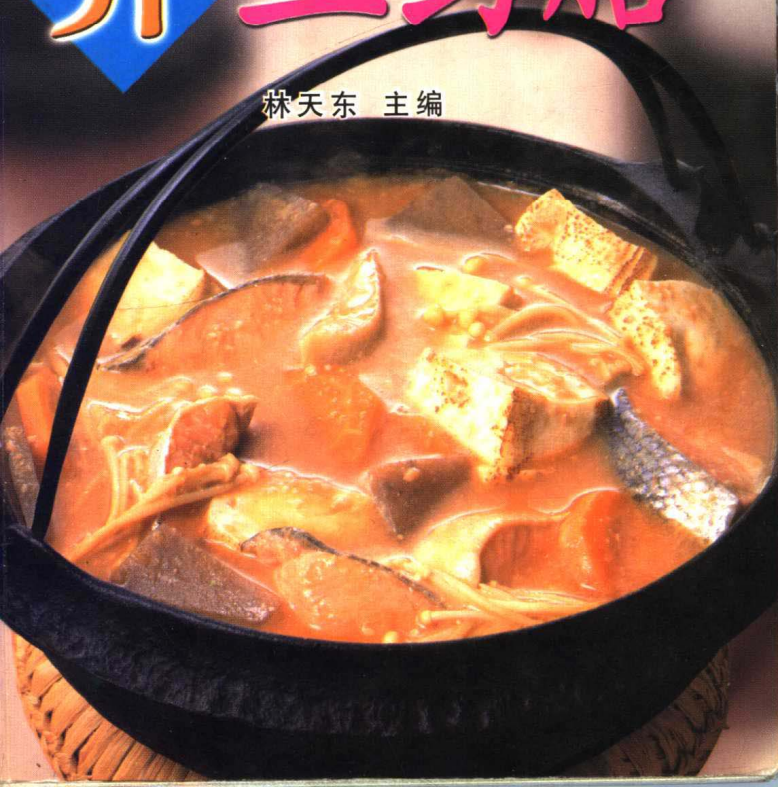


健康**美食**系列

养**生药膳**

林天东 主编



健康美食系列

养生

药

膳

主编 魏天翔

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

养生药膳/林天东主编. —海口: 南海出版公司,
2002.2

(健康美食系列)

ISBN 7-5442-2062-1

I. 养… II. 林… III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第096705号

YANGSHENG YAOSHAN

养 生 药 膳

——健康美食系列

主 编 林天东
责任编辑 吴 丹
装帧设计 吴 丹
出版发行 南海出版公司 电话(0898)65350227
社 址 海口市机场路友利园大厦B座3楼 邮编 570203
经 销 新华书店
制 版 海口建明电脑工作室
印 刷 成都地图出版社印刷厂
开 本 889×1240毫米 1/64
印 张 2
字 数 20千
版 次 2002年2月第1版 2002年2月第1次印刷
书 号 ISBN7-5442-2062-1/T·21
定 价 10.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究



- 2 枸杞炖鳕鱼
- 4 菜根夏枯炖猪肺
- 6 砂仁陈皮炖猪肚
- 8 金橘根炖猪肚
- 10 黄精炖瘦肉
- 12 当归党参炖老母鸡
- 14 太子参鸡盅
- 16 芡实炖老鸭
- 18 大枣首乌炖鸡蛋
- 22 血藤炖河蟹
- 26 凤梨牛肉片
- 28 茭白肉丁
- 30 杜仲炒羊腰
- 32 芦笋炒冬菇
- 34 清蒸鲫鱼
- 36 枸杞蒸鱼肠
- 38 虫草蒸老鸭
- 40 荷叶香菇马蹄饭



- 42 葱油香芋
- 44 奶香乌笋尖
- 46 菊花鳊鱼头煲
- 50 海红鸡丝煲
- 52 五味子紫苏汤
- 54 三莲降脂汤
- 56 萝卜山楂瘦肉汤
- 58 杜仲银耳汤
- 60 葛莲田鸡汤
- 62 莲子白果乌鸡汤
- 64 鸡骨草瘦肉汤
- 66 黄芪白术猪肺汤
- 70 当归党参猪腰汤
- 72 川贝牛肺汤
- 74 淮山胎盘红枣汤
- 76 百合胎盘虫草汤
- 78 川贝母甲鱼汤
- 80 首乌黑豆甲鱼汤
- 82 芫荽鲩鱼汤
- 84 郁金粳米粥

- 85 核桃仁粥
- 86 核桃枸杞粥
- 88 白果莲子鸡粥
- 90 鲜葛蜆肉粥
- 92 松子粥
- 93 熟地黄粳米粥
- 94 当归红枣粥
- 96 茯苓红枣粥
- 98 芡实茯苓粥
- 100 杜仲阿胶粥
- 102 决明菊花粥
- 104 枸杞粳米粥
- 105 杏枣止咳粥
- 106 益母草粥
- 108 枇杷叶粥
- 110 柚皮粥
- 114 荷叶陈皮绿豆粥
- 116 车前草薏米粥
- 118 地黄百合杏仁粥
- 120 山药扁豆粥





主料

枸杞 40克
鳕鱼 500克

配料

生姜
香葱
蒜泥

调味料

味精
白酒
精盐



枸杞炖鳕鱼

准备工作

- ◎鳕鱼去内脏洗净。
- ◎姜、葱洗净。
- ◎姜拍碎，葱切段。

操作步骤

- ①热锅下油。
- ②将鱼翻煎5分钟。
- ③将枸杞、配料倒进锅内。
- ④加适量清水炖至熟。
- ⑤调味即可食用。

功效

补虚益阴、健脾开胃。适用于肝肾阴虚所致的糖尿病、肝血亏虚所致的腰膝酸痛、病后体弱等症。



主料

白菜根 120克
鲜夏枯草 60克
猪肺 150克

调味料

精盐



菜根夏枯炖猪肺

功效

化痰止咳、清热解毒。适用于肺炎发烧、口干咳嗽、痰中见血等症。

准备工作

- ◎猪肺洗净。
- ◎白菜根、鲜夏枯草洗净，加适量清水煮沸几分钟，用纱布过滤，去渣留汁。

操作步骤

- ①药汁同猪肺一起放入煲内炖煮至熟烂。
- ②调味即可食用。

服法

每日一次，连服一周。

炖



主料

猪肚 500克

砂仁 6克

陈皮 3克

肉桂 3克

配料

生姜

香葱

调味料

胡椒粉

精盐

味精

砂仁陈皮炖猪肚

准备工作

- ◎猪肚洗净。
- ◎姜、葱洗净。
- ◎葱切段，姜拍碎。

操作步骤

- ①将主、配料一起放入煲内炖煮至熟。
- ②调味即可食用。

服法

连服一周。

功效

健脾益气、温中和胃。适用于腹痛痞胀、胃呆食滞、寒泻冷痢等症。



主料

猪肚 500克
金橘根 30克

调味料

精盐
味精



金橘根炖猪肚

功效

补虚行气、健胃。适用于胃痛、溃疡、腹泻、厌食等症。

准备工作

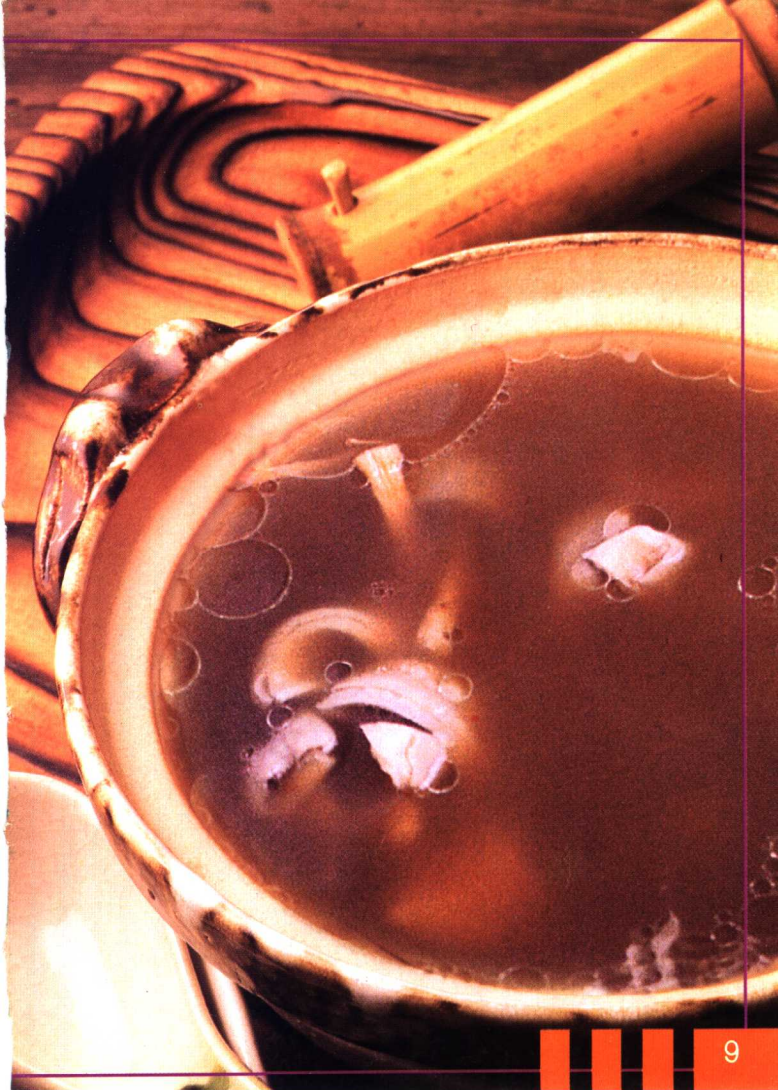
- ◎金橘根洗净切段。
- ◎猪肚洗净切块。

操作步骤

- ①将主料置入煲内。
- ②加四碗水煮剩一碗。
- ③调味即可食用。

服法

隔日一次，连服三至五次。



主料

黄精 50克
猪瘦肉 100克



配料

香葱
生姜

调味料

料酒
精盐
味精



黄精

黄精炖瘦肉

准备工作

- ◎猪瘦肉、黄精洗净，分别切成片状。
- ◎姜、葱洗净。
- ◎姜拍碎，葱切段。

操作步骤

- ①将主料放入煲内。
- ②加适量水。
- ③放入配料、调味料。
- ④隔水炖熟即可食用。

功效

养脾阴、益心肺。适用于体质阴虚、病后调养、失眠等。

炖