

漢方食療

AN FUANG SHILIAO

3

滋补养颜篇

ZI BU YANG YAN PIAN

中英对照
CHINESE-ENGLISH



中英对照
CHINESE-ENGLISH

江苏工业学院图书馆

藏书章

食疗方 3

HAN FUANG SHI LIAO

滋补养颜篇



林德 梁国荣 李剑帆 叶键波 等 编
广东旅游出版社

中英对照
CHINESE-ENGLISH

汉方食疗系列汤谱 滋补养颜篇

编著：林德 梁国荣 李剑帆 叶键波 冼剑春 徐宁

摄影：林德 杨虎山 冼剑春

责任编辑：李瑞苑

版式设计：何阳 黄丽梅 徐锦梅

封面设计：何阳 刘嘉俊 蔡徽

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编：510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

850X1168毫米 大32开 3印张 50千字

2000年12月第一版2000年12月第一次印刷

印数：1-5000册

书号：ISBN 7-80653-182-3/TS·03

全套定价：82.80元 (本册：13.80元)

版权所有，翻印必究

汉方食疗

ZIBUYANGYANPIAN

滋补养颜篇

HANFANGSHILIAO



目录

日本花菇老鸡煲辽参	4	龙眼肉杏汁炖官燕	50
高丽参、阿胶炖水鱼肉	6	何首乌杞子炖乌鸡	52
杞子肉苁蓉炖公鸡仔、猪腰	8	天山雪莲炖猪腰	54
海底椰、海星炖瘦肉	10	鲜人参炖天上一族	56
花旗参炖雀肉	12	鲜虫草、圆肉炖野生雀	58
冬虫草圆肉炖斑鸠	14	圆肉、瑶柱炖山斑鱼	60
山竹笋、红枣煲鲤鱼	16	原只木瓜炖燕窝	62
红枣、螺头煲乌鸡	18	鹿筋老鸡炖花胶	64
双参煲竹丝鸡	20	原只泰国木瓜炖原只雪蛤	66
乌鸡补血汤	22	淮山、杞子、圆肉炖水鱼仔	68
杞子、黑芝麻煲鸡脚、水鱼	24	榴莲鲜奶炖燕窝	70
乌豆、莲藕煲塘虱	26	万寿果、蜜枣炖生鱼	72
鹧鸪罗汉煲八珍	28	糖水泡参炖金丝燕窝	74
鲜蚕虫红枣瘦肉煲鸡脚	30	老姜、红枣炖鲫鱼	76
杞子首乌鸡脚炖塘虱	32	西参、海螺、煲竹丝鸡	78
阿胶白芍炖牛肝脊肉	34	木瓜煲鲫鱼	80
红枣冰糖炖海参	36	沙参、玉竹煲兔肉	82
麦冬、阿胶炖兔肉	38	花旗参炖孔雀	84
花胶炖鸡脚	40	淮杞煲珍珠鸡	86
阿胶炖梅花鹿肉	42	黑豆、红枣煲生鱼	88
当归、红枣牛心顶煲枚肉	44	生鸡蛋红枣炖鸡春生肠	90
花胶花菇煲鹅掌	46	鹿茸炖山鸡	92
猴菇鹿茸炖乌鸡	48	万寿果煲鲫鱼	94

中英对照
CHINESE-ENGLISH



汉方食疗 3

HAN FUANG SHI LIAO

滋补养颜篇



林德 梁国荣 李剑帆 叶键波 等 编
广东旅游出版社

中英对照
CHINESE-ENGLISH

汉方食疗系列汤谱 滋补养颜篇

编著：林德 梁国荣 李剑帆 叶键波 冼剑春 徐宁

摄影：林德 杨虎山 冼剑春

责任编辑：李瑞苑

版式设计：何阳 黄丽梅 徐锦梅

封面设计：何阳 刘嘉俊 蔡徽

广州市天富恒广告有限公司策划、设计

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编：510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

850X1168毫米 大32开 3印张 50千字

2000年12月第一版2000年12月第一次印刷

印数：1-5000册

书号：ISBN 7-80653-182-3/TS·03

全套定价：82.80元 (本册：13.80元)

版权所有，翻印必究

汉方食疗

ZIBUYANGYANPIAN

滋补养颜篇

HANFANGSHILIAO



目录

日本花菇老鸡煲辽参	4	龙眼肉杏汁炖官燕	50
高丽参、阿胶炖水鱼肉	6	何首乌杞子炖乌鸡	52
杞子肉苁蓉炖公鸡仔、猪腰	8	天山雪莲炖猪腰	54
海底椰、海星炖瘦肉	10	鲜人参炖天上一族	56
花旗参炖雀肉	12	鲜虫草、圆肉炖野生雀	58
冬虫草圆肉炖斑鸠	14	圆肉、瑶柱炖山斑鱼	60
山竹笋、红枣煲鲤鱼	16	原只木瓜炖燕窝	62
红枣、螺头煲乌鸡	18	鹿筋老鸡炖花胶	64
双参煲竹丝鸡	20	原只泰国木瓜炖原只雪蛤	66
乌鸡补血汤	22	淮山、杞子、圆肉炖水鱼仔	68
杞子、黑芝麻煲鸡脚、水鱼	24	榴莲鲜奶炖燕窝	70
乌豆、莲藕煲塘虱	26	万寿果、蜜枣炖生鱼	72
鹧鸪罗汉煲八珍	28	糖水泡参炖金丝燕窝	74
鲜蚕虫红枣瘦肉煲鸡脚	30	老姜、红枣炖鲫鱼	76
杞子首乌鸡脚炖塘虱	32	西参、海螺、煲竹丝鸡	78
阿胶白芍炖牛肝脊肉	34	木瓜煲鲫鱼	80
红枣冰糖炖海参	36	沙参、玉竹煲兔肉	82
麦冬、阿胶炖兔肉	38	花旗参炖孔雀	84
花胶炖鸡脚	40	淮杞煲珍珠鸡	86
阿胶炖梅花鹿肉	42	黑豆、红枣煲生鱼	88
当归、红枣牛心顶煲枚肉	44	生鸡蛋红枣炖鸡春生肠	90
花胶花菇煲鹅掌	46	鹿茸炖山鸡	92
猴菇鹿茸炖乌鸡	48	万寿果煲鲫鱼	94

日本花菇老鸡煲辽参

Dry mushroom, old hen and Mai shen soup.

材料:

花菇 150 克、老鸡 1 只 (剖净约 750 克)、辽参 150 克、清水适量。

做法:

- 1、花菇浸透去蒂，辽参用滚水浸发涨，刮去肠去屎，洗净备用。
- 2、剖净老鸡斩件洗干净连同花菇，海参放入煲内加放清水猛火煲至水滚 15 分钟改慢火煲 2.5 小时即可。

功效:

花菇有补益胃气、化痰理气的作用，辽参可补中益气，老鸡健脾补益。此汤能健脾补气，对素体脾胃虚弱、经常生病之人有较好的辅助治疗作用，还可提高肌体抗病能力。



Ingredient:

150g dry mushroom. 1 old hen. 150g Mai Shen. Some water.

Method:

1. Soak the mushroom. Soak the ginseng to soft. Remove its intestines.
2. Cut the hen. Put all the ingredients into a pot, cook it for a while till it is boiled. Then for 2.5 hours with mild fire.

Indication:

Dry mushroom invigorates the stomach. It eliminates phlegm. Old hen invigorates the spleen. The soup invigorates the spleen and vital energy. It is for deficiency in the stomach and spleen. For long-winded diseases.







高丽参、阿胶炖水鱼肉

gouli Ginseng, colla corii asini stewed with turtle

材料:

市场卖的大水鱼 500 克、阿胶 5 克、高丽参 10 克、红枣 4 颗、姜片 4 片、80℃ 清水适量。

做法:

- 1、将大水鱼斩件落姜片飞水去衣洗净，高丽参切薄片、红枣去核。
- 2、将材料放入炖盅注入清水加盖猛火炖 25 分钟，转慢火炖 3 小时即可。



功效:

高丽参味微苦、性微温，能大补人体元气，阿胶能养血，水鱼可补虚损。此汤适用于精亏血少、元气大亏之症，如月经稀少、闭经、阴道干涩、头晕眼花、腰膝酸软、畏寒肢冷、四肢麻痹、毛发脱落、性欲淡漠等。



Ingredient:

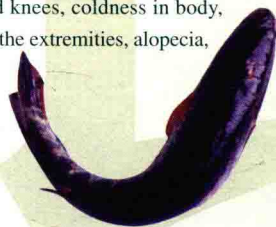
turtle 500g. colla corii asini 5g. gouli ginseng 10g. 4 red jujubes. 4 slices of ginger. a mount of 80℃ water.

Method:

1. Cut the turtle into parts, clean it with boiling water, slice gouli ginseng, depit red jujubes.
2. Put all the materials into the handless cup with water, stew it for 25 minutes, then change with mild fire for 3 hours.

Indication:

Ginseng is bitter in taste, warm in nature. It can nourish the vital energy and essence. Colla corii asini enriches blood. Turtle can prvent weakness and deficiency. This soup is for the deficiency of blood, weakness of energy manifested as few menstruation, amenia, dryness of vagina, dizziness and blurring of vision and hyposia, soreness and weakness of waist and knees, coldness in body, paralysis of the extremities, alopecia, sexual in-difference, etc.







杞子肉苁蓉炖公鸡仔、猪脰

fructus lycii, herba cistanches stewed with young cock, and tenderloins

材料：

公鸡仔1只(剖净约500克)、猪脰150克、杞子10克、肉苁蓉10克、生姜片2片、火腿肉粒10克、绍酒2茶匙、上汤或清水适量。

做法：

- 1、公鸡仔剖洗干净斩4大件洗净，杞子苁蓉浸透洗净。
- 2、将洗净的材料全部放入盅内加放汤或水及绍酒，加盖隔水猛火炖30分钟改慢火炖3小时，去苁蓉调味饮汤食用。

功效：

杞子滋肾润肺、补肝明目，肉苁蓉补肾益精、润燥滑肠，公鸡能温中益气、补精填髓。以上几味共煮，补肾益精、润燥滑肠之功显著，对男子阳萎、女子不孕、腰膝冷痛、盗汗、大便燥结等有一定的补益作用。



Ingredient:

1 young cock (about 500g). tenderloins 150g. fructus lycii 10g. herba cistanches 10g. 2 pieces of ginger. hem 10g. 2 tbsp wine. some water.

Method:

1. Cut the young cock into 4 parts, wash and soak the fructus lycii, herba cistanches.
2. Put all the materials into the handless cup with wine and soup or water, stew it for 30 minutes with strong fire, change with mild fire for 3 hours.

Indication:

Fructus lycii nourishes the kidney and the lung, benefits the liver, and improves visual acuity. Herba cistanches invigorates the kidney and supplements essence, moisturizes dryness and smoothes the intestine. Cock warms mid-jiao energy, nourishes essence and marrow. This soup is effective for impotence, sterility, cold pain of the waist and knees, spontaneous perspiration, etc.





海底椰、海星炖瘦肉

Lean meat stewed with ocean coconut and ocean star

材料:

海底椰、海星4只、瘦肉250克、
大姜片3片、清水或汤3杯。

做法:

将已用姜片飞水之瘦肉连同海星、海底椰、汤或清水放入炖盅
加盖慢火炖1.5小时即可。

功效:

海底椰分为非洲产和泰国产两种。以非洲产为上品，功能养肺润肺、安络止血，海星性味咸温，有滋阴壮阳、祛风湿的作用，与滋阴润燥的瘦肉一齐起到对肺病兼风湿病患者有调养、治疗的作用，年老体弱的患者比较适合用这条汤方。

Ingredient:

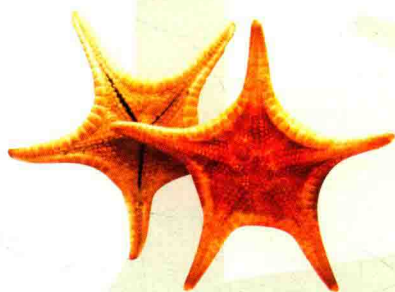
4 ocean coconut. 4 ocean stars. 250g lean meat. 3 ginger slice. 3 cups of water.

Method:

Put the ginger, the lean meat into the boiling water for a while. Stewed them with the ocean and the ocean star for 1.5 hours with mild fire.

Indication:

Ocean coconut can be produced in Africa or Thailand. Those from Africa is the best. It invigorates the lung and moistures the lung. It activates the subsidiary and stop bleeding. The ocean star tastes a bit mild. It nourish yin and strengthens yang, drives the body wind. It is good for the elder people.







花旗参炖雀肉

Peacock stewed with Hua qi Ginseng

材料:

花旗参 75 克、孔雀肉约 500 克、
大姜片 2 片、上汤 2 杯。

做法:

- 1、花旗参洗净用 1 杯温水浸透。
- 2、孔雀肉用大姜片飞水，放入炖盅加入花旗参及参水、上汤，加盖，隔水猛火炖 30 分钟，转慢火炖 3 小时即可。

功效:

花旗参益肺阴、清虚火、生津止渴，孔雀肉滋阴去毒，这是一款清热解毒、滋阴养颜的理想汤剂，适合工作繁忙、烟酒过多、久咳气短的人士饮用。在南方，更适宜“火气盛”又难以进补各类人士。



Ingredient:

75g Hua Qi Ginseng. 500g peacock. 2 ginger slices. 2 cups of stock.

Method:

1. Soak the Hua Qi Ginseng by a cup of mild water.
2. Put the meat of the peacock into the boiling water with some ginger.
3. Stew the above first for 30 minutes with strong fire and then for 3 hours with mild fire.

Indication:

Hua qi Ginseng nourishes one's lung and kidney. It decrease one's body heat. It produces body fluid and stops thirsty. This soup can clean the poisent and heat in one's body, nourish yi and keep one's beauty. It is for those who often work over time, over smoking or who have long-winded cough. It is good for the South where it is too hot to have tonic herbal soup.



