

药补不如食补



【家庭百科】

食

防癌抗癌

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



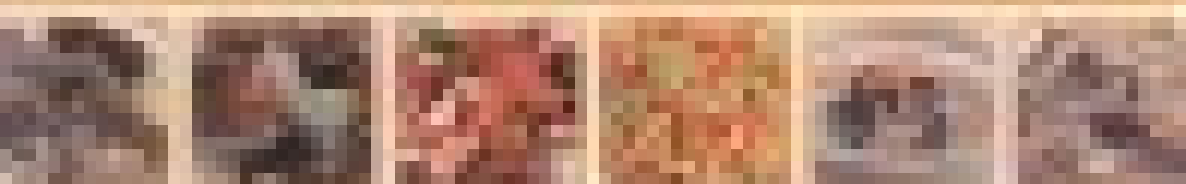
防癌治癌

科学养生



食谱

（一）



本书是根据国家卫生健康委员会《中国居民膳食指南》和《中国居民膳食宝塔》编撰的，旨在帮助读者了解科学养生的重要性，并掌握防癌治癌的饮食原则。

（二）

药补不如食补



【家庭百科】

食

防癌抗癌

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 享受美味诱惑

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌治癌科学养生滋补食谱/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. 防… 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

防癌治癌科学养生滋补食谱

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

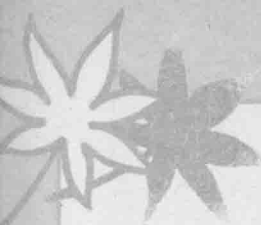
开本:700 毫米×1000 毫米 1/16 印张:270 字数:4000 千字

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。

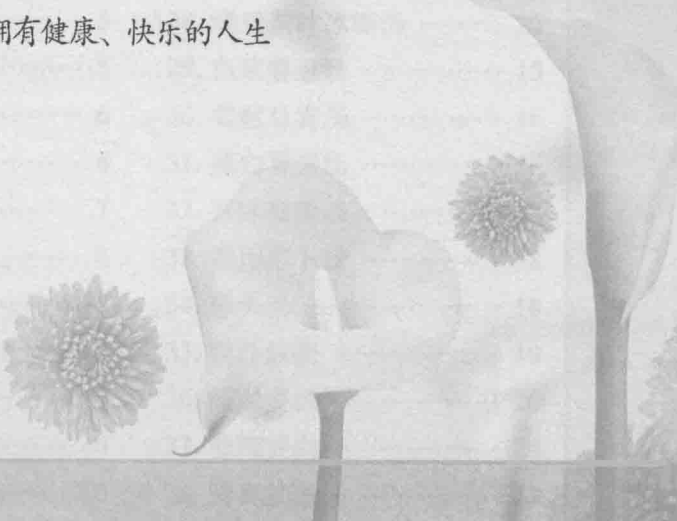


前言



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《防癌治癌科学养生滋补食谱》，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

感冒调理类

- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 1. 荆芥粥(1) | 1 | 20. 葱豉黄酒汤 | 11 |
| 2. 薄荷粥 | 1 | 21. 葱豉汤 | 11 |
| 3. 绿豆竹叶粥 | 2 | 22. 生姜秋梨汤 | 11 |
| 4. 青蒿粥 | 2 | 23. 五神汤 | 12 |
| 5. 薄荷粥 | 3 | 24. 小葱老姜汤 | 13 |
| 6. 紫苏粥 | 3 | 25. 萝卜姜枣汤 | 13 |
| 7. 藿香粥 | 4 | 26. 苦瓜猪瘦肉汤 | 14 |
| 8. 枇杷粥 | 4 | 27. 芫荽黄豆汤 | 14 |
| 9. 金银花粥 | 5 | 28. 绿豆茶叶冰糖汤 | 15 |
| 10. 薄荷叶粥 | 5 | 29. 白菜姜葱汤 | 15 |
| 11. 荆芥粥(2) | 6 | 30. 姜葱豆腐汤 | 16 |
| 12. 神仙粥 | 6 | 31. 葱白香菜汤 | 16 |
| 13. 梭蟹煨蛋 | 7 | 32. 五味酸辣汤 | 17 |
| 14. 葱蒜粥 | 8 | 33. 姜丝萝卜汤 | 18 |
| 15. 葱白粥(1) | 8 | 34. 葱头汤 | 18 |
| 16. 葱白粥(2) | 8 | 35. 豉汁炒蟹 | 19 |
| 17. 薄荷藕丝汤 | 9 | 36. 酸辣姜汤 | 20 |
| 18. 菊花豆根汤 | 10 | 37. 油辣茭白 | 20 |
| 19. 豆腐咸鱼头汤 | 10 | 38. 清真肚丝汤 | 21 |

怎样炒牛肉鲜嫩

牛肉纤维粗老,炒莱往往发韧甚至发生,怎样在较短时间将牛肉炒得软烂呢?

首先要注意刀口,要顺纹切条,横纹切片,再用酱油、料酒、白糖、蛋液、干淀粉和少许小苏打(肉与小苏打之比是60:1,不可多加),用清水调成液汁,与切好的牛肉片拌匀,腌渍15分钟。

然后加生油25克封面,再浸渍1~2小时,这样肉片中的油分子会渗入肉中并吸收汁液,当入油锅内炒时,肉中的油分子会剧烈膨胀,粗纤维被破坏,炒出的肉就鲜嫩可口了。



怎样制作牛肉干

市售牛肉干既贵,而且有的质量也不佳,可自制。方法是:将剔去骨的新鲜牛肉切成千克左右的大块,放入锅中加少许盐煮至七八成熟,捞出晾凉后切为厚0.2~0.3厘米的大薄片。汤锅中加适量料酒、酱油、红糖以及用纱布包好的桂皮、花椒、大小茴香、姜片等调料,烧沸后放入切好的牛肉片,旺火煮30分钟,捞出沥去水分,用电烤箱(或炭火)烘干即可食用,如煮肉时味不佳,烘烤时可撒些五香粉、味精等调料。用此法制成的牛肉干,香味浓郁,口感良好。

- | | | | |
|------------------|----|------------------|----|
| 39. 蒲公英茶 | 22 | 70. 清明菜蒸糕 | 37 |
| 40. 清凉豆茶 | 22 | 71. 野葱炒牛肉 | 37 |
| 41. 银花饮 | 23 | 72. 藿香露 | 38 |
| 42. 薄荷荆芥茶 | 23 | 73. 风湿止痛药酒 | 39 |
| 43. 薄荷茶 | 24 | 74. 菊花凤片 | 39 |
| 44. 薄荷参黄茶 | 24 | 75. 白辛夷煮鸡蛋 | 40 |
| 45. 羌活板蓝根茶 | 25 | 76. 地瓜葛根煎 | 40 |
| 46. 绿豆流感茶 | 25 | 77. 凉拌藿香 | 41 |
| 47. 紫苏叶汁 | 26 | 78. 三稔煲芥菜 | 41 |
| 48. 藿香饮 | 26 | 79. 韭菜炒虾丝 | 42 |
| 49. 清明菜糖饮 | 27 | 80. 炒绿豆芽 | 43 |
| 50. 桑菊薄荷饮 | 27 | 81. 凉拌紫苏叶 | 43 |
| 51. 桑菊薄荷饮 | 28 | 82. 枇杷冻 | 44 |
| 52. 板蓝根茶 | 28 | 83. 鸭梨西米露 | 45 |
| 53. 双花茶 | 29 | 84. 米醋萝卜菜 | 45 |
| 54. 薄荷藿香茶 | 29 | 85. 葱烧萝卜条 | 46 |
| 55. 葱姜豆豉饮 | 29 | 86. 糖姜片 | 47 |
| 56. 菊花芦根茶 | 30 | 87. 蜜汁牛蒡 | 47 |
| 57. 红糖生姜汁 | 30 | 88. 拌小根蒜 | 48 |
| 58. 子姜菠萝羹 | 31 | 89. 姜汁鸡块 | 48 |
| 59. 姜糖苏叶饮 | 31 | 90. 蜜汁金桔 | 49 |
| 60. 姜糖苏叶甜茶 | 32 | 91. 芝麻蒜薹 | 50 |
| 61. 香菜鸡蛋羹 | 32 | 92. 糖酥姜 | 50 |
| 62. 绿豆茶 | 33 | 93. 凉拌香菜 | 51 |
| 63. 姜糖饮 | 33 | 94. 麻辣蒜薹 | 51 |
| 64. 姜糖茶 | 34 | 95. 香油拌小葱 | 52 |
| 65. 参苏茶 | 34 | 96. 三丝拌柚块 | 52 |
| 66. 银花薄荷饮 | 35 | 97. 水萝卜拌蜇皮 | 53 |
| 67. 银花当归茶 | 35 | 98. 盐水大葱 | 54 |
| 68. 香薷饮 | 36 | 99. 麻辣笋条 | 54 |
| 69. 韭菜生姜汁 | 36 | 100. 麻辣笋块 | 55 |



- | | | | |
|------------------|----|-------------------|----|
| 101. 甜姜片 | 56 | 106. 薇菜烧猪肉 | 59 |
| 102. 椒油炆蒜苗 | 56 | 107. 凉拌粉丝 | 60 |
| 103. 鸡皮烩菜花 | 57 | 108. 烧大葱 | 60 |
| 104. 凉拌牛蒡 | 58 | 109. 冰糖枇杷 | 61 |
| 105. 香菜拌豆腐 | 58 | 110. 烧三鲜薇菜豆腐盒 ... | 62 |

防癌抗癌类

- | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 111. 白糖莲心粥 | 63 | 133. 芹菜叶土豆汤 | 78 |
| 112. 酸菜豆瓣汤 | 63 | 134. 芦笋玉米番茄汤 | 79 |
| 113. 巴国三菌甲鱼汤 | 64 | 135. 山药清汤 | 80 |
| 114. 三菌肝片汤 | 65 | 136. 桂花芋头汤 | 80 |
| 115. 金钩菜花汤 | 65 | 137. 慈菇全鸡汤 | 81 |
| 116. 黄耳鱼片汤 | 66 | 138. 砂锅酸辣浓汤 | 82 |
| 117. 四宝如意汤 | 67 | 139. 猴头蘑芙蓉汤 | 83 |
| 118. 莼菜火腿汤 | 68 | 140. 笋叶豆腐汤 | 83 |
| 119. 红白丝汤 | 69 | 141. 草菇莴笋汤 | 84 |
| 120. 椒油菜汤 | 69 | 142. “寿”字鸭羹 | 85 |
| 121. 火夹冬瓜汤 | 70 | 143. 奶汤鲍鱼羹 | 86 |
| 122. 海米白菜汤 | 71 | 144. 紫菜豆花羹 | 86 |
| 123. 水豆腐花汤 | 72 | 145. 芙蓉鳊鱼羹 | 87 |
| 124. 三丝莼菜汤 | 72 | 146. 黄鱼羹 | 88 |
| 125. 珍珠汤 | 73 | 147. 桂花莲子羹 | 89 |
| 126. 青豌豆浆汤 | 73 | 148. 茉莉鸡蛋羹 | 89 |
| 127. 草菇白菜奶汤 | 74 | 149. 虾酱烩三菇 | 90 |
| 128. 芹菜叶汤 | 75 | 150. 芥油拌合菜 | 91 |
| 129. 西湖莼菜汤 | 75 | 151. 肉片炒干笋 | 91 |
| 130. 双菇鲜茄汤 | 76 | 152. 地瓜面蒸饺 | 92 |
| 131. 砂锅苦瓜牛肉汤 | 77 | 153. 口蘑椒油小白菜 | 93 |
| 132. 百合芦笋汤 | 78 | 154. 五香熏蛋 | 93 |

怎样做走油肉

肥肉走油后脂肪大减,吃起来肥而不腻,制法是:将大块五花肉洗净,放入锅中煮至能用筷子穿透肉皮,然后捞出放入七成油温的锅中炸至金黄色,肉皮脆硬时捞出,立即放入温水中浸30~50分钟,视肉皮全部起皱后,取出即可。

走油肉可用于红烧、烹炒等多种吃法,如与青菜同吃,做到荤素搭配更佳。



使用肥皂效果最好 妙法

大家知道,衣物在肥皂中浸透后,污垢就会变成小颗粒脱落,分散到水中,衣物就被洗干净了。因此,有人认为,肥皂用得越多,衣服洗得越干净,其实不然。肥皂能降低水的表面张力,肥皂水浓度只有在一定范围内,才能显示出最大的表面活性,一般在0.2%~0.5%时,表面活性最大,去污效果最好。如果肥皂水过浓,它的表面活性的反而会降低,去污能力反会减弱。

155. 麻酱素什锦	94	186. 凉拌豆角豆腐泡	117
156. 肉片白蘑	95	187. 冬菜绍子鱼	118
157. 炒白菜三丝	96	188. 三丁野菜	118
158. 温拌螺片	96	189. 丝拌海蜇	119
159. 清蒸龙段	97	190. 蒜汁时蔬	120
160. 余发菜三丝	98	191. 活捉青笋尖	121
161. 挂霜地瓜条	99	192. 多味瓜卷	121
162. 三瓜炒螺花	99	193. 胶东大鲍翅	122
163. 鸡丝苕蓝	100	194. 竹荪扒鲍脯	123
164. 鸡丝炒掐菜	101	195. 竹荪蛋炖乳鸽	123
165. 韭黄炒掐菜	101	196. 猴头蘑菇菜心	124
166. 铁锅熬杂鱼	102	197. 炆香乌叶	125
167. 姜汁螺片	103	198. 炆圆白菜卷	125
168. 天井海参	103	199. 椿芽蚕豆	126
169. 口蘑扒鱼脯	104	200. 干煸野鸡红	127
170. 云片鹿角菜	105	201. 干煸冬笋	127
171. 醉花菇	106	202. 姜汁蹄花	128
172. 芙蓉螺片	106	203. 姜汁扁豆	129
173. 纸包三样	107	204. 凤尾青笋	129
174. 白菜烧虾段	108	205. 三丝白菜炖	130
175. 炒鸡丝蜇头	109	206. 麻辣白菜卷	131
176. 油爆鲍花	110	207. 香菇炒板栗	132
177. 扒原壳螺鲍	110	208. 醉海椒蒸芋儿	132
178. 上汤煨活鲍	111	209. 葱油滑菇	133
179. 红烧猴头蘑	112	210. 花菇油菜心	133
180. 百合炒螺片	113	211. 花椒油拌鲜芦笋	134
181. 烧酿海参	113	212. 红烧平菇	135
182. 浓汁活鲍鱼	114	213. 灌蟹鱼圆	136
183. 油爆螺花	115	214. 五香熏青鱼	137
184. 桂圆炒螺花	115	215. 火腿酥腰	138
185. 扒猴头蘑	116	216. 怪味鹿肉	138



治
癌

巧识香水的优劣

香水以香味存留时间长为佳。上品香水(天然香料香水),香味能保留三四天以上;低劣香水(酒精和散发性快的合成香料香水)香味仅能保持两三个小时。差别香水优劣时,不要把香水靠近鼻子闻,这样只能闻到酒精和挥发速度快的合成香料的香味,而闻不到正宗的香味;最好将香水擦一点在手上,等酒精挥发后再闻。

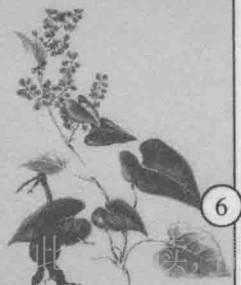
- | | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 217. 山珍米线 | 139 | 248. 熘野鸭脯片 | 164 |
| 218. 八宝素烩 | 140 | 249. 熘素柴把鸭 | 165 |
| 219. 五柳青鱼 | 141 | 250. 炒鲜双冬 | 166 |
| 220. 三菌蒸乌鸡 | 141 | 251. 油炆蚕豆 | 167 |
| 221. 绣球鸡蛋 | 142 | 252. 桂花青豆泥 | 167 |
| 222. 雪中找鱼 | 143 | 253. 冰糖湘白莲 | 168 |
| 223. 蜜汁红芋 | 144 | 254. 黄焖田鸡腿 | 169 |
| 224. 火腿炖鞭笋 | 145 | 255. 香煎鲳鱼 | 169 |
| 225. 金腿炖水鱼 | 146 | 256. 青豆莲子泥 | 170 |
| 226. 蟹粉鲜鱼皮 | 146 | 257. 雪花湘白莲 | 171 |
| 227. 红烧鱼皮 | 148 | 258. 金针菇茎熘鱼丝 | 172 |
| 228. 两色豆茸 | 149 | 259. 酸辣蘑芋豆腐 | 172 |
| 229. 青鱼甩水 | 150 | 260. 香菇莴笋柱 | 173 |
| 230. 炖菜核 | 150 | 261. 金鱼豆腐 | 174 |
| 231. 油炆茭瓜 | 151 | 262. 辣味连环苦瓜 | 175 |
| 232. 椒麻四季豆 | 152 | 263. 虾蛋烧茄子 | 176 |
| 233. 干蒸活鱼 | 153 | 264. 菌油煎鱼饼 | 177 |
| 234. 子姜鸭脯 | 154 | 265. 糟冻冬笋 | 178 |
| 235. 奶汤冻菌菜苞 | 154 | 266. 瑶柱三色球 | 178 |
| 236. 湘江四色喜 | 155 | 267. 玉带野鸭卷 | 179 |
| 237. 清蒸鹰龟 | 156 | 268. 火腿川豆 | 180 |
| 238. 清炖马蹄鳖 | 156 | 269. 湘式火腿蚕豆 | 181 |
| 239. 莲蓬鱼 | 157 | 270. 红煨龟肉 | 181 |
| 240. 花菇石鸡 | 158 | 271. 红煨甲鱼裙爪 | 182 |
| 241. 豉焖三彩椒 | 159 | 272. 竹荪凤尾白菜 | 183 |
| 242. 豆瓣高丽干 | 160 | 273. 滚龙鱿鱼卷 | 184 |
| 243. 西芹芦笋贝 | 161 | 274. 洞庭金龟 | 185 |
| 244. 荷叶软蒸鱼 | 161 | 275. 树子拌苦瓜 | 186 |
| 245. 草菇烧丝瓜青 | 162 | 276. 冬笋鱿鱼肉丝 | 187 |
| 246. 竹节鸡盅 | 163 | 277. 什锦素烩 | 188 |
| 247. 盐蛋黄烧黄瓜 | 164 | 278. 花胶炖香菇 | 189 |



存放护肤品妙法

护肤品大都不能存放很久,一般只能存放1年,最长不可超过3年。平时不能放在过冷或过热的地方,应存放在阴凉通风处,避免阳光直射,因为温度过高或过低都会使护肤品发生化学变化。用罢护肤品应将盖子盖紧,以防空气与其发生化学反应。

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 279. 鲜豌豆烩鱼米 | 189 | 306. 金钩挂银条 | 214 |
| 280. 煎酿茄子 | 190 | 307. 酱爆豆角 | 214 |
| 281. 海带金菇拌粉皮 | 191 | 308. 豆芽炒蒜苗 | 215 |
| 282. 云腿滑熘猴头菇 | 192 | 309. 豆芽滑肉丝 | 216 |
| 283. 羊肚菌烧乌金白 | 193 | 310. 腐竹拌芹菜 | 216 |
| 284. 奶汤玉结鱼皮 | 194 | 311. 肉丝炒四季豆 | 217 |
| 285. 银宫杏仁豆腐 | 194 | 312. 双冬烧菜心 | 218 |
| 286. 金钱鱼翅 | 195 | 313. 烧南北 | 218 |
| 287. 蒜子鱼皮 | 196 | 314. 扒翡翠玉扇 | 219 |
| 288. 火蒙鞭笋 | 197 | 315. 扁豆烧冬笋 | 220 |
| 289. 柴把笋 | 198 | 316. 奶油菜花 | 221 |
| 290. 奉化芋艿头 | 199 | 317. 圆白菜炒青椒 | 222 |
| 291. 腐皮黄鱼包 | 200 | 318. 口蘑焖豆腐 | 222 |
| 292. 炒二冬 | 201 | 319. 绿豆芽炒韭菜 | 223 |
| 293. 玻璃芋蓉 | 201 | 320. 红烧田鸡 | 224 |
| 294. 烟筒白菜 | 202 | 321. 红烧带鱼段 | 225 |
| 295. 菜远炒田鸡 | 204 | 322. 素翡翠鸡片 | 225 |
| 296. 奶汤鱼唇 | 205 | 323. 素焖扁豆 | 226 |
| 297. 红烧猴头 | 205 | 324. 糖醋豆角丝 | 227 |
| 298. 素鱼翅 | 206 | 325. 砂锅白菜豆腐 | 227 |
| 299. 白扒鲨鱼头 | 207 | 326. 番茄炒菜花 | 228 |
| 300. 江干人参萝卜 | 208 | 327. 鸡茸牡丹 | 229 |
| 301. 金钩扒七星白菜 | 209 | 328. 鸡油扁豆 | 230 |
| 302. 虾籽烧清化笋 | 210 | 329. 鸡汤鱼卷 | 230 |
| 303. 磨盘茄子 | 211 | 330. 肉片炒菜花 | 231 |
| 304. 菜蕻节鲨鱼 | 212 | 331. 素桂花干贝 | 232 |
| 305. 鲜蘑菜心 | 213 | 332. 白菜扒肥肠 | 233 |
| | | 333. 冬笋炒腊肉 | 233 |



疴疾调理类

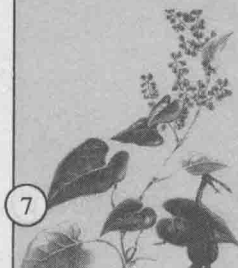
- | | | | |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| 334. 沙参煲鸡蛋 | 235 | 340. 猪脾馄饨 | 238 |
| 335. 常山粥 | 235 | 341. 士常山鸡蛋饼 | 238 |
| 336. 花蟹炒年糕 | 236 | 342. 砂锅狗肉面 | 239 |
| 337. 萝卜粥 | 236 | 343. 团鱼炖桂圆 | 240 |
| 338. 水蜈蚣茶 | 237 | 344. 珍珠元鱼 | 240 |
| 339. 药汁猪胰羹 | 237 | | |

麻疹调理类

- | | | | |
|--------------------------|-----|--------------------|-----|
| 345. 蝉蜕粥 | 242 | 356. 银耳炖雪梨 | 248 |
| 346. 肉末粥 | 242 | 357. 荸荠西米羹 | 249 |
| 347. 鸽蛋粥 | 243 | 358. 香菜肉丝 | 249 |
| 348. 香菜粥(1) | 243 | 359. 百合柿饼鸽蛋 | 250 |
| 349. 冬笋粥 | 244 | 360. 银耳鸽蛋 | 251 |
| 350. 香菜粥(2) | 245 | 361. 肉酿鸽蛋 | 252 |
| 351. 枸杞炖河鳗 | 245 | 362. 荷包鸽蛋 | 253 |
| 352. 牛蒡粥 | 246 | 363. 熏干香菜 | 253 |
| 353. 胡萝卜竹蔗茅根瘦肉汤
..... | 246 | 364. 油拌香菜 | 254 |
| 354. 豉汁炒蟹 | 247 | 365. 芥末拌香菜 | 255 |
| 355. 鸽蛋银耳汤 | 247 | 366. 香菜水萝卜 | 255 |
| | | 367. 田七红花煮鸽蛋 | 256 |
| | | 368. 香菜干丝 | 257 |

挑选雨伞妙法

选购伞,应检查开启是否灵活,是否一开到顶,不受阻,不下落,关伞轻便。折叠伞伞杆、套管应伸缩活络。自开伞不按按钮不得自开。收落时轻巧自如,拉力不应过大,伞架光滑无锈,伞柄坚韧牢固,不宜左右晃动太甚。伞型应饱满,不能呈深碗状。伞面布的质地应是专用纬布,尼龙面应是涂层尼龙布,不漏水,无跳纱。



结核病调理类

瓶盖巧开法

瓶盖锈在瓶上，或因旋得太紧而不宜拧开时，可在火上烘烤一下，再用布包紧瓶，一旋即开。或找根绳子将一端拴住，在瓶盖上反绕一圈，用右手拉紧，左手握瓶向前推；瓶盖即可开启。注意，方向不可弄错。

- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------------|-----|
| 369. 生地粥 | 258 | 385. 萝卜羊肉汤 | 267 |
| 370. 黄鱼粥 | 258 | 386. 乌鸡冬虫夏草汤 | 268 |
| 371. 萝卜粳米粥 | 259 | 387. 蟹腐丸汤 | 268 |
| 372. 大蒜粥 | 259 | 388. 鲈鱼五味子汤 | 269 |
| 373. 蟹肉扒鲜菇 | 260 | 389. 鲜百合雪梨瘦肉雪蛤汤 | 270 |
| 374. 白果花生章鱼粥 | 260 | 390. 西洋菜鸡杂肉片汤 | 270 |
| 375. 天门冬粥 | 261 | 391. 甲鱼杞子女贞汤 | 271 |
| 376. 百合粥 | 262 | 392. 灵芝鸡肉汤 | 272 |
| 377. 芥菜粥 | 262 | 393. 冬虫夏草水鸭汤 | 273 |
| 378. 杏仁粥 | 263 | 394. 党参蛤蚧汤 | 273 |
| 379. 甲鱼粥 | 263 | 395. 猪肺杏仁白菜汤 | 274 |
| 380. 百合党参紫河车汤 | 264 | 396. 枸杞菜梗瘦肉汤 | 274 |
| 381. 蟹肉补肾汤 | 264 | 397. 七星鱼丸汤 | 275 |
| 382. 蟹肉滋阴汤 | 265 | 398. 鱼丸汤 | 275 |
| 383. 美葱甲鱼汤 | 266 | | |
| 384. 夏枯草煲瘦肉汤 | 267 | | |



感冒调理类

1. 荆芥粥(1)

原料: 粳米 100 克,荆芥穗 100 克,盐 2 克。

制作: 1. 粳米淘洗干净,用冷水浸泡半小时,捞出,沥干水分。

2. 将荆芥苗摘洗干净,细切。

3. 取锅放入冷水、粳米,先用旺火煮开,然后改小火熬煮,至粥将成时,加入荆芥苗、盐,待两三沸,即可盛起食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 感冒调理。

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。

2. 薄荷粥

原料: 粳米 100 克,薄荷 9 克,菊花 9 克,桑叶 6 克,淡竹叶 6 克。

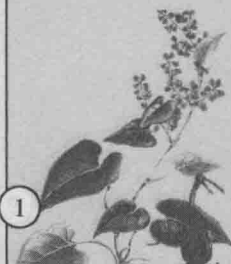
制作: 将薄荷、菊花、桑叶、淡竹叶,水煎沸后 5 分钟,滤出药汁,去渣,加入粳米煮粥。稍煮即成。

用法用量: 每日分 2 次服食。

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、胆结石症等疾病。



防癌

治癌

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。

功效: 感冒调理。

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: 菊花与鸡肉、猪肉同食会中毒。忌与芹菜同食。

3. 绿豆竹叶粥

原料: 绿豆 30 克,粳米 100 克,金银花 10 克,荷叶 10 克,淡竹叶 10 克,冰糖 50 克。

制作: 1. 将鲜荷叶、鲜竹叶用清水洗净,共煎取汁、去渣。

2. 绿豆、粳米淘洗干净后共煮稀粥,待沸后加入银花露及药汁,文火缓熬至粥熟;最后调入冰糖。

用法用量: 温热服食,每日 2 次。

功效: 感冒调理。

营养分析: 绿豆含有丰富营养元素,有增进食欲、降血脂、降低胆固醇、抗过敏、解毒、保护肝脏的作用;绿豆味甘,性凉,入心、胃经;具有清热解毒,消暑除烦,止渴健胃,利水消肿之功效;主治暑热烦渴、湿热泄泻、水肿腹胀、疮疡肿毒、丹毒疖肿、疔腮、痘疹以及金石砒霜草木中毒者。绿豆性寒,素体虚寒者不宜多食或久食,脾胃虚寒泄泻者慎食。

禁忌: 绿豆与鲤鱼、狗肉、榧子壳,不可同食。

4. 青蒿粥

原料: 粳米 50 克,青蒿 30 克,白砂糖 30 克。

制作: 将青蒿干品加适量的水,先煮药汁,去渣,取青蒿汁煮粳米粥即可。



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、抗坏血酸和粗纤维等成分,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。所含粗纤维可促进胃肠蠕动,加速胆固醇代谢,能治疗习惯性便秘,预防肠道疾病具有良好的作用。

用法用量: 佐餐食。

功效: 感冒调理。

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: 青蒿忌与当归、地黄同用。

5. 薄荷粥

原料: 稻米 50 克,薄荷 30 克,金银花 20 克。

制作: 取银花、薄荷,加水适量先煎煮 10-15 分钟,去除药渣,再加入大米,煮至米烂即可。

用法用量: 每次饮 200 毫升,每日 2 次,温服。

功效: 感冒调理。

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。

6. 紫苏粥

原料: 粳米 100 克,紫苏叶 15 克,赤砂糖 10 克。

制作: 1. 将粳米洗净,放在锅里,添入适量清水,先用旺火煮沸,改用文火煮成稀粥。2. 把紫苏叶择去杂物,清水洗净后用刀切成段,直接倒入锅内,搅匀,与粥一起稍煮沸,加入红糖搅匀,即可食用。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 感冒调理。



防

癌

治 癌

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“胃脾荷尔蒙”的脱氢表雄酮能有效抑制乳腺癌和结肠癌。对人体器官黏膜特殊的保护作用,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。



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: 紫苏叶不可同鲤鱼食,生毒疮。

7. 藿香粥

原料: 粳米100克,藿香25克,白砂糖10克。

制作: 1. 先将鲜藿香叶拾去黄、老叶片,清水洗净,煎汁去渣,待用。

2. 把铝锅刷洗净后,加入适量的清水,放入已洗净的粳米煮成粥,加入藿香汁,再煮沸,放入白糖搅匀即成。

用法用量: 早餐、中餐、晚餐。

功效: 感冒调理。

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。

8. 枇杷粥

原料: 枇杷200克,西米100克,白砂糖10克。

制作: 1. 将枇杷冲洗干净,撕去外皮,剔去枇杷核。

2. 西米洗净,入沸水锅略余后捞出,再用冷水反复漂洗。

3. 取锅加入约1000毫升冷水,加入西米,用旺火烧沸后下入枇杷,改用小火熬煮成粥,以白糖调味即成。