

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书

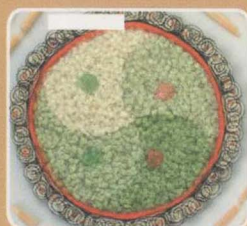
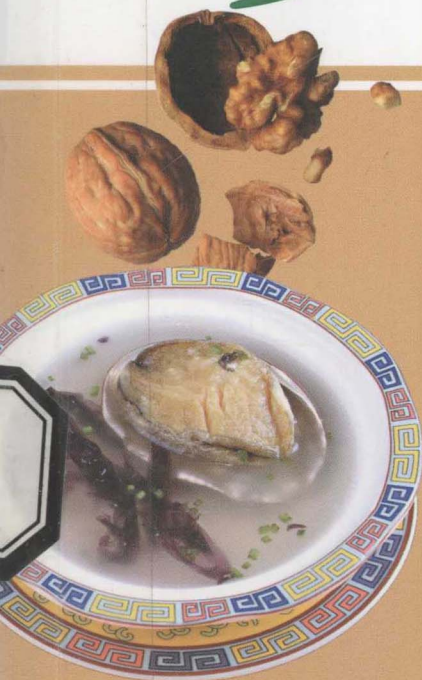


『
改变生活状态的
第一方案
』

食疗与养生

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用

龚 坚◎主编



延边人民出版社

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书

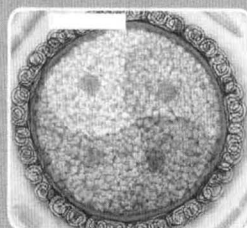
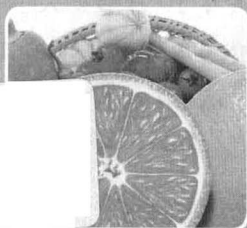


『
改变生活状态的
第一方案
』

食疗 与 养生

这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用

龚 坚◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗与养生 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6

(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 食... II. 龚... III. 生活 - 知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

目 录

一、食疗药膳的治病机理

二、食疗药膳的作用

1. 食疗的作用	30
(1) 补充营养	31
(2) 平衡阴阳	36
(3) 补益气血	37
2. 药膳的作用	39
(1) 缓解神经系统疲劳	39
(2) 增强免疫力	40
(3) 调节代谢状况	40
(4) 改善微循环机能	40
(5) 促进造血机能	40
(6) 增强消化能力	41
(7) 促进内分泌系统调节机能	41
(8) 调节泌尿功能	41
(9) 改善心血管机能	41

三、食疗药膳的饮食禁忌

1. 与脏器相克的药膳禁忌	43
2. 与病证属性相克的药膳禁忌	43
3. 药物与食物相克的药膳禁忌	45
4. 病证的临床特点与药膳的禁忌	45

四、药膳的制配方法

1. 药膳的选材	47
(1) 补血活血类药	47
(2) 补气理气类药	48
(3) 养阴生津类药	49
(4) 温阴散寒类药	49
2. 药膳的加工	50
(1) 加工的基本方法	50
(2) 加工时营养物质的保持	54

五、中医食疗药膳

1. 养生保健篇	55
(1) 补气益血	55
枸杞桂圆鸽蛋	55
红焖鹌鹑	55
人参银耳鸽蛋汤	56
莲藕猪脊骨汤	56
瘦肉章鱼西菜汤	56
花旗参滋补汤	57
人参群鲜汤	57

桂圆葡萄干汤	58
桂芝补血汤	58
归参鳝鱼羹	58
芝麻首乌糊	59
牛奶强身饮料	59
桑葚藕粉蜜	59
牛髓粥	60
黄芪牛肉粥	60
鹌鹑山药粥	60
落花生粥	61
菠菜粥	61
仙人粥	61
桂圆莲子粥	61
人参黄芪粥	62
防衰麻团	62
蘑菇炒菠菜	62
枸杞萝卜烧鸡	63
胡萝卜酱瘦肉	63
红烧猪大排	64
王浆焖肘子	64
益气补血羊肉汤	64
红枣花生烧兔肉	65
大补双味肉	65
参芪炖龟肉	65
参麦炖水鱼	66
地黄蒸乌鸡	66
佛手南瓜鸡	66
薏苡仁炖鸡	67
黄芪炖乌骨鸡	67
归芪蒸鸡	67
清蒸人参鸡	68

爆人参鸡片	68
天门冬人参炖鸡	69
补元橘皮鸭	69
(2) 强胃健脾	69
羊肉火锅	69
红杞炖鲫鱼	70
赤豆鲤鱼	70
菊花青鱼火锅	71
椰子炖鸡	71
党参茯苓鸡	72
芡实煮老鸭	72
桂圆红枣蒸鸭	72
淮山枸杞炖白鸽	73
鹌鹑肉片	73
荷花豆腐汤	73
淮山药泥	74
桂花红枣羹	74
红枣麻油面	74
猪肉酸菜包	75
高汤水饺	75
猪肉春卷	75
八宝锅蒸	76
玉竹柿蒂粥	76
山药扁豆粥	76
栗子粥	77
大枣薯蓣粥	77
花生红枣粥	77
豌豆粥	77
江米枣粥	78
桂花赤豆粥	78
扁豆花粥	78

山药羊肉粥	78
桂圆山药糕	79
三仙糕	79
阳春白雪糕	79
莲肉糕	80
桂花赤豆糕	80
黄芪烩什锦	80
参芪焖青豆	81
豆角炒青椒	81
番茄蛋糕	82
泥鳅炖豆腐	82
栗子烧白菜	82
甜椒牛肉丝	83
莲子猪肚	83
烧蹄筋	83
黄芪炖牛肚	84
砂仁炖牛肉	84
六味牛肉脯	84
粉蒸牛肉	85
(3)养肝护胆	85
玫瑰枣糕	85
绿豆酸枣酿藕	86
茉莉花余鸡片汤	86
萝卜炒猪肝	86
茭白瘦肉丝	87
鸡骨草煲红枣	87
猪肝豆腐汤	87
蒜瓜砂仁汤	88
绿豆大蒜汤	88
二金玉枣瘦肉汤	88
玉米蚌肉汤	88

金针汤	89
鸡骨草瘦肉汤	89
(4) 宣肺利喘	89
白芨冰糖燕窝	89
百莲酿藕	89
生姜夹柿饼	90
雪梨炖贝母	90
菠萝雪蛤	90
凉拌三鲜	91
莲子百合煨猪肉	91
清汤苦瓜	91
雪梨黑豆方	91
胡桃银耳炖海参	92
核桃烧鱿鱼	92
灵芝煎水鱼	92
二冬嫩蛋	93
银耳煮鸭蛋	93
灵芝鸭	93
竹笋烧鸭	94
沙参玉竹煲老鸭	94
双参焖老鸭	94
桂花炖鸭	95
冰糖炖麻雀	95
牡丹花银耳汤	95
虫草麻雀姜汤	96
胡萝卜大枣汤	96
鹌鹑滋阴汤	96
桔梗冬瓜汤	96
生姜杏仁猪肺汤	97
四仁鸡蛋汤	97
银贝雪梨汤	97

黄芪猴头鸡肉汤	97
秋梨川贝膏	98
山茶冰糖饮	98
三鲜饮	98
五汁饮	99
碧桃饮	99
人参胡桃饮	99
橄榄萝卜饮	99
蜜糖银花饮	100
萝卜汁煮麦芽糖	100
万寿菊糖水	100
建兰花茶	100
五味枸杞茶	100
荷叶粥	101
枇杷叶粥	101
罗汉果粥	101
海参粥	101
猪肺粥	102
牛乳粥	102
(5) 补血养心	102
桂圆红枣粥	102
益母草汁粥	102
鱼胶糯米粥	103
黄芪熟地鸡粥	103
鸽肉粥	103
红花归参粥	104
红枣山药粥	104
桂圆糯米粥	104
小麦红枣粥	105
驴肉粥	105
藕粉粥	105

桑葚糯米粥	105
花生红枣黑米粥	106
鸡汁粥	106
莲子桂圆粥	106
桃酥补血糕	106
藕米糕	107
黄花菜肉饼	107
羊杂面	108
小麦红枣桂圆汤	108
什锦麻蓉汤圆	108
菠菜猪血汤	109
羊肝菠菜鸡蛋汤	109
羊骨红枣汤	109
鸭血豆腐汤	109
带鱼番木瓜汤	110
二莲蛋黄汤	110
乳腐蛋汤	110
甘麦红枣汤	111
枸杞银耳汤	111
海参汤	111
黑木耳猪肝汤	112
黑豆莲藕乳鸽汤	112
黑豆党参汤	112
桂圆红枣汤	112
猪皮止血汤	113
猪肉黄花菜根汤	113
猪肉参枣汤	113
猪蹄瓜菇汤	114
猪蹄猪心汤	114
泥鳅参芪汤	114
牛肉莲子山药汤	114

清汤燕窝	115
山药紫荆皮汤	115
乌鸡补血汤	115
黄芪归枣汤	116
黄芪猪肝汤	116
黄豆芽猪血汤	116
黄豆排骨汤	117
鲫鱼猪蹄汤	117
姜枣红糖汤	117
茭白猪蹄汤	118
灵芝黄芪汤	118
驴肉汤	118
墨鱼当归汤	119
花生红枣汤	119
花生蜜枣栗子羹	119
山楂雪梨羹	119
藕丝羹	120
桂圆薏仁莲子羹	120
桂圆首乌汤	120
银耳柿饼羹	121
枸杞子炖鸡	121
白切鸡	121
桂圆童子鸡	122
陈皮鸡丁	122
酱油嫩鸡	123
茉莉花鸡片	123
啤酒鸡	123
荔枝蒸鸭	124
乳鸽炖绿豆	124
陈皮鸽松	124
归芪墨鱼片	125

黄芪炖鲈鱼	125
荠菜鱼卷	126
烩鳝鱼丝	126
姜醋炒章鱼	126
章鱼炖鹌鹑	127
参麦甲鱼	127
糖醋黄鱼	128
虾子海参	128
滑熘鹿里脊	129
黄芪软炸里脊	129
青椒炒猪肝	129
豇豆炒猪肝	130
灵芝猪肝	130
猪蹄芝麻糊	131
柏子仁炖猪心	131
参归炖猪心	131
松子火腿烧豆腐	132
酸辣猪血	132
雪梨炒牛肉片	132
桂圆牛心	133
太子参烧羊肉	133
土豆烧羊肉	134
红枣炖羊心	134
远志羊心	134
扁豆羊肉丝	135
参精鹌蛋	135
鲜莲烩玉米	136
葡萄蜜汁藕	136
蜜汁红薯	136
芍药甘草蜜饮	137
绿豆红枣饮	137

山楂桃仁露	137
姜丝菠菜	138
木耳核桃炖豆腐	138
三鲜酿豆腐	138
生地枸杞蜜	139
土豆蜂蜜饮	139
(6) 健脑安眠	139
圆肉猪心汤	139
黄花合欢大枣汤	140
百合芡实汤	140
枸杞百合羹	140
银耳参枣羹	140
天麻猪脑羹	141
黑豆小麦煎	141
百合二仁蜜	141
栗子桂圆粥	142
桂花莲子	142
柏子猪心片	142
玫瑰花烤羊心	143
胡桃桂圆鸡丁	143
磁朱鸡肝酥	143
桂圆鹌鹑蛋	144
桂圆大枣煲鸭	144
核桃人参汤	144
牡蛎发菜粥	145
桂圆粥	145
枣仁桂圆粥	145
芡实圆肉粥	145
(7) 聪耳明目	146
鲍鱼烩海参	146
菊花炒鸡片	146

枸杞鸡丁	146
野菊花炒肉片	147
芹菜炒猪肝	147
酱醋羊肝	147
菊花鱼球	148
菟丝子蛋饼	148
女贞火锅	148
圆肉益母汤	149
牛髓地黄汤	149
奶油猪肝汤	149
羊肝汤	149
枸杞羊肝汤	150
豌豆杞子鲍鱼汤	150
双花决明汤	150
芦荟汁	151
菊花粥	151
菊花决明子粥	151
菊花枸杞猪肝粥	151
双花决明小米粥	152
梅花粥	152
桑椹粥	152
枸杞粥	153
猪肝绿豆粥	153
猪肝赤小豆粥	153
猪羊鹿肾粥	153
枸杞羊肾粥	154
鲤鱼脑髓粥	154
山药鸡蛋粥	154
肝肾米饭	154
菟丝饼	155
明目小笼包	155

薄荷叶粥	155
荸荠粥	156
鳖甲薏苡仁粥	156
车前子粥	156
车前叶粥	157
淡菜拌芹菜	157
柑橘粥	157
枸杞叶羊肾粥	157
枸杞叶粥	158
枸杞羊肉粥	158
胡萝卜粥	158
黄花粥	159
菊苗粥	159
山药夜明粥	159
羊肝粥	160
榛子枸杞粥	160
猪肝鸡蛋粥	160
猪肝粥	160
兔肝粥	161
鸡肝饼	161
葱白猪肝鸡蛋汤	161
地耳豆腐汤	161
番茄牛肝汤	162
枸杞叶蚌肉汤	162
枸杞叶猪肝汤	162
枸杞猪肝汤	163
海参枸杞虾肉汤	163
黑豆红枣猪尾汤	163
黑豆枸杞猪肝汤	164
黄瓜鸡蛋汤	164
鸡肉首乌当归汤	165

鹿肾猪肉汤	165
绿豆决明子汤	165
马齿苋黄花汤	166
茉莉银杞鸡肝汤	166
桑叶猪肝汤	166
松子仁汤	166
兔肝鸡蛋汤	167
鱼头花生汤	167
猪肉枸杞汤	167
猪肝苍术汤	168
猪肝明目汤	168
猪肝枸杞鸡蛋汤	168
猪肝菠菜汤	168
竹荪海螺汤	169
蚌肉明目汤	169
胡萝卜缨黄豆羹	169
黄鱼海参羹	170
鸡肝羹	170
羊肝羹	170
羊乳山药羹	171
猪肝豆豉鸡蛋羹	171
猪肝羹	171
油菜心炒鸡肝	172
蜂蜜蒸鸡肝	172
红煨斑鸠	172
枸杞蒸鱼肠	173
干炸银鱼	173
糯米红枣炖鲤鱼	173
糖醋熘青鱼	174
五柳青鱼	174
茄汁青鱼片	175