好的馒头片焦黄酥脆,既好吃又省油。煮鸡蛋时,先将鸡蛋放入冷水中浸泡,再放入热水里煮,这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂,也易于剥掉。菜汤做咸了,拿一个洗净的土豆切成两半放入汤里煮几分钟,汤就由咸变淡了。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 322. 绣球鱼肚 .....      | 207 |
| 323. 如意鱼肚 .....      | 208 |
| 324. 鸡血藤竹丝鸡汤 .....   | 210 |
| 325. 肥肠扒白菜 .....     | 210 |
| 326. 余珍珠螺片 .....     | 211 |
| 327. 九转大肠 .....      | 212 |
| 328. 五彩珍珠扣 .....     | 212 |
| 329. 七星丸(肉心鱼丸) ..... | 213 |
| 330. 白蜜黄螺 .....      | 214 |
| 331. 松籽炒螺丁 .....     | 215 |
| 332. 炸脆鳝 .....       | 215 |
| 333. 蕃茄咸肉汤 .....     | 216 |
| 334. 双爆菊花 .....      | 217 |

眼睛类

(1) 粥、汤、羹类

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 335. 菊花粥 .....       | 218 |
| 336. 猪肝鸡蛋粥 .....     | 218 |
| 337. 枸杞叶羊肾粥 .....    | 219 |
| 338. 荠菜粥 .....       | 219 |
| 339. 鸡肝枸杞汤 .....     | 220 |
| 340. 蜜枣粉葛小豆扁豆汤 ..... | 221 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 341. 虾仁茄子罐 .....  | 221 |
| 342. 薄荷莲子羹 .....  | 222 |
| (2) 其它类           |     |
| 343. 九月鸡片 .....   | 222 |
| 344. 菊花鱼丸火锅 ..... | 223 |
| 345. 秃肺暖锅 .....   | 224 |
| 346. 杞子叶炒猪心 ..... | 224 |
| 347. 鲍鱼鸽蛋 .....   | 225 |
| 348. 鲜贝原鲍 .....   | 226 |
| 349. 清蒸鲍鱼 .....   | 226 |
| 350. 明珠鲍鱼 .....   | 227 |
| 351. 蝴蝶鲍鱼 .....   | 228 |
| 352. 明珠酥鲍 .....   | 229 |
| 353. 鸡火鱼鲞 .....   | 230 |
| 354. 蛋煎活鲍盒 .....  | 231 |
| 355. 葱油原壳鲍 .....  | 231 |
| 356. 浓汁活鲍鱼 .....  | 232 |
| 357. 浇汁原壳鲍 .....  | 232 |
| 358. 夏枯草酒 .....   | 233 |
| 359. 色拉海螺片 .....  | 233 |
| 360. 豆腐胡萝卜汤 ..... | 234 |
| 361. 黄芪乌鸡汤 .....  | 234 |
| 362. 酱醋羊肝 .....   | 235 |

除斑篇

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 白果牛奶菊梨汤 .....  | 236 |
| 2. 二冬参地炖猪脊髓 ..... | 236 |
| 3. 当归鸡汤 .....     | 237 |
| 4. 番茄豌豆饭 .....    | 237 |
| 5. 菠菜猪肝汤 .....    | 238 |
| 6. 黑豆鸡爪汤 .....    | 238 |
| 7. 八宝去痘粥 .....    | 239 |
| 8. 追风粥 .....      | 239 |
| 9. 西红柿玫瑰饮 .....   | 240 |
| 10. 醋泡黄豆 .....    | 240 |
| 11. 番茄柠檬汁 .....   | 240 |
| 12. 茶香银耳羹 .....   | 241 |
| 13. 白杨皮蜜丸 .....   | 241 |
| 14. 雪耳炖木瓜 .....   | 241 |
| 15. 玉兰猪皮片 .....   | 242 |
| 16. 冬桂橘皮粥 .....   | 242 |
| 17. 醋制凉拌小菜 .....  | 243 |
| 18. 草莓综合果汁 .....  | 243 |
| 19. 冬瓜薏米瘦肉汤 ..... | 243 |
| 20. 萝卜净面饮 .....   | 244 |
| 21. 茯苓龟汤 .....    | 244 |
| 22. 冰糖银耳 .....    | 245 |
| 23. 荷叶冬瓜汤 .....   | 245 |
| 24. 黑木耳拌豆芽 .....  | 245 |

|                 |     |                   |     |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 25. 蜜四果 .....   | 246 | 32. 苦瓜猪肉汤 .....   | 249 |
| 26. 红花净白茶 ..... | 247 | 33. 木耳番茄鸡块 .....  | 250 |
| 27. 奶油桂鱼汤 ..... | 247 | 34. 虾米鸡蛋馅馄饨 ..... | 250 |
| 28. 绿豆老鸭汤 ..... | 247 | 35. 核桃芝麻豆浆饮 ..... | 250 |
| 29. 蛤肉炒豆 .....  | 248 | 36. 银耳煮豆腐 .....   | 251 |
| 30. 八宝祛疮粥 ..... | 248 | 37. 炖老鸭 .....     | 251 |
| 31. 地黄蒸白鸭 ..... | 249 |                   |     |

## 防皱篇

|                       |     |                   |     |
|-----------------------|-----|-------------------|-----|
| 38. 木瓜银耳汤 .....       | 252 | 65. 淮山圆肉炖甲鱼 ..... | 263 |
| 39. 淮山鸡脚黑枣汤 .....     | 252 | 66. 十全大补汤 .....   | 263 |
| 40. 桑葚葡萄粥 .....       | 253 | 67. 苦瓜青椒 .....    | 264 |
| 41. 银耳炖木瓜 .....       | 253 | 68. 海带果菜 .....    | 264 |
| 42. 黑豆苡蓉淡菜汤(1) .....  | 254 | 69. 茯苓贝梨 .....    | 265 |
| 43. 大枣百合粥 .....       | 254 | 70. 炒双菇 .....     | 265 |
| 44. 金针蚌肉汤 .....       | 254 | 71. 红枣香菇汤 .....   | 266 |
| 45. 牛骨汤 .....         | 255 | 72. 霸王花煲排骨汤 ..... | 266 |
| 46. 芝麻糊 .....         | 255 | 73. 二精粥 .....     | 267 |
| 47. 黑豆苡蓉淡菜汤(2) .....  | 256 | 74. 人参粉 .....     | 267 |
| 48. 香蕉奶糊 .....        | 256 | 75. 参乌茶 .....     | 267 |
| 49. 龙莲鸡蛋汤 .....       | 256 | 76. 什锦水果羹 .....   | 268 |
| 50. 杏仁牛奶芝麻糊 .....     | 257 | 77. 百合红枣银杏羹 ..... | 268 |
| 51. 美肤去皱饮 .....       | 257 | 78. 天麻当归水鱼汤 ..... | 269 |
| 52. 干果山药泥 .....       | 258 | 79. 山药奶肉羹 .....   | 269 |
| 53. 栗子炖白菜 .....       | 258 | 80. 砂仁烧肚条 .....   | 270 |
| 54. 苦瓜炒胡萝卜 .....      | 258 | 81. 蒜茸火腿粉 .....   | 270 |
| 55. 兔肉红枣汤 .....       | 259 | 82. 加吉鱼锅 .....    | 271 |
| 56. 脊肉粥 .....         | 259 | 83. 糯米蛭子王 .....   | 272 |
| 57. 番茄椰菜汁 .....       | 260 | 84. 椒盐蛇衣 .....    | 272 |
| 58. 清淡猪蹄汤 .....       | 260 | 85. 鲜人参炖水鸭 .....  | 273 |
| 59. 清炒豌豆苗 .....       | 260 | 86. 腊肉小米饭 .....   | 274 |
| 60. 木耳清蒸鲫鱼 .....      | 261 | 87. 明月映牡丹 .....   | 274 |
| 61. 人参蜂蜜粥 .....       | 261 | 88. 莲花杯 .....     | 275 |
| 62. 薏苡粥 .....         | 262 | 89. 酥香鲫鱼 .....    | 276 |
| 63. 红枣炖 64. 参归鲳鱼汤 ... |     |                   |     |
| .....                 | 262 |                   |     |

### 尽快消除紧张感

以轻松的步伐出去散步,暂离困扰。深吸一口气,舒展你的身子,然后呼气笑一笑。越是不想笑的时候,越是要努力笑一笑,这是效果特别好。唱歌、哼小曲或吹口哨。这些不仅能却烦恼,提高情绪,而且还能促进甲状腺的分泌。快速吸入新鲜的空气,这一方法看起来似陈旧,但确实能改善你受到压力时的情绪。往脸上泼水,然后用毛巾擦干,感觉焕然一新。

## 外科五官篇

## 脚气类

## (1) 粥、汤、羹类

## 1. 蚬肉粥

**原料：** 粳米 100 克，蚬子 150 克，小葱 3 克，色拉油 5 克，盐 2 克。

- 制作：**
1. 将蚬肉洗净，沥干水分；
  2. 粳米淘洗干净，浸泡半小时后捞出沥干；
  3. 取炒锅上火，放入色拉油烧至五六成热；
  4. 下蚬肉快炒，起锅装入碗内；
  5. 另取一锅，加入约 1000 毫升冷水，将粳米放入，旺火烧；
  6. 然后加入炒蚬肉，再改用小火熬煮成粥；
  7. 然后用盐调好味，撒上葱末，即可盛起食用。

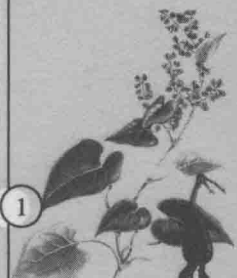
**用法：** 早餐、中餐、晚餐。

**功效：** 脚气调理、明目调理。

**营养分析：** 蚬含有蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁、硒等人体所需的营养物质；蚬肉中所含微量的钴对维持人体造血功能和恢复肝功能有较好效果。

蚬肉具有清热，利湿，解毒的功效，可治消渴、黄疸、湿毒脚气、疔疮痈肿、饮食中毒等症状。

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。



# 女性保健

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. 乌梅粥

**原料:** 粳米 100 克,乌梅 30 克,冰糖 15 克。

**制作:** 1. 乌梅洗净,去核。

2. 粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分。

3. 锅中加入适量冷水,放入乌梅,煮沸约 15 分钟,去渣留汁。

4. 将粳米放入乌梅汁中,先用旺火烧沸,再改用小火熬煮成粥,加入冰糖拌匀,即可盛起食用。

**用法:** 早餐、中餐、晚餐。

**功效:** 脚气调理、便秘调理。

**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。

## 3. 小麦通草粥

**原料:** 小麦 100 克,通草 10 克,冰糖 15 克。

**制作:** 1. 将小麦淘洗干净,用冷水浸泡发好,沥干水分,备用;

2. 通草用干净纱布袋包好,扎紧袋口;

3. 冰糖打碎;

4. 取锅放入冷水、小麦、通草,先用旺火煮沸;

5. 再改用小火煮至粥成,去除通草后调入冰糖,即可盛起食用。

**用法:** 早餐、中餐、晚餐。

**功效:** 夏季养生调理、水肿调理、脚气调理。

**营养分析:** 小麦有养心、益肾、除热、止渴的功效,主治脏躁、烦热、消渴、泄痢、痈肿、外伤出血及烫伤等。

## 4. 芡实薏仁粥

**原料：**薏米 150 克，芡实米 160 克，油皮 80 克，槟榔 75 克，盐 3 克。

**制作：**1. 薏仁及芡实洗净，分别泡水 1 小时。

2. 素肉泡软，洗净，切片。

3. 槟榔干洗净，切片，备用。

4. 将锅中注入约 2000 毫升冷水，放入泡好的芡实及薏仁煮开，开锅后，再改用小火煮至熟烂。

5. 再加入素肉片及柠檬心片继续煮约 5 分钟，最后加入盐调味煮匀即可。

**用法：**早餐、中餐、晚餐。

**功效：**壮腰健肾调理、补虚养身调理、脚气调理、清热去火调理。

**营养分析：**薏苡仁含丰富的碳水化合物，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 B<sub>1</sub> 等营养物质。薏苡仁能抑制痛细胞的增殖，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。

## 5. 香粳米粥

**原料：**粳米 60 克，白砂糖 10 克。

**制作：**煮香粳米高火 12 分钟熬粥，加白糖食用。

**用法：**早餐、中餐、晚餐、零食。

**功效：**脚气调理、便秘调理、胃调养调理、补气调理。

**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；

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。



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。

## 6. 猪肝粥

**原料:** 猪肝 150 克,粳米 100 克,大葱 3 克,姜 3 克,猪油(炼制)5 克,盐 1 克。

**制作:** 1. 将猪肝洗净,切碎;葱姜切末;粳米淘洗干净。

2. 猪肝与粳米一同入锅,加水 1000 毫升及葱末、姜末、油、盐各适量,先用旺火烧开,再转用文火熬煮成稀粥。

**用法:** 每日服 1 剂,分数次食用。

**功效:** 贫血调理、明目调理、脚气调理、肝炎调理、肝调养调理。

**营养分析:** 猪肝含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等,具有补虚损、健脾胃的功效,适用于气血虚损、身体瘦弱者食用。

## 7. 香螺春笋汤

**原料:** 香螺 400 克,豌豆苗 50 克,春笋 100 克,料酒 25 克,大葱 10 克,盐 5 克,味精 1 克。

**制作:** 1. 将螺肉除去头盖和尾肉,盛在碗内,加入少许精盐腌渍片刻;2. 洗净后,切成连刀荷叶片,下沸水锅焯至八成熟,捞出;3. 春笋用清水浸软洗净,切去两头,再用清水漂洗干净,捞出,切段;4. 豌豆苗择洗干净;5. 清汤倒入锅内,上火烧开,放入春笋,加入精盐、味精,然后放入螺片;6. 待烧沸后,再烹入料酒,放入豌豆苗、葱段;7. 煮开后起锅装碗即可。

**用法:** 中餐、晚餐。

**功效:** 肝炎调理、冠心病调理、动脉硬化调理、脚气调理。

**营养分析:** 豌豆苗含钙质、B 族维生素、维生素 C 和胡萝卜素,

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。



有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。豌豆苗能治疗晒黑的肌肤,使肌肤清爽不油腻。豌豆苗含有胡萝卜素、抗坏血酸、核黄素等营养物质。

### 8. 田螺荷叶汤

**原料:** 田螺 500 克,荷叶 50 克,料酒 10 克,姜 5 克,大葱 10 克,盐 3 克,味精 2 克,香油 5 克。

**制作:** 1. 田螺去壳、肠杂,洗净,切薄片;2. 荷叶洗净,剪成 4 厘米见方的小块;3. 姜切片,葱切段;4. 将荷叶、田螺、姜片、葱段、料酒同放入炖锅内,加入清水 1500 克,置旺火上烧沸;5. 用小火煮 30 分钟,加入精盐、味精、香油即成。

**用法:** 中餐、晚餐。

**功效:** 脚气调理、利尿调理、防暑调理、明目调理。

**营养分析:** 螺肉含有丰富的蛋白质、铁和钙等营养元素,具有清热、解暑、利尿、止渴、醒酒的功效,常吃田螺肉,可以滋阴补肾,明目、增强肌肉弹性,使皮肤光滑细嫩,有多种保健功能。

### 9. 鲤鱼汤

**原料:** 鲤鱼 1000 克,茱萸 5 克,辣椒(红、尖、干)15 克,姜 5 克,香菜 10 克,料酒 10 克,大葱 8 克,味精 1 克,醋 8 克。

**制作:** 1. 将鲤鱼去鳞、鳃及内脏,洗净后,切成 1 寸见方的块。葱、姜洗净,拍破待用。

2. 将鲤鱼、葱、姜、茱萸、辣椒放入锅内,加清水适量,用武火烧沸,转用文火烧约 40 分钟,再加香菜(切段)、料酒、味精、醋即成。

**用法:** 每日 2 次,每次 1 小碗,吃鱼喝汤。

**功效:** 脚气调理、咳嗽调理。

**营养分析:** 鲤鱼含丰富优质蛋白,人体消化吸收率可达 96%,

扁鹊(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。

