

药补不如食补
药补不如食补
药补不如食补



【家庭百科】

食

中老年女性 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

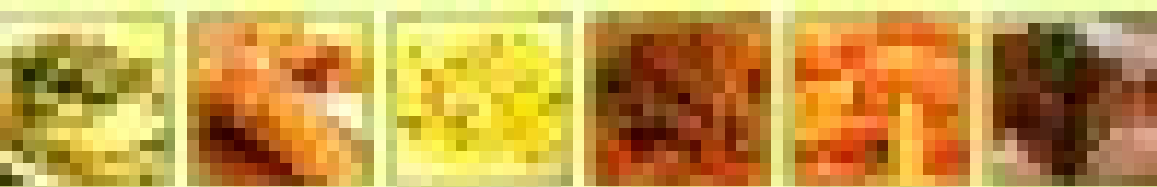
食

中老年女性 科学养生

科学饮食
科学运动
科学睡眠
科学心理

食谱

中国轻工业出版社



本书为家庭饮食养生食谱，内容科学、实用，是广大中老年女性科学饮食、科学运动的良伴。

中国轻工业出版社

药补不如食补

用营养来滋养生命
让身体更加健康



家庭百科

食

中老年女性 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，尽享美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年女性科学养生滋补食谱/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. 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

中老年女性科学养生滋补食谱

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。

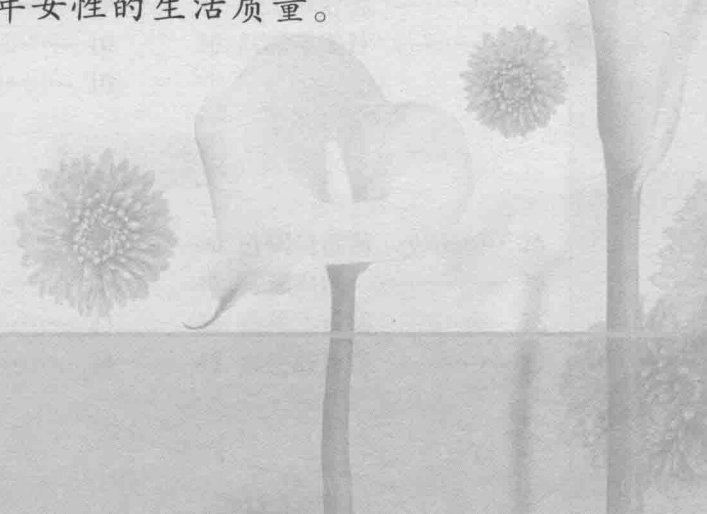


前言



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《中老年女性科学养生滋补食谱》，为中老年女性提供全方位的营养配餐，提高中老年女性的生活质量。



目录

痛经类

粥、汤、羹类

1. 小麦玉竹粥 1
2. 桂浆粥 1
3. 益母草粥 2
4. 芹菜牛肉粥 3
5. 玫瑰花粥 3
6. 韭菜粥 4
7. 桃仁粥 4
8. 人参猪腰粥 5
9. 养血止痛粥 6
10. 益母草汁粥 6
11. 银鱼羊肉粥 7
12. 四味补血粥 7
13. 红花糯米粥 8
14. 雀儿粥 8
15. 干姜羊肉汤 9
16. 生姜山楂汤 9
17. 姜枣红糖汤 10
18. 益母草鸡肉汤 10

19. 姜枣花椒汤 11
20. 鸡血藤竹丝鸡汤 12
21. 桂枝大枣汤 12
22. 蚌肉冬瓜汤 13
23. 黑豆蛋酒汤 14
24. 当归黄芪竹丝鸡汤 14
25. 山楂葵籽汤 15
26. 乌鸡汤 15
27. 红糖姜汤 16
28. 鸡冠花鸡蛋汤 16
29. 当归牛肉汤 17
30. 黄芪乌鸡汤 18
31. 芹菜益母汤 18
32. 雪菜野鸭汤 19
33. 泽兰红枣茶 20
34. 山楂核桃饮 20
35. 益母草豆羹 21
36. 红糖生姜汁 22

贫血类

粥、汤、羹类

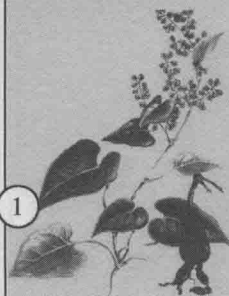
37. 木耳大枣粥 23
38. 鸡丝酸辣汤 23
39. 慈姑鸡汤 24

40. 砂锅鸡清汤 25
41. 雪耳鸡汤 26
42. 鸡茸土豆汤 26
43. 四物肝片汤 27

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 -半乳糖贰酶、 β -半乳糖贰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。



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。

- 44. 椰子鸡球汤 28
- 45. 茉莉花茶鸡片汤 29
- 46. 栗子芋头鸡汤 30
- 47. 鸡圈蛋花汤 30
- 48. 鸡丝蜇头汤 31
- 49. 鸡蓉蛋花羹 32
- 50. 芙蓉鹌鹑蛋羹 33

其它类

- 51. 棒棒鸡 34
- 52. 扒鸡 34
- 53. 牛蒡炖鸡 35
- 54. 盐水白鸡 36
- 55. 花菇蒸鸡 37
- 56. 锅塌鸡片 38
- 57. 北芪桂圆炖老鸡 38
- 58. 沙律果珍鸡排 39
- 59. 芹黄拌冬笋鸡丝 40
- 60. 冬荷鸡柳 40
- 61. 鹌鹑萝卜粥 41
- 62. 双冬滑鸡 42
- 63. 山楂鸡片 43

- 64. 当归羊肝 44
- 65. 熘仔鸡 45
- 66. 熘桃仁鸡卷 45
- 67. 玉笋鸡米 46
- 68. 紫萝鸡柳 47
- 69. 苹果鸡丁 48
- 70. 蜜豆醋鸡腿 49
- 71. 鸡血藤煲鸡蛋 49
- 72. 鸭黄鸡卷 50
- 73. 网油鸡卷 51
- 74. 糟炒鸡丝 51
- 75. 糟鸡蛋 52
- 76. 木耳烧黄花鱼 53
- 77. 清炖栗子鸡 54
- 78. 鲜奶菜心鸡 54
- 79. 翡翠鸡茸 55
- 80. 青豆鸡卷 56
- 81. 熏茶香鸡 56
- 82. 鸡泥烩腐皮 57
- 83. 山鸡片炒豆苗 58

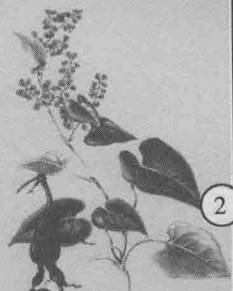
肾虚类

汤类

- 84. 百合党参紫河车汤 ... 60
- 85. 黄豆蚝豉猪肘汤 60
- 86. 淫羊藿蜥肉汤 61
- 87. 蒺藜菟丝甲鱼汤 62
- 88. 黄芪薏苡仁乌龟汤 ... 62
- 89. 羊蹄荸荠汤 63
- 90. 甲鱼杞子贞汤 64
- 91. 熟地肉苁蓉猪腰汤 ... 64
- 92. 淮杞石斛响螺汤 65

其它类

- 93. 法制黑豆 66
- 94. 鳖甲炖鸽 66
- 95. 秘制瓦罐鹿肉 67
- 96. 桑葚酿馅鸡 68
- 97. 参灵甲鱼 68
- 98. 黄豆焖狗鞭 69
- 99. 附片蒸牛鞭 70
- 100. 芝麻首乌糊 70
- 101. 百仁全鸭 71
- 102. 甲鱼煲羊排 72



- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 103. 海参炖鲍鱼 | 73 | 105. 枸杞甲鱼 | 74 |
| 104. 櫻橘蛤什蚂 | 73 | 106. 枣泥桃酥 | 75 |

子宫脱垂类

粥、汤、羹类

- | | |
|--------------------|----|
| 107. 首乌鸡蛋小米粥 | 76 |
| 108. 首乌小米粥 | 76 |
| 109. 山药羊肉粥 | 77 |
| 110. 人参升麻粥 | 78 |
| 111. 山药红枣粥 | 78 |
| 112. 鳝丝油菜粥 | 79 |
| 113. 冬菇鳝片粥 | 80 |
| 114. 首乌鸡汤 | 80 |
| 115. 黄鳝汤 | 81 |
| 116. 牛肚补胃汤 | 81 |
| 117. 参枣鳝鱼汤 | 82 |
| 118. 温养脾胃带鱼汤 | 83 |
| 119. 山药豆腐汤 | 83 |
| 120. 鳝鱼竹笋汤 | 84 |
| 121. 三鲜鳝鱼汤 | 85 |
| 122. 龙凤鳝羹 | 86 |
| 123. 黄芪山药羹 | 87 |

其它类

- | | |
|------------------|----|
| 124. 琴瑟和鸣 | 87 |
| 125. 芪蒸鹌鹑 | 88 |
| 126. 黄芪气锅鸡 | 89 |
| 127. 火爆鳝片 | 89 |
| 128. 香酥鳝丝 | 90 |

- | | |
|---------------------|-----|
| 129. 补中益气糕 | 91 |
| 130. 升麻芝麻炖猪大肠 | 92 |
| 131. 烧黄鳝 | 92 |
| 132. 首乌煨鸡 | 93 |
| 133. 清炒鳝糊 | 93 |
| 134. 山药鳝糊 | 94 |
| 135. 何首乌煨鸡 | 95 |
| 136. 黄精炒鳝丝 | 96 |
| 137. 书香鳝片 | 96 |
| 138. 银芽鳝丝 | 97 |
| 139. 黑豆炖鳝鱼 | 98 |
| 140. 清烹沙半鸡 | 98 |
| 141. 二回头 | 99 |
| 142. 千张咸肉蒸黄鳝 | 100 |
| 143. 青龙卷 | 101 |
| 144. 炒鳝鱼 | 102 |
| 145. 主爆鳝片 | 103 |
| 146. 老龙入海 | 104 |
| 147. 白煨脐门 | 105 |
| 148. 大烧马鞍桥 | 106 |
| 149. 泡椒鳝鱼 | 107 |
| 150. 椒油肚丝 | 108 |

养颜去斑类

粥、汤、羹类

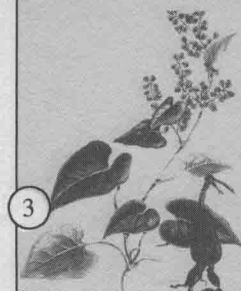
- | | |
|------------------|-----|
| 151. 黄花瘦肉粥 | 109 |
|------------------|-----|

- | | |
|---------------------|-----|
| 152. 红萝卜杏仁菜干汤 | 110 |
|---------------------|-----|

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。



中老年女性

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: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,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。内含琥珀酸钾,有助于防止血管硬化,降低胆固醇,并防治高血压。

153. 红枣银耳木耳猪腱汤 110
154. 苡米鸡汤 111
155. 银耳甘笋淡菜猪脚汤 111
156. 金银花黄瓜肉片汤 112
157. 罗汉果金银菜柿饼汤 113
158. 云耳枸杞蘑菇夜香花汤 114
159. 三菌豆腐汤 114
160. 鲢鱼肉丸汤 115
161. 石斑鱼羹 116

其它类

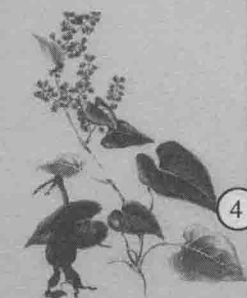
162. 雪花蛤士蟆 117
163. 百香青木瓜 117
164. 黄豆炖蹄膀 118
165. 炸胡萝卜豆腐丸 119
166. 酱牛拐筋 119
167. 香卤蜗牛 120
168. 杞忧烘皮肘 121
169. 苦瓜炖猪排骨 122
170. 烧鸭脚扎 123
171. 润肌美容糕 124
172. 广皮炖冬瓜 124
173. 山海大烩 125
174. 五白糕 126
175. 麻香兔脯 126
176. 鸡蛋面 127

月经不调类

粥、汤、羹类

177. 归脾麦片粥 128
178. 雀儿药粥 128
179. 芙蓉豆腐汤 129
180. 月季花粥 130
181. 黑米鸡肉粥 130
182. 木耳粥 131
183. 凉瓜酸菜瘦肉汤 132
184. 人参黄芪莲子粥 132
185. 豌豆鸡汁粥 133
186. 花生豆干 133
187. 当归粥 134
188. 山药莲子苡仁粥 135
189. 白术猪肚粥 135
190. 油爆素肚 136
191. 马齿苋芡实瘦肉汤 136

192. 打碗花肉丝汤 137
193. 益母草红枣瘦肉汤 137
194. 淡菜汤 138
195. 丝瓜榨菜粉丝肉片汤 139
196. 丝瓜肉片汤 139
197. 马齿苋鸡蛋汤 140
198. 麻婆西施粥 141
199. 益母瘦肉汤 142
200. 火腿莲子银耳鸡汤 142
201. 阿胶牛肉汤 143
202. 黄精杞枣乌骨鸡汤 143
203. 西洋菜鸡杂肉片汤 144



中老年女性

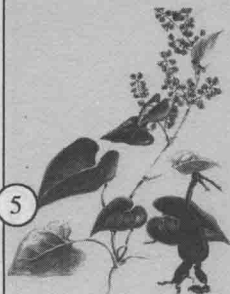
土豆

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。

- | | | | |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 204. 冬瓜粥 | 145 | 237. 余蚬黄 | 168 |
| 205. 苎麻根鸡肉汤 | 145 | 238. 归地烧羊肉 | 169 |
| 206. 乌鸡白凤汤(1) | 146 | 239. 一品薯包 | 169 |
| 207. 墨鱼猪肚汤 | 147 | 240. 三鲜面 | 170 |
| 208. 莲藕红豆牛腱汤 ... | 147 | 241. 淡菜饭 | 171 |
| 209. 川芎白芷羊头汤 ... | 148 | 242. 益母当归煲鸡蛋 ... | 171 |
| 210. 坤草牛膝蛤蚧汤 ... | 149 | 243. 烩洋葱鸡肉 | 172 |
| 211. 当归首乌鸡肉汤 ... | 149 | 244. 春笋鸡片 | 173 |
| 212. 丝瓜蛋汤 | 150 | 245. 鸡丝木耳炒面 | 174 |
| 213. 蔬菜云吞汤 | 151 | 246. 冰糖炖麻雀 | 174 |
| 214. 俄式鸡片汤 | 151 | 247. 金钱鸡腿 | 175 |
| 215. 乌鸡白凤汤(2) | 152 | 248. 乌贼骨炖猪皮 | 176 |
| 216. 鸡片蛋汤 | 153 | 249. 益母草泡红枣 | 176 |
| 217. 炖鸡白菜汤 | 153 | 250. 田七鸡 | 177 |
| 218. 菊叶蛋汤 | 154 | 251. 艾叶姜蛋 | 177 |
| 219. 荷花鸡糕汤 | 155 | 252. 川芎煮蛋 | 178 |
| 220. 砂锅淮山乌鸡汤 ... | 156 | 253. 丝瓜炒面筋 | 179 |
| 221. 鸡片莼菜汤 | 156 | 254. 鲜炒益母草 | 179 |
| 222. 银耳蜜羹 | 157 | 255. 清明菜蒸糕 | 180 |
| 223. 槐耳茶 | 158 | 256. 当归煮鸡蛋 | 180 |
| 224. 百合红枣银杏牛肉羹 ... | 158 | 257. 关东煮鸡 | 181 |
| 225. 芝麻红糖饮 | 159 | 258. 香酥仔鸡 | 182 |
| 226. 白发齐眉羹 | 159 | 259. 锅烧鸡 | 183 |
| 227. 蒲菜煮鸡羹 | 161 | 260. 酱油嫩鸡 | 184 |
| 228. 葱醋鸡 | 161 | 261. 红烧猪肘 | 185 |
| 229. 青鱼虫草馄饨 | 162 | 262. 益母草煮鸡蛋 | 185 |
| 230. 黄精烧鸡 | 163 | 263. 水晶火夹鸡 | 186 |
| 231. 糟香汁卤肥鸡 | 164 | 264. 椰汁鸡 | 187 |
| 232. 香精嫩鸡 | 164 | 265. 归芪鸡 | 188 |
| 233. 三色鸡酪 | 165 | 266. 双参炖肉 | 188 |
| 234. 三白煨鸡 | 166 | 267. 人参炖乌骨鸡 | 189 |
| 235. 何首乌炖鸡 | 167 | 268. 乌贼骨炖鸡 | 190 |
| 236. 豆豉羊肉 | 168 | 269. 熏鸡拌黄瓜 | 190 |
| | | 270. 炖五香母鸡 | 191 |
| | | 271. 炖乌贼肉 | 192 |

其它类

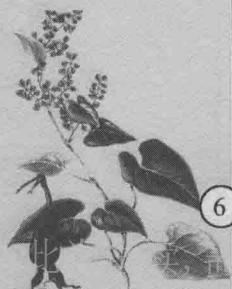


中老年女性

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“冒牌荷尔蒙”的脱氢表雄酮能有效抑制乳腺癌和结肠癌。对人体器官黏黏特殊的保护作用,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。热量只有大米的1/3,是理想的减肥食品,因富含纤维素和果胶,具有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能。



- | | | | |
|---------------------|-----|-------------------|-----|
| 272. 当归炖鸡(1) | 192 | 306. 余发菜卷 | 214 |
| 273. 啤酒烧鸡 | 193 | 307. 五香曲红鸡 | 215 |
| 274. 黑木耳煲红枣 | 193 | 308. 龙舟鸡米 | 216 |
| 275. 荔枝苡归炖乌鸡 ... | 194 | 309. 香芋烧丝瓜 | 217 |
| 276. 香卤墨鱼 | 195 | 310. 铁扒童子鸡 | 218 |
| 277. 当归生地煲羊肉 ... | 196 | 311. 蚝油熘鸡丁 | 219 |
| 278. 当归炖鸡(2) | 196 | 312. 酱醋羊肝 | 220 |
| 279. 归参炖乌鸡 | 197 | 313. 辣子鸡丁 | 220 |
| 280. 凤梨墨鱼 | 197 | 314. 豌豆鸡丝 | 221 |
| 281. 当归田七炖鸡 | 198 | 315. 西洋菜煲猪肉 | 222 |
| 282. 肉豆蔻陈皮烧鲫鱼 | 199 | 316. 蜜味子姜鸡 | 222 |
| 283. 益母草炖猪肉 | 199 | 317. 菜远炒鸡片 | 223 |
| 284. 葱姜海参煲生蚝 ... | 200 | 318. 茄汁鸡块 | 224 |
| 285. 墨鱼炒韭菜 | 201 | 319. 翠斗鸡丁 | 225 |
| 286. 阿胶炖鸡肉 | 201 | 320. 益母草炒肝片 | 226 |
| 287. 阿胶炖牛肉 | 202 | 321. 玫瑰油鸡 | 226 |
| 288. 归参炖母鸡 | 202 | 322. 熘墨鱼 | 227 |
| 289. 姜丝炒墨鱼 | 203 | 323. 烩生丝 | 228 |
| 290. 墨鱼炖桃仁 | 204 | 324. 清炖香露鸡 | 228 |
| 291. 墨鱼水饺 | 204 | 325. 洋菜芝麻酱鸡丝 ... | 229 |
| 292. 人参当归炖鸽肉 ... | 205 | 326. 油浸墨鱼 | 230 |
| 293. 扁豆炒山药 | 206 | 327. 柠檬蒸鸡 | 230 |
| 294. 鸡蓉鲍片 | 206 | 328. 果汁煎鸡脯 | 231 |
| 295. 酥炸月季花 | 207 | 329. 拌双鸡丝 | 232 |
| 296. 香菇鲍鱼鸡煲 | 208 | 330. 墨鱼炒肉丝 | 232 |
| 297. 淡菜炖蛋 | 208 | 331. 圆白菜墨鱼卷 | 233 |
| 298. 姜蒜鲍鱼鸡煲 | 209 | 332. 双色墨鱼条 | 234 |
| 299. 韭菜炒羊肝 | 209 | 333. 南乳笋鸡 | 234 |
| 300. 巴蜀九味鸡 | 210 | 334. 冬笋炒鸡片 | 235 |
| 301. 灯笼鸡腿 | 211 | 335. 蘑菇鸡块 | 236 |
| 302. 上汤卤鸡 | 211 | 336. 肉末炒丝瓜 | 237 |
| 303. 雪蛤膏炖鸡 | 212 | 337. 烩蓑衣丝瓜 | 237 |
| 304. 陈皮油菜大鸭煲 ... | 213 | 338. 口蘑烩鸡脯 | 238 |
| 305. 清拌鸡丝 | 213 | | |

更年期篇

粥类

1. 七宝粥 240
2. 虾米粥 240
3. 地黄枣仁粥 241
4. 泽兰核桃粥 241
5. 补肾骨质疏松粥 241
6. 双仁粥 242
7. 生地精粥 242
8. 龙眼莲子粥 242
9. 安神粥 243
10. 百合生地粥 243
11. 枸杞羊肾粥 243
12. 党参枣仁粥 244
13. 核桃仁粥 244
14. 桑椹糯米粥 244
15. 莲子百合糯米粥 245
16. 莲子粥 245
17. 菊花粥 245
18. 莼肉粥 246
19. 黑木耳红枣粥 246
20. 酸枣仁粥 247
21. 龙眼糯米粥 247

汤类

22. 桃仁汤 247
23. 黑豆红花汤 248
24. 玄地乌鸡汤 248
25. 菊花百合汤 248
26. 甘麦莲枣汤 249
27. 百合排骨汤 249
28. 仙茅仙灵脾羊肉汤 250
29. 加味芍麦大枣汤 250

30. 甘麦红枣瘦肉汤 251
31. 甲鱼枸杞汤 251
32. 龙眼猪心汤 251
33. 百合鸡子黄汤 252
34. 百合熟地鸡蛋汤 252
35. 附子鲤鱼汤 253
36. 首乌决明汤 253
37. 首乌黄芪乌鸡汤 253
38. 莲藕花生猪骨汤 254
39. 蚝豉发菜瘦肉汤 254
40. 猪蹄黄豆汤 254
41. 黄精鸡汤 255
42. 小麦甘枣汤 255
43. 山药肉奶羹 256
44. 鲜百合汤 256
45. 熟地首乌瘦肉汤 256
46. 燕窝汤 257
47. 红枣黑木耳汤 257
48. 老鸡大枣汤 257

汁茶类

49. 鲜枸杞汁 258
50. 罗布麻速溶饮 258
51. 韭菜汁 259
52. 豆浆白果饮 259
53. 百合饮 259
54. 菊花茶 260
55. 浮小麦饮 260

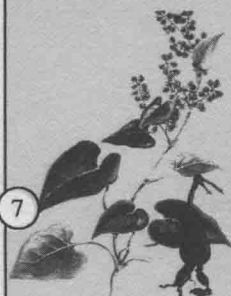
其他的菜类

56. 佛手鸡肝 260
57. 冰肌玉肤银耳羹 261
58. 二仙烧羊肉 261
59. 王浆蜂蜜 262

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”打扫得一千二净。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。所含的丹宁酸有收缩血管和止血的作用,对淤血、吐血、衄血、尿血、便血者及产妇、血友病人极为适合。可以消暑清热,是良好的祛暑食物。

- | | | | |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 60. 龙眼童子鸡 | 262 | 67. 枸杞蒸甲鱼 | 265 |
| 61. 冰糖莲子 | 262 | 68. 莲子茯苓散 | 265 |
| 62. 羊肉炖栗子 | 263 | 69. 鹌鹑蛋奶 | 265 |
| 63. 虫草全鸭 | 263 | 70. 凉拌海蜇 | 266 |
| 64. 龟甲散 | 264 | 71. 薏米炖鸡 | 266 |
| 65. 参归炖猪心 | 264 | 72. 枣仁地黄泥 | 267 |
| 66. 枸杞子炒肉丝 | 264 | | |

美容篇

汤类

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 73. 润发泽乌汤 | 268 | 82. 黄豆排骨汤 | 272 |
| 74. 乌发汤 | 268 | 83. 黄芪虾仁汤 | 272 |
| 75. 美颜鸡蛋汤 | 269 | 84. 隆胸食疗汤 | 273 |
| 76. 金针鸡肉汤 | 269 | 85. 乌鸡白凤尾菇汤 | 273 |
| 77. 红枣香菇汤 | 270 | 86. 首乌羊肉生发汤 | 274 |
| 78. 香菇肉片汤 | 270 | 87. 苦瓜汤 | 274 |
| 79. 养颜生发汤 | 271 | 88. 当归鲤鱼汤 | 275 |
| 80. 苹果生鱼汤 | 271 | 89. 乌寄生鸡蛋汤 | 275 |
| 81. 对虾通草丝瓜汤 | 272 | 90. 银杞明目汤 | 275 |
| | | 91. 豆腐猪肝汤 | 276 |



痛经类

粥、汤、羹类

1. 小麦玉竹粥

原料：粳米 60 克、玉竹 9 克、小麦 15 克、枣(干) 10 克。

制作：将小麦、大枣、玉竹、粳米，依常法共煮作粥。

用法用量：月经前食；每日 1 剂，连续服 4-6 剂。

功效：滋阴调理、痛经调理。

营养分析：枣含有维生素 A、C、E、P，生物素，胡萝卜素，磷、钾、镁等矿物质，叶酸，泛酸，烟酸等。它有提高人体免疫力，防治骨质疏松和贫血，软化血管，安心宁神等作用。中老年人更年期骨质疏松、青少年生长发育高峰期缺钙、女性易贫血缺铁等，食用枣类食品都会有很好的食疗效果，病后体虚的人食用枣类也有很好的滋补作用。

禁忌：枣不易与虾皮、葱、鳝鱼、海鲜、动物肝脏、黄瓜、萝卜同食。

2. 桂浆粥

原料：粳米 100 克，肉桂 3 克，赤砂糖 20 克。

制作：1. 将肉桂煎取浓汁，去渣；粳米加水适量，煮沸后，调入桂汁及红糖，同煮为粥。

2. 用肉桂末 1~2 克调入粥内同煮。

用法用量：每日 2 次。一般以 3~5 天为一疗程。

孙思邈呼吸法

呵字功补心气

呵，读(Kē)。口型为半张，舌顶下齿，舌面下压。呼气念呵字，足大趾轻轻点地；两手掌心向里由小腹前抬起，经体前至胸部两乳中间位置向外翻掌，上托至眼部。呼气尽吸气时，翻转手心向面，经面前、胸腹缓缓下落，垂于体侧，再行第二次吐字。如此动作六次为一遍，作一次调息。呵气功治心悸、心绞痛、失眠、健忘、盗汗、口舌糜烂、舌强语言塞等心经疾患。



孙思邈呼吸法

四字功补肺气

四，读(sì)。口

型为两唇微后收，上下齿相合而不接触，舌尖插上下之缝，微出。呼气念四字，两手从小腹前抬起，逐渐转掌心向上，至两乳平，两臂外旋，翻转手心向外成立掌，指尖对喉，然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼。呼气尽，随吸气之势两臂自然下落垂于体侧，重复六次，调息。

功效： 补阳调理、痛经调理。

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，有助于胃肠蠕动，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。

3. 益母草粥

原料： 益母草 100 克，粳米 100 克，大葱 5 克，盐 2 克，味精 1 克，香油 6 克。

制作：

1. 将益母草摘洗干净，入沸水锅内焯过，再用冷水漂洗干净，切细。
2. 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出沥干水分。
3. 取炒锅上火，放入香油烧热，下葱（切末）煸香。
4. 再放入益母草煸炒，起锅待用。
5. 取锅放入冷水、粳米，先用旺火煮开。
6. 改用小火熬煮，至粥将成时加入益母草，候再沸，用盐、味精调味即可。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐。

功效： 月经不调调理、痛经调理。

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，有助于胃肠蠕动，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。



4. 芹菜牛肉粥

原料： 粳米 100 克，芹菜 120 克，牛肉（肥瘦）25 克。

制作： 1. 带根芹菜洗净，切末。

2. 牛肉洗净煮熟，切成末。

3. 芹菜与粳米一同煮粥。

4. 待粥熟时加入熟牛肉末，稍煮即成。

用法用量： 血热型月经先期者，可于月经前每日早晚分两次温热服用。

功效： 月经不调调理、痛经调理、营养不良调理。

营养分析： 芹菜是常用蔬菜之一，既可热炒，又能凉拌，深受人们喜爱。近年来诸多研究表明，这是一种具有很好药用价值的植物。丰富的铁、锌等微量元素，有平肝降压，安神镇静，抗癌防癌，利尿消肿，增进食欲的作用。近年来的研究还表明，多吃芹菜还可以增强人体的抗病能力。国外科学家发现，由于芹菜中富含水分和纤维素，并含有一种能使脂肪加速分解、消失的化学物质，因此是减肥的最佳食品。

禁忌： 芹菜忌与甲鱼、菊花、蛤、兔肉、黄瓜、螃蟹同食。

5. 玫瑰花粥

原料： 粳米 100 克，玫瑰花 20 克，樱桃 10 克，白砂糖 30 克。

制作： 1. 将未全开的玫瑰花采下，轻轻的摘下花瓣，用冷水漂洗干净。

2. 粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

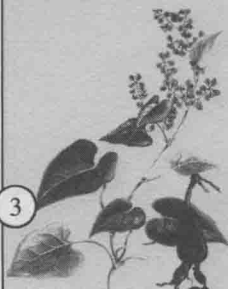
3. 锅中加入约 1000 毫升冷水，将粳米放入先用旺火烧沸，然后用小火熬煮成粥。

4. 粥内放入玫瑰花瓣、樱桃、白糖，再煮 5 分钟，即可盛起食用。

孙思邈呼吸法

嘘字功平肝气

嘘，读（Xū）。口型为两唇微合，有横绷之力，舌尖向前并向内微缩，上下齿有微缝。呼气念嘘字，足大趾轻轻点地，两手自小腹前缓缓抬起，手背相对，经胁肋至与肩平，两臂如鸟张翼向上、向左右分开，手心斜向上。两眼反观内照，随呼气之势尽力瞪圆。呼气尽吸气时，屈臂两手经面前、胸腹前缓缓下落，垂于体侧。再做第二次吐字。如此动作六次为一遍，作一次调息。嘘气功可以对治目疾、肝肿大、胸胁胀闷、食欲不振、两目干涩、头目眩晕等症。



孙思邈呼吸法

呼字功培脾气

呼，读(hū)。口型为撮口如管状，舌向上微卷，用力前伸。

呼字时，足大趾轻轻点地，两手自小腹前抬起，手心朝上，至脐部，左手外旋上托至头顶，同时右手内旋下按至小腹前。呼气尽吸气时，左臂内旋变为掌心向里，从面前下落，同时右臂回旋掌心向里上穿，两手在胸前交叉，左手在外，右手在里，两手内旋下按至腹前，自然垂于体侧。再以同样要领，右手上托，左手下按，作第二次吐字。如此交替共做六次为一遍，做一次调息。呼字功治腹胀、腹泻、四肢疲乏，食欲不振，肌肉萎缩、皮肤水肿等脾经疾患。

用法用量： 早餐、中餐、晚餐。

功效： 月经不调调理、痛经调理、活血化瘀调理。

营养分析： 樱桃含有维生素 A、C、E、P，钙、铁、磷等矿物质，胡萝卜素，叶酸，蛋白质，糖等。樱桃的含铁量特别高，维生素 A 含量也很高，常食樱桃可促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。樱桃营养丰富，具有调中益气，健脾和胃，祛风湿的功效。常食樱桃可以美白，对头发也有健美功效。樱桃因含铁多，再加上含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氢氧化物中毒。轻度不适可用甘蔗汁来清热解毒。樱桃性温热，热性病及虚热咳嗽者要忌食。

禁忌： 樱桃忌与生葱同时食用。

6. 韭菜粥

原料： 粳米 60 克，韭菜 60 克，盐 1 克。

制作： 1. 取新鲜韭菜，洗净，切细。

2. 煮粳米为粥，待粥沸后，加入韭菜、精盐，同煮成稀粥。

用法用量： 早晚各食 1 次。

功效： 痛经调理。

营养分析： 韭菜为辛温补阳之品，含有一定量的锌元素，能温补肝肾，因此在药典上有“起阳草”之称，可与现今的“伟哥”媲美。此外，韭菜含有挥发性精油及含硫化合物，具有促进食欲和降低血脂的作用，对高血压、冠心病、高血脂等有一定疗效。含硫化合物还具有一定杀菌消炎的作用。

禁忌： 韭菜不宜与酒、菠菜、蜂蜜、牛肉同食。

7. 桃仁粥

原料： 粳米 50 克，核桃 15 克，赤砂糖 20 克。

