

药补不如食补

食疗胜于药补
食疗方金全和编著



【家庭百科】

食

补肾助阳

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

补肾助阳

科学养生

食谱

主 编 王 强



本书是《科学养生》系列丛书之一，旨在通过科学的饮食方法，帮助读者补肾助阳，增强体质，达到延年益寿的目的。

中国中医药出版社

食补百科



家庭百科

食

补肾助阳

科学养生

Jiating

BaiKe

365

【双色版】



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

补肾助阳科学养生滋补食谱/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. 补… 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

补肾助阳科学养生滋补食谱

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。

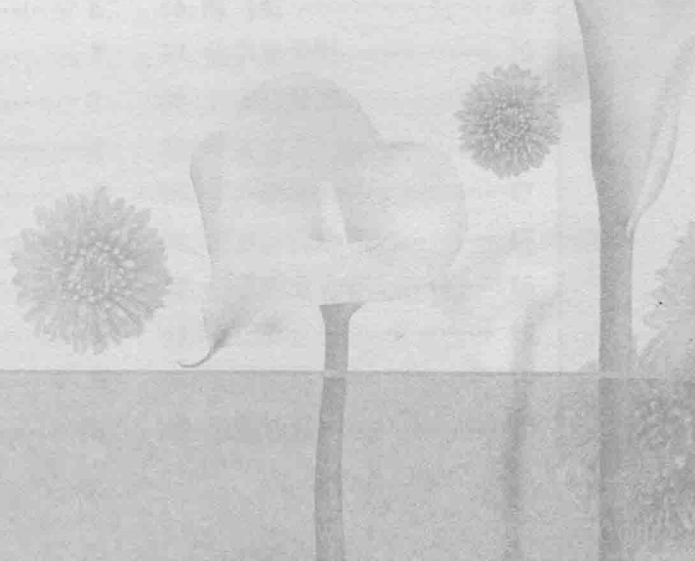


前言



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。

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《补肾助阳科学养生滋补食谱》，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。



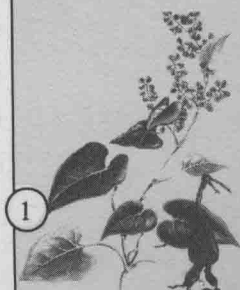
目 录

补肾助阳

1. 淮药炖猪脑	1	24. 补肾健脾酒	10
2. 鸡汁粥	1	25. 三味杜仲酒	11
3. 苁蓉杞地海参瘦肉汤	2	26. 益精偏方秘方十三	11
4. 滑溜鹿里脊	2	27. 壮阳益精虫草羊肉汤	12
5. 鸡蛋三味汤	3	28. 鹿茸酒	12
6. 芡实核桃粥	3	29. 壮阳增力茶	12
7. 五味点心	3	30. 人参壮阳茶	13
8. 山药肉圆	4	31. 蚝豉焖韭菜	13
9. 羊肉粳米粥	4	32. 红烧牛鞭	14
10. 板栗炖乌骨鸡	5	33. 枸杞炖牛鞭	14
11. 枸杞叶粥	5	34. 仙茅炖牛子	15
12. 核桃炖蚕蛹	5	35. 椒姜牛肉饭	15
13. 食栗补肾方	6	36. 海马酒	16
14. 壮腰益智补肾酒	6	37. 仙茅煲大虾	16
15. 巴戟牛膝酒	7	38. 韭菜炒虾肉	16
16. 狗脊杜仲酒	7	39. 醉虾	17
17. 狗脊菟丝酒	8	40. 干煎蒜子大虾	17
18. 巴戟二子酒	8	41. 米酒炒大虾	17
19. 枸杞酒	8	42. 杞子炸烹大虾	18
20. 仙灵脾酒	9	43. 锅巴虾仁	18
21. 肉苁蓉酒	9	44. 玉兰明虾	19
22. 仙茅补血酒	9	45. 蒜苗炒虾	20
23. 健康补肾酒	10		

储存西瓜妙法

先将成熟的西瓜放入 15% 的盐水中浸泡,然后取出,密封在聚乙烯袋中,再放进地窖存放。可存放 1 年以上,1 年后取出,西瓜表面与存放前无异样,味道香甜可口,基本如初。用此方法还可贮存葡萄、黄瓜、白菜、苹果等。



怎样防止米生虫

在米袋的中间或两头各放几瓣大蒜，或者用布或用纸包些花椒放在盛米的容器内。平时要把存米的缸或桶清扫干净，以防止过冬的虫蛹隐藏在里面。一旦发现米生虫，可将米放在阴凉处晾干，让虫子飞走或爬出，生虫的米除虫后还可食用。切忌将米放在阳光下暴晒。

- | | | | |
|-------------------|----|----------------------|----|
| 46. 虎骨酒 | 20 | 77. 洋葱牛肉卷 | 34 |
| 47. 对虾酒 | 20 | 78. 甲鱼滋肾汤 | 35 |
| 48. 鳔肭脐酒 | 21 | 79. 龙马童子鸡 | 35 |
| 49. 菟丝子粥 | 21 | 80. 芝麻粥 | 36 |
| 50. 阳起石粥 | 22 | 81. 长寿粥 | 36 |
| 51. 葱蒜粥 | 22 | 82. 山药粥 | 36 |
| 52. 枸杞猪腰粥 | 22 | 83. 补肾壮骨方 | 37 |
| 53. 苁蓉羊腰粥 | 23 | 84. 健脑补肾方 | 37 |
| 54. 杜仲腰花 | 23 | 85. 补肾壮腰方 | 38 |
| 55. 炒核桃仁 | 23 | 86. 补肾强身方 | 38 |
| 56. 双风壮阳粥 | 24 | 87. 滋补肝肾方 | 38 |
| 57. 壮阳狗肉汤 | 24 | 88. 补肾壮阳方 | 39 |
| 58. 鹿头汤 | 25 | 89. 四神煲豆腐锅 | 39 |
| 59. 杞鞭壮阳汤 | 25 | 90. 枸杞淮山海参汤锅 | 40 |
| 60. 牛鞭壮阳汤 | 26 | 91. 猪肚三神汤锅 | 40 |
| 61. 双鞭壮阳汤 | 27 | 92. 猪腰煲杜仲锅 | 41 |
| 62. 鹌鹑烩玉米 | 27 | 93. 羊肾苁蓉羹锅 | 41 |
| 63. 鲜虾烩韭菜 | 28 | 94. 参茸鸡肉汤 | 41 |
| 64. 烩木耳夹心虾 | 28 | 95. 麻雀肉饼 | 42 |
| 65. 炸核桃鸭子 | 29 | 96. 酱油巴戟蟹 | 42 |
| 66. 茨实煲老鸭 | 29 | 97. 龙马水鱼 | 43 |
| 67. 虫草炖鸭 | 30 | 98. 补骨脂莲子炖雄鸡 | 43 |
| 68. 补气韭菜粥 | 30 | 99. 茯神芡实炖乌鸡 | 44 |
| 69. 羊肉加海参 | 31 | 100. 桑葚金樱炖牡蛎 | 44 |
| 70. 核桃鸭子 | 31 | 101. 麦冬生地炖墨鱼 | 45 |
| 71. 银耳冰糖 | 32 | 102. 丹皮知母炖鳖鱼 | 45 |
| 72. 羊脊骨汤 | 32 | 103. 锁阳远志炖乌鸡 | 46 |
| 73. 海狗肾粥 | 33 | 104. 酸枣仁炖金龟 | 47 |
| 74. 肉苁蓉炖羊肾 | 33 | 105. 白龙骨人参炖黄雌鸡 | 47 |
| 75. 羊肾和乳粉 | 34 | | 47 |
| 76. 当归生姜羊肉汤 | 34 | 106. 海龙瘦肉汤 | 48 |



助 阳

巧除异味

饭焦味:将8-10厘米长的葱插入烧焦的饭中,盖严锅盖,片刻焦味即除。

猪肉异味:炖猪肉或排骨时,在锅里加入几块桔子皮,可除异味和油腻感,并增加汤的鲜味。

手上异味:用咖啡洗手可除大蒜味,用香茶擦手可除洋葱味;用盐擦手可除鱼腥味;用醋涂手可除漂白粉味。

- | | | | |
|----------------------|----|----------------------|----|
| 107. 益精偏方四 | 48 | 137. 白果羊肾粥 | 62 |
| 108. 鸡肠饼 | 49 | 138. 鱼鳔黄芪羊肉粥 | 63 |
| 109. 胡桃粥 | 49 | 139. 补肾壮阳巴戟牛膝酒 | 63 |
| 110. 锁阳壮阳粥 | 49 | 140. 补肝肾地黄年青酒 | 64 |
| 111. 红烧鹿肉 | 50 | 141. 韭菜粥 | 64 |
| 112. 核桃仁炒韭菜 | 50 | 142. 锁阳粥 | 64 |
| 113. 雀儿粥 | 51 | 143. 茯苓酒 | 65 |
| 114. 枸杞羊肾粥 | 51 | 144. 薯蓣酒 | 65 |
| 115. 复元汤 | 52 | 145. 鹿肾粥 | 66 |
| 116. 附片蒸羊肉 | 52 | 146. 桑仁粥 | 66 |
| 117. 杜仲猪腰 | 53 | 147. 桑椹蜜膏 | 66 |
| 118. 冬虫夏草鸭 | 53 | 148. 补髓汤 | 67 |
| 119. 冬虫夏草炖黄雀 | 54 | 149. 龟羊汤 | 67 |
| 120. 虫草金龟 | 54 | 150. 双耳汤 | 68 |
| 121. 白羊肾羹 | 55 | 151. 莲子粥 | 69 |
| 122. 巴戟杜仲海龙瘦肉汤 | 55 | 152. 二银耳大枣粥 | 69 |
| 123. 青椒滑菇 | 56 | 153. 芡实粥 | 70 |
| 124. 海参粥 | 56 | 154. 枣泥桃酥 | 70 |
| 125. 益智炖花胶 | 57 | 155. 鹿血酒 | 71 |
| 126. 煎蚝饼 | 57 | 156. 鹿茸炖羊肾 | 71 |
| 127. 海参鸽蛋汤 | 58 | 157. 人参全鹿汤 | 71 |
| 128. 补肾壮阳鹿头汤 | 58 | 158. 人参鹿尾汤 | 72 |
| 129. 人参鹿肉汤 | 59 | 159. 雪凤鹿筋汤 | 73 |
| 130. 清炖牛尾汤 | 59 | 160. 补脾益肾山药汤圆 | 73 |
| 131. 肉苁蓉粳米羊肉粥 | 60 | 161. 四虫雪莲酒 | 74 |
| 132. 巴戟熟地酒 | 60 | 162. 猪腰防风粥 | 74 |
| 133. 补肾壮阳酒 | 61 | 163. 五彩乌鸡丝 | 75 |
| 134. 猪肾粥 | 61 | 164. 补品三套禽 | 75 |
| 135. 麻雀粥 | 62 | 165. 红枣乌鸡 | 76 |
| 136. 紫河车鹿角胶粥 | 62 | 166. 当归首乌鸡肉汤 | 76 |



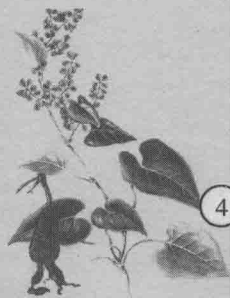
补

肾

助阳

巧煮土豆

煮土豆要用文火。为使土豆熟得更快些,可往煮土豆的水里加进一汤匙人造黄油。为使熬煮的土豆味更鲜,可往汤里加进少许茴香。别将洗净切好的土豆放在冷水里浸泡,否则将损失大量的维生素C和维生素B。要想使煮土豆时维生素的损失减少到最低限度,最好别用水煮,而采用蒸食法。为了使带皮的土豆煮熟后不开裂和不发黑,可往水里加点醋。有经验的家庭主妇往往是将白色的土豆用于制作土豆泥,黄色的土豆用天做汤,而玫瑰色的土豆则放到已烧热的煎锅里煎炒,当土豆块表面均微微发红时再加盐。



- | | | | |
|---------------------|----|--------------------|-----|
| 167. 归芍延寿酒 | 76 | 198. 党参黄芪炖鸡 | 89 |
| 168. 当归益母蛋 | 77 | 199. 三七粥 | 90 |
| 169. 海参酒 | 77 | 200. 松花淡菜粥 | 90 |
| 170. 海参汤 | 78 | 201. 大枣黑豆丸 | 91 |
| 171. 参杞烧海参 | 78 | 202. 黑芝麻制鸡 | 91 |
| 172. 海参猪肉饼 | 79 | 203. 牡瓦鸡肝汤 | 91 |
| 173. 冰糖海参 | 79 | 204. 虫草炖胎盘 | 92 |
| 174. 海参焖羊肉 | 79 | 205. 金樱根炖鸡 | 92 |
| 175. 蚝油扒海参 | 80 | 206. 沙苑蒺藜鱼胶汤 | 93 |
| 176. 莲子百合炖甲鱼 | 80 | 207. 潼沙苑炖鲤鱼 | 93 |
| 177. 淮杞乌鸡煲大水鱼 | 81 | 208. 沙苑乌龟 | 93 |
| 178. 鳖鱼滋肾汤 | 81 | 209. 沙苑团鱼 | 94 |
| 179. 甲鱼虫草汤 | 81 | 210. 鸽蛋汤 | 94 |
| 180. 金针炖水鱼 | 82 | 211. 淮山药芝麻糊 | 95 |
| 181. 北芪炖甲鱼 | 82 | 212. 蜂蜜桑葚膏 | 96 |
| 182. 生地鳖甲汤 | 83 | 213. 羊脏羹 | 96 |
| 183. 甲鱼补肾汤 | 83 | 214. 羊杂面 | 97 |
| 184. 茨实炖水鱼 | 83 | 215. 金髓煎 | 97 |
| 185. 苁蓉羊肉粥 | 84 | 216. 菊花酒 | 98 |
| 186. 羊肉四味汤 | 84 | 217. 鲜奶玉液 | 98 |
| 187. 黄芪炖鸡汤 | 84 | 218. 猪肾炒核桃 | 99 |
| 188. 冬虫夏草炖老鸭 | 85 | 219. 补髓生精汤 | 99 |
| 189. 苁蓉牛鞭 | 85 | 220. 五子炖胎盘 | 99 |
| 190. 杜仲麻油腰花汤 | 86 | 221. 杜仲爆羊腰 | 100 |
| 191. 虫草花百合鹌鹑汤 | 86 | 222. 姜乳蒸饼 | 100 |
| 192. 莲实雪耳汤 | 87 | 223. 鸡肝肉桂汤 | 101 |
| 193. 强补猪肝 | 87 | 224. 鸡脚炖章鱼 | 101 |
| 194. 花菜肉片 | 88 | 225. 子鸡龙马汤 | 101 |
| 195. 凉拌素什锦 | 88 | 226. 八宝全鸭 | 102 |
| 196. 卤猪尾 | 89 | 227. 玉米须甲鱼 | 103 |
| 197. 银耳枸杞汤 | 89 | 228. 首乌肝片 | 103 |

助 阳

- | | | | |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 229. 黄精煨肘 | 104 | 257. 清蒸茶鲫鱼 | 116 |
| 230. 参麦团鱼 | 104 | 258. 磁石粥聪耳 | 117 |
| 231. 何首乌煨鸡 | 105 | 259. 羊肾枸杞粥聪耳 | 117 |
| 232. 五豆汤 | 105 | 260. 莲实粥聪耳 | 118 |
| 233. 山药枸杞煲苦瓜 | 106 | 261. 核桃仁五味子羹聪耳 ... | 118 |
| 234. 砂仁鳝鱼丝 | 106 | 262. 羊肾黑豆杜仲汤聪耳 ... | 118 |
| 235. 山茱萸丹皮炖甲鱼 | 107 | 263. 核桃苁蓉炖羊肾聪耳 ... | 119 |
| 236. 茯苓羊肉包子 | 107 | 264. 桑椹糖聪耳 | 119 |
| 237. 山药黑米炖猪肚 | 108 | 265. 胡桃滋肾酒聪耳 | 119 |
| 238. 药膳水煎包 | 108 | 266. 杞枣鸡蛋汤 | 120 |
| 239. 七宝粥 | 109 | 267. 木樨豆腐鱼 | 120 |
| 240. 鲜枸杞汁 | 109 | 268. 糖醋排骨 | 121 |
| 241. 炖肉排骨药膳 | 109 | 269. 豆腐鸡蛋虾皮汤 | 121 |
| 242. 清炖(牛肉)药膳汤料 ... | 110 | 270. 山萸肉粥 | 122 |
| 243. 山药药膳粥 | 110 | 271. 熙春酒方 | 122 |
| 244. 十全大补汤 | 111 | 272. 玉珠霸王 | 122 |
| 245. 五福养生药膳粥 | 111 | 273. 松子核桃膏 | 123 |
| 246. 益肾壮阳药膳汤料 ... | 112 | 274. 枸杞虾仁 | 123 |
| 247. 山药面 | 112 | 275. 归参山药猪腰 | 124 |
| 248. 肝肾饭 | 113 | 276. 龙眼酸枣仁饮 | 124 |
| 249. 健腰油糕 | 113 | 277. 葛粉羹 | 124 |
| 250. 蜜枣酥 | 113 | 278. 山楂核桃饮 | 125 |
| 251. 采葚糕 | 114 | 279. 百合炖鲍鱼 | 125 |
| 252. 人参饼 | 114 | 280. 芡实煮鸭 | 126 |
| 253. 四味山药膏 | 115 | 281. 酸枣莲子粥 | 126 |
| 254. 素炒凤尾菇 | 115 | 282. 桑椹醪 | 126 |
| 255. 肝胆菟丝丸 | 116 | 283. 熘炒黄花猪腰 | 127 |
| 256. 山药羊肉鸡蛋面 | 116 | 284. 当归牛尾巴汤 | 127 |

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。



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克白醋、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克白醋,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。



285. 何首乌粥	127	298. 竹笋烧海参	133
286. 人参蛤蚧山鸡煲	128	299. 虾仁紫菜汤面	134
287. 奶油双珍	128	300. 葱香茄汁虾	134
288. 枣仁枣皮粥	129	301. 大虾灶韭黄	135
289. 五仁粥	130	302. 乌龟羊肉汤	135
290. 雄鸡粥	130	303. 龟肉炖猪肚	136
291. 小麦山药粥	130	304. 冬瓜裙边	136
292. 菟丝螺蛳止遗粥	131	305. 墨鱼炒韭菜	137
293. 天冬黑豆粥	131	306. 清炖二骨汤	137
294. 山药乌鸡膏粥	132	307. 杜仲牛膝猪脊骨汤	137
295. 鲢鱼淮杞汤	132	308. 沙苑子白菊花茶	138
296. 紫菜木耳花鲢汤	132		
297. 海参香菇羹	133		

补虚养身类

粥类

1. 人参猪腰粥	139
2. 龟肉粥	139
3. 鹌鹑粥	140
4. 鸽肉粥	141
5. 鸡丸瑶柱粥	142
6. 阿胶麦冬粥	143
7. 银鱼羊肉粥	143
8. 百果鸡粥	144
9. 杏仁川贝粥	145
10. 黄芪红糖粥	145
11. 鹿角胶粥	146
12. 鹌鹑马兰粥	146
13. 鹌鹑粥	147
14. 鸭脯火腿粥	148
15. 鲛鱼黄豆粥	149

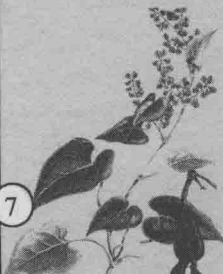
汤类

16. 鱼生粥	149
17. 香菇鸡粒粥	150
18. 香菇火腿鸡丝粥	151
19. 竹荪蝴蝶鱼肚汤	152
20. 红枣银耳木耳猪腱汤	153
21. 煲乳鸽汤	153
22. 苡米鸡汤	154
23. 鱿鱼蛋菇汤	155
24. 腐竹瑶柱发菜瘦肉汤	156
25. 瑶柱葫芦瓜瘦肉汤	156
26. 余竹笋云片鸽蛋汤	157
27. 明炉三菌甲鱼汤	158
28. 龙须汤	159

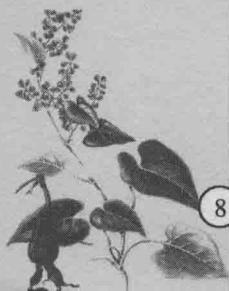
助
阳

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。



- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 29. 黄芪羊肉汤 | 159 | 58. 生熏白鱼 | 181 |
| 30. 鳕鱼花生猪骨汤 | 160 | 59. 鹿茸炖鸡 | 182 |
| 31. 青蒿蹄花汤 | 161 | 60. 肉苁蓉炖蛇肉 | 182 |
| 32. 雪菜野鸭汤 | 161 | 61. 参灵甲鱼 | 183 |
| 33. 萝卜煲鲜陈肾汤 | 162 | 62. 山药奶糊 | 183 |
| 34. 花生鸡爪汤 | 163 | 63. 鱼肚炖乳鸽 | 184 |
| 35. 肚条豆芽汤 | 163 | 64. 赤龙夺珠 | 185 |
| 36. 海参笋肉丝汤 | 164 | 65. 香椿彩蛋 | 186 |
| 37. 奶油鸡块汤 | 165 | 66. 象生梅花饼 | 187 |
| 38. 乌药羊肉汤 | 165 | 67. 秘制瓦罐鹿肉 | 187 |
| 39. 香菜黄豆排骨汤 | 166 | 68. 枸杞牛肉方 | 188 |
| 40. 醋椒鸭架汤 | 166 | 69. 淮山枸杞子炖鳖 | 189 |
| 羹类 | | 70. 水果卡士达 | 189 |
| 41. 瑶柱鱼唇羹 | 167 | 71. 龙眼烧白 | 190 |
| 42. 归参鳝鱼羹 | 168 | 72. 鲜菇炖野鸭 | 191 |
| 43. 冬瓜鳖裙羹 | 169 | 73. 鲜肉象生梨 | 191 |
| 44. 鹤鹑松仁羹 | 170 | 74. 鲜肉玉带酥 | 192 |
| 45. 豆蔻陈皮鲫鱼羹 | 171 | 75. 鲜肉松酥夹 | 193 |
| 46. 羊脊骨羹 | 171 | 76. 鱼咬羊 | 194 |
| 47. 白玉银鱼羹 | 172 | 77. 香酥花生米 | 195 |
| 48. 当归羊肉羹 | 173 | 78. 香炖羊肉 | 195 |
| 其它类 | | 79. 香干夹肉 | 196 |
| 49. 燕窝炖鸭 | 173 | 80. 韭菜酥盒 | 197 |
| 50. 多宝炖鸭 | 174 | 81. 陈皮肉丁 | 198 |
| 51. 鳝筒火锅 | 175 | 82. 长寿香糕 | 199 |
| 52. 银鱼仔蟹锅 | 176 | 83. 银鱼火锅 | 199 |
| 53. 脆皮八宝鸭 | 177 | 84. 银杏鲜贝 | 200 |
| 54. 滋补翅盅 | 178 | 85. 野菌烧裙边 | 201 |
| 55. 田七党参牛蛙盅 | 179 | 86. 酥虾松玉米 | 202 |
| 56. 雪花蛤士蟆 | 179 | 87. 酥炸麻雀 | 202 |
| 57. 酱香仔鸭 | 180 | 88. 酥炸牛蛙腿 | 203 |



补

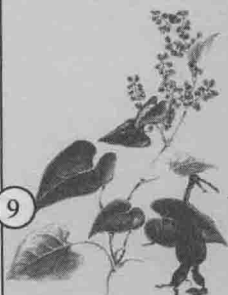
肾

助
阳

宝石戒指的擦拭

镶宝石的戒指上有了灰尘,大多积在下面。此时,可用牙签或火柴卷上一块棉花,在花露水、甘油或氯化镁和氨水的混合物中蘸湿,擦洗宝石及其框架,然后用绒布擦亮戒指。切不可用锐利物清理宝石及其框架。

- | | | | |
|----------------------|-----|-------------------|-----|
| 148. 猴头芙蓉汤 | 247 | 167. 三文鱼蒸蛋羹 | 261 |
| 149. 牛乳燕窝汤 | 248 | 168. 桂花鲜栗羹 | 262 |
| 150. 天麻补脑汤 | 249 | 169. 菊花山楂茶 | 262 |
| 151. 银杞明目汤 | 249 | 170. 杭式果羹 | 263 |
| 152. 海带苡仁蛋汤 | 250 | 171. 苹果汁 | 263 |
| 153. 红枣猪皮脚筋汤 | 251 | 172. 核桃栗子羹 | 264 |
| 154. 五香扒猪蹄 | 251 | 173. 核桃豆腐羹 | 265 |
| 155. 虾米冬瓜火腿鸭汤 | 252 | 其它类 | |
| 156. 三菌野菜肉丸汤 | 253 | 174. 杞果猪肘 | 265 |
| 157. 番茄鸡蛋竹荪汤 | 253 | 175. 地瓜绿泉 | 266 |
| 158. 银耳鸽蛋汤 | 254 | 176. 百香青木瓜 | 267 |
| 159. 猪肉枸杞汤 | 255 | 177. 炖三参 | 267 |
| 160. 黄花鱼瘦肉汤 | 255 | 178. 酱牛拐筋 | 268 |
| 161. 紫菜猴头清汤 | 256 | 179. 杞忧烘皮肘 | 269 |
| 162. 冬菇云耳丝瓜豆腐汤 | 257 | 180. 龟肉炖虫草 | 270 |
| 163. 马齿苋滚鱼尾汤 | 258 | 181. 双地双冬酒 | 271 |
| 164. 杏仁蜜瓜田鸡汤 | 258 | 182. 龙眼金钟鸡 | 271 |
| 羹类 | | 183. 秃卷暖锅 | 272 |
| 165. 猪脑鱼云羹 | 259 | 184. 猴戏游龙 | 273 |
| 166. 胡萝卜山楂汁 | 260 | 185. 牛筋面 | 273 |



补肾助阳

1. 淮药炖猪脑

原料：淮山药 15 克、枸杞子 6 克、猪脑 1 个、精盐适量。

制法：将淮山药、枸杞子与猪脑放入大碗中，加食盐适量加盖，急火隔水炖 3 小时至熟烂。

功效及药理：养心健脾、补肝肾。主治房劳伤及肾虚、气血不足者。

营养分析：淮山药能健脾养肾，猪脑能补虚益智，强腰肾；枸杞子能滋补肝肾。

用法及用量：温热服用，或佐食。

2. 鸡汁粥

原料：鸡汁适量，大米 100 克，调味品少许。

制法：将乌骨鸡去毛杂，洗净，切块，放入沸水锅中，煮至鸡肉熟后，取鸡汁与大米煮粥，待熟时调入葱花、姜末、细盐、味精、胡椒等，再煮一二沸即成。

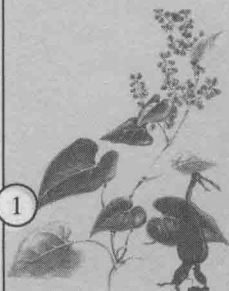
功效及药理：可补中益气，补精生髓。适用于脾胃虚弱所致的饮食减少，食欲不振，虚损瘦弱，腰膝酸软，头目昏花等。

营养分析：乌鸡肉性味甘、温，入脾、胃经，有健脾益气、生精填髓之功。

用法及用量：每日 1 剂，3—5 日为 1 疗程。

扁鹊

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。



3. 苁蓉杞地海参瘦肉汤

原料：肉苁蓉 50 克，海参 50 克，猪瘦肉 60 克，枸杞子 30 克，熟地 30 克，芫荽适量。

制法：将肉苁蓉洗净浸软；枸杞子、熟地洗净；海参浸发，洗净切丝；猪瘦肉洗净，切块。

把全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖 3 小时，调入上等鱼露及味精、芫荽即可。饮汤吃海参、猪瘦肉。

功效及药理：补肾益精、养血润肠，用于精血亏损，如病后、产后阴血不足，症见羸弱便秘、消渴、头晕、体倦者。

营养分析：枸杞子味甘，性平，入肝、肾、肺经，有滋补肝、肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜，培元乌发等功效。

用法及用量：佐食。

4. 滑溜鹿里脊

原料：鹿里脊肉一条切薄片，加入湿淀粉、鸡蛋清 15 克、料酒 3 克、味精、食盐。

制法：鹿里脊肉一条切薄片，加入湿淀粉、鸡蛋清 15 克、料酒 3 克、味精、食盐适量拌匀；

花生油 500 克加热，将拌好的鹿里脊肉下油锅滑透，捞出，沥尽油；鸡清汤 90 毫升，湿淀粉 6 克，食盐少许、味精适量，勾成芡汁，将鹿里脊肉片和荸荠片（四个）同下芡汁内翻炒，淋上鸡油或再撒上豌豆尖即可食用。

功效及药理：鹿里脊肉一条切薄片，加入湿淀粉、鸡蛋清 15 克、料酒 3 克、味精、食盐适量拌匀；花生油 500 克加热，将拌好的鹿里脊肉下油锅滑透，捞出，沥尽油；鸡清汤 90 毫升，湿淀粉 6 克，食盐少许、味精适量，勾成芡汁，将鹿里脊肉片和荸荠片（四个）同下芡汁内翻炒，淋上鸡油或再撒上豌豆尖即可食用。有补益气血、补肾益精作用。

适用于腰膝酸软,贫血,阳痿、早泄,遗精,遗尿,小儿发育迟缓,妇女月经不调,血虚崩漏等症。

营养分析: 鸡蛋是人体性功能的营养载体,是性生活后恢复元气最好的“还原剂”。

用法及用量: 佐食。

5. 鸡蛋三味汤

原料: 鸡蛋1个,去芯莲子、芡实、怀山药各9克,白糖适量。

制法: 煎成药汤。

功效及药理: 主治肾虚。

营养分析: 鸡蛋是人体性功能的营养载体,是性生活后恢复元气最好的“还原剂”。

用法及用量: 吃蛋喝汤。

6. 芡实核桃粥

原料: 芡实30克,核桃20克,红枣10枚,大米50克。

制法: 四味煮粥即可。

功效及药理: 肾纳气定喘。

营养分析: 芡实性平,味甘涩,有益肾固涩、补脾止泄的双重功效。

用法及用量: 佐食。

7. 五味点心

原料: 扁豆150克,黑芝麻10克,核桃仁5克,白糖120克,猪油125克。

制法: 制成点心。

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。

