

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>

Лечебное питание в Китае.
Основы лечебного питания.

Лечебное питание – особая пища, приготовленная из китайских лекарственных растений и пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку и совмещающих как лекарственные свойства, так и отличные вкусовые качества. Таким образом, пища приобретает лечебную ценность, а действие лекарств усиливается за счет пищи, т. е. пища помогает лекарствам проявить свою силу. Потребители такой пищи имеют возможность, наслаждаясь прекрасным вкусом, в то же самое время укрепить свой организм и избавиться от болезней. Лечебное питание – это путь к здоровью.

В прежние времена, когда люди добывали пищу собирательством, они создали и развили медицинскую фармакологию и лечение диетой. Когда стали использовать огонь и возникла кулинария, то появились условия для создания лечебного питания. Около двух тысяч лет назад известный врач Чжан Чжунцин собрал немало рецептов лечебных блюд (суп из китайского коптиса с желатином, суп из свиной кожи, суп из голубя с лилиями, суп из баранины с имбирем и дудником китайским и т. д.), некоторые из его рецептов популярны и до сих пор.

Китай имеет очень давнюю историю лечебной кулинарии, ее истоки находятся в далеком прошлом, она всегда выполняла функцию защиты здоровья людей. В последние несколько лет приготовление лечебных блюд вновь приобрело необычайную популярность, появились рестораны, специализирующиеся на лечебном питании; все больше стало выпускаться литературы по данному вопросу. Китайское лечебное питание приветствуется не только в Китае, но и во всем мире, играя все большую роль в деле здравоохранения.

Приготовление лечебных блюд

Поскольку в состав лечебных блюд входят лекарственные компоненты, их приготовление отличается от приготовления как лекарств по рецептам, так и обычной пищи. Подбирая лекарственные компоненты, следует обращать внимание на выбор сырых или прошедших обработку препаратов; выбирая способ приготовления, следует обращать внимание не только на форму, цвет, запах и вкус компонентов, но и учитывать лекарственные средства, входящие в рецепт, и их свойства, чтобы избежать ошибок при приготовлении, влияющих на лечебный эффект.

Основные способы приготовления лечебных блюд включают тушение, томление, запекание, приготовление на пару, варку, жаренье, жаренье в масле, упревание, варку в соевом соусе и т. д.

Прежде ознакомим читателей с этими способами.

Тушение (дунь). При тушении лекарственное средство и пищевые продукты одновременно закладывают в кастрюлю, добавляют необходимое количество воды, на сильном огне доводят до кипения, снимают пену, затем блюдо доводят до готовности (блюдо готово, когда продукты становятся мягкими) на слабом огне. Этот способ применяют в тех случаях, когда лекарственный компонент не содержит или содержит малое количество летучих веществ, но много полисахаридов, алкалоидов и гликозидов. Например, в рецепт супа Ши-цунань-да-бу-тан (тонизирующий суп из 10 компонентов) входят кодонопсис мелковолосистый, пория кокосовая, пион белоцветковый, ремания клейкая, астрагал и другие лекарственные растения, которые как раз относятся к указанному типу, и в процессе долгого тушения в жидкость переходит много активных лекарственных компонентов.

Томление (мэнь). При томлении в кастрюлю вначале закладывают растительные масла, затем туда одновременно добавляют лекарства и продукты для жаренья в масле, когда продукты прожарены до полуготовности, добавляют имбирь, лук, соль и другие вспомогательные средства для улучшения вкуса и немного бульона; кастрюлю плотно закрывают крышкой и томят до готовности на слабом огне. Например, томленая утка с купеной лекарственной и гленией прибрежной. Сначала купену и глению режут на кусочки и поджаривают на сильном огне, затем к ним добавляют рисовое вино как приправу, имбирь и воду, далее блюдо томят на слабом огне до тех пор, пока оно не станет рассыпчатым. Этот способ применяют в тех случаях, когда в рецепте присутствуют лекарственные компоненты, содержащие полисахариды.

Запекание (вэй). В действительности под словом Вэй подразумевают два понятия: первое – аналогично тушению (дунь), второе – все подготовленные компоненты блюда, которые укладывают на бумагу из рисовой соломы и сворачивают в трубочку, оба конца трубочки закрывают и равно мерно

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
обмазывают трубочку желтой глиной и помещают в остывающие древесные угли, где блюдо запекают до готовности. Этот способ применяют тогда, когда в составе лекарственного компонента имеются летучие вещества (фенхель обыкновенный, змееголов и пр.).

Приготовление на пару (чжэн). Лекарственные компоненты и продукты смешивают вместе, добавляют вкусовые приправы, все это укладывают в чашку и помещают в пароварку, где и доводят до готовности. В свою очередь приготовление на пару зависит от того, во что заворачивают и куда укладывают продукты. Так, в одном случае, например, хэ-е фэн-гу, грудинка завернута в листья лотоса, после смешивания компонентов всю массу покрывают сверху рисовой мукой и после этого помещают в пароварку; в другом – готовую смесь компонентов заворачивают в листья и затем только помещают в пароварку. Еще есть способ закрытой варки, например, чун-цао-я «Утка с кордицепсом», при котором миску с уложенными в нее продуктами закрывают влажной хлопчатобумажной тряпочкой перед помещением ее в пароварку. Еще существует способ, например, тяньма ютоу «Рыбьи головы с гастродией», при котором готовому блюду придают ту или иную форму, для чего вначале продукты укладывают в одну чашку, а потом, после доведения продуктов до готовности на пару, чашку опрокидывают в другую емкость, имеющую определенную форму. Еще есть способ, например, тяньци чжэнцзи «Курица со зверобоем», при котором подготовленные продукты и лекарства кладут в чашку или миску, добавляют приправы и немного бульона, затем помещают в пароварку.

Варка (чжу) – один из наиболее часто применяемых способов приготовления лечебных

блюд: лекарства и продукты в нужной пропорции кладут непосредственно в кастрюлю, добавляют воду, все доводят до кипения на сильном огне, затем огонь убавляют и продукты варят до готовности на слабом огне. Таким образом готовят большинство каш.

Жаренье (чао). Вначале нужно подготовить продукты и лекарства, затем разогреть кастрюлю или сковороду, налить растительное масло и, поворачивая сковороду на сильном огне, положить в нее продукты и лекарства и довести до готовности, интенсивно перемешивая ложкой. Этот способ часто применяют для приготовления продуктов, которые меняют цвет от долгой варки.

Жаренье в масле (бянь). Примерно такой же способ, как и жаренье (чао).

Упревание (ао). При этом способе смесь продуктов вначале нагревают на сильном огне, доводят до кипения, а затем долго упревают на слабом огне. Этот способ рекомендуется в тех случаях, когда при быстрой варке полезные вещества не успевают перейти в бульон, а медленное разваривание создает для этого необходимые условия.

Варка в соевом соусе (лу). Вначале подготовленные лекарства и продукты замачивают в соевом соусе, затем начинают варить на среднем огне, постепенно усиливая огонь, так что соевый соус пропитывает продукты. Таким образом блюдо доводят до готовности. Этим способом готовят свинину с бамбуком (ю-чжу чжу-синь), марину ванную утку с гвоздикой (дин-сян лу-я).

29.2. Особенности лечебных блюд

Лечебные блюда искусно сочетают лекарственные средства и продукты питания, они не похожи на обычные лекарства и не похожи на обычную еду, им присущи следующие три особенности:

А лечебное питание, являясь частью китайской фармакопеи, руководствуется учениями об Инь-Ян и пяти стихиях, о внутренних органах Цзан-Фу и каналах человеческого тела, о дифференциации симптомов и признаков, и др.; продукты и лекарства, составляющие лечебные блюда, подбирают в соответствии с принципами китайской медицинской рецептуры так, чтобы они имели целебный эффект;

А основой приготовления лечебных блюд является традиционное кулинарное искусство. Лекарственные составляющие впитываются в пищевые продукты так, что целебное действие трав соединяется с прекрасным вкусом продуктов в единое целое. Сначала в соответствии с китайской фармакопеей подбирают исходные продукты, лечебное целебное блюдо, используют один из традиционных способов тепловой обработки: тушение, томление, запекание, жаренье, приготовление на пару и пр., в результате люди могут наеда- ждаться едой, совершенной по виду, запаху, вкусу и форме;

А цель лечебных блюд – обогатить еду полезными веществами, так, чтобы, наслаждаясь едой, человек одновременно был защищен от болезней, а также поддерживал и укреплял свое здоровье. Люди едят обычную пищу, чтобы утолить голод, продлить жизнь, получить удовольствие и от вида, и от вкуса еды; принимают лекарства, чтобы вылечиться от болезней и продлить жизнь. В лечебном питании эти две цели соединены воедино: наслаждаясь видом и вкусом еды, можно в то же время вылечиться от болезней и укрепить организм.

29.3. Научность и принципы лечебного питания

В лечебном питании питание и лечение составляют единство и

противоположность. Источником питания организма являются пищевые продукты, а необходимыми для организма элементами питания – белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, а также клетчатка и вода. Потребляя пищу, люди питаются, поддерживают жизнь. Если говорить о здоровых людях, то питание и сохранение здоровья для них одно и то же: все продукты, имеющие питательную ценность, способствуют сохранению здоровья и приятны на вкус. Однако медики предсказывают: в будущем великий прорыв в деле здравоохранения придет не с открытием новых лекарств, а с рациональным питанием и здоровым образом жизни все большего числа людей. В последние годы с развитием науки и техники в питании людей также произошли изменения: люди перешли от потребления натуральных продуктов с низким процентом жиров и солей, богатых калием и клетчаткой, к рафинированным с высоким содержанием жиров и солей, но низким содержанием калия и клетчатки. Вследствие этого возникли удивительные явления: исчезло множество инфекций, но на смену им пришли болезни, связанные с питанием (так называемые болезни цивилизации, или модернизации, – атеросклероз, заболевания сердца, диабет, ожирение, запор и некоторые виды рака), в Китае их называют болезнями, приходящими через рот, поскольку многие из них человек получает из-за неправильного питания. Сейчас, когда обобщен опыт в области питания и из него извлечен урок, главными недостатками современного питания названы следующие:

- Отсутствие сбалансированной научной концепции питания. Повсеместно наблюдаются явления одностороннего и излишнего питания, постоянного перекармливания. Ошибочно считать, что есть много рыбы и мяса – значит хорошо питаться. Не все знают, что овощи, зерно грубого помола, фрукты и витамины также являются важными продуктами питания.

Выбор еды по виду, запаху, вкусу, не учитывая ее питательную ценность. Эта тенденция характерна для всего мира и приводит к тому, что, стремясь придать пище привлекательный вид, запах и вкус, люди применяют различные добавки, от которых могут утрачиваться питательные вещества или нарушаться их пропорции.

Значительное использование искусственных пищевых добавок (ароматизаторы, пищевые красители, антиоксиданты и консерванты). Как свидетельствует практика, большинство искусственных добавок вредны для здоровья, а некоторые даже вызывают онкологические заболевания.

Чрезмерное потребление поваренной соли. Результаты исследований подтвердили, что в древности люди ежедневно употребляли с пищей не более 200 мг соли, сейчас – в 10–20 раз больше, а чрезмерное потребление натрия может вызвать гипертонию и другие заболевания.

Незначительное потребление клетчатки. Нехватка клетчатки может приводить к привычному запору, а также к карциноме ободочной кишки.

Чрезмерное потребление жиров и сахара. В настоящее время в Америке среднее суточное потребление жиров составляет 166 г на одного человека, а в Китае среди городского населения – примерно 100 г, что превышает в 2–3 раза норму (50 г) потребления, необходимую для организма.

Обобщая сказанное выше и учитывая все погрешности современного питания, мы считаем, что ситуация требует принятия определенных мер. В настоящее время диетологи всего мира предполагают, что для получения сбалансированного питания необходимо потребление широкого спектра самых разнообразных продуктов. В ежедневный рацион должны входить фрукты, овощи, растительные жиры, рыба, мясо, яйца, молоко, поэтому еда должна быть разнообразной и не следует придерживаться только растительной пищи. При этом надо избегать чрезмерного употребления жиров и продуктов с высоким содержанием холестерина, ограничивать потребление свиного сала и сливочного масла, меньше добавлять в пищу соли и сахара, есть продукты с высоким содержанием крахмала и клетчатки.

Для особых социальных групп (маленькие дети, беременные, люди пожилого возраста, а также с какими-либо заболеваниями) соотношение между питанием и сохранением здоровья неоднозначно. Здесь, помимо обычного питания, должно быть целенаправленное пополнение отдельных элементов; например, при грудном вскармливании часто образуется дефицит железа, поэтому, если с полугода не начать прикармливать детей продуктами, содержащими железо, то у них может развиться алиментарная анемия. Женщинам в период беременности также надо потреблять больше продуктов, богатых железом (печень, почки, кровь от животных; постное мясо, яичный желток, зеленые листовые овощи и пр.), для профилактики анемии. Эти продукты являются оздоровительным питанием для беременных, их употребление помогает нормальному развитию плода. Людям пожилого возраста, у которых основной обмен веществ начал снижаться, функции желудка и кишечника слабеют, активность пищеварительных ферментов падает, следует употреблять хорошо перевариваемые и легкоусвояемые продукты. Больным, кроме медикаментозного лечения, надо следить за тем, чтобы их пища была и питательной, и целебной, т. е. им необходимо лечебное

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
питание. Например, людям с легкой формой диабета можно не принимать лекарства, а купировать болезнь с помощью лечебного питания. Им рекомендуются лапша, пирожные или уксус, соус из горькой гречихи, которые будут для них лечебной пищей.

Для лечения болезней следует обращать внимание на питание и умело назначать лечебные блюда, для решения этих задач нужен высококвалифицированный врач. Назначая целебную диету в лечебных целях, следует помнить не только о лечении, но и об усилении питания; поэтому в каждом случае необходим особый рецепт, чтобы сконцентрировать усилия на подавлении очага болезни. Одна группа врачей, проводя эксперимент, в течение 15 дней ежедневно давала спортсменам лечебное блюдо из курицы с астрагалом «Цаньши азы», после этого функции сердца у спортсменов значительно окрепли, повысилась мощность кислородного обмена.

И еще несколько примеров. При диабете целесообразно рекомендовать сложные рецепты из гречневой муки; при желчнокаменной болезни – блюда из свиных копыт; при гипертонии, диарее, диспепсии, гастрите – специальный рецепт яйца в уксусе; при токсикозе беременных – отвар из чумизы и пинеллии тройчатой; при плохом аппетите у детей – отвар из фиников и свиной селезенки; при хроническом гепатите – отвар из трионикса «цюаньбе-чун-цзи», при детской диарее – кашу из китайского ямса; при циррозе печени с кровотечением – средство из корневищ и семян лотоса с финиками и лечебной глиной; при патогенной цитопении – кашу из китайских фиников и короткозерного риса; при энтероррагии – салат из красного амаранта; при гепатите В – средство из свиной печени и меда по рецепту доктора Вана; при гипогалактии у женщин – порошки из женьшеня с пшеницей и т. д. Все эти средства дают заметный эффект при лечении.

В китайских клиниках пациентам с острым гепатитом повсеместно назначают лечебное питание. В зависимости от симптомов рекомендуют три разных типа диеты. Китайская медицина различает три типа острого гепатита: гепатит от влажного жара в печени и желчном пузыре; от застоя в печени и недостаточности селезенки; от застоя и скопления Ци в печени.

А При влажном жаре в печени и желчном пузыре рекомендуется утром и до 12.00 принимать по 50 г каши из полыни волосовидной; в полдень суп из восковой тыквы или золотистой фасоли. При очень жидком стуле вечером назначают рисовый отвар.

А При застое в печени и недостаточности селезенки необходимо утром принять 50 г каши из китайских фиников и пории кокосовой; после 12.00 – 50 г каши из полыни волосовидной, в течение дня можно есть лепешки из каламондина.

А При застое и скоплении Ци в печени утром рекомендуется съесть две лепешки из каламондина, два мандарина; после полудня – кашу из полыни волосовидной – 50 г; вечером – отвар из люфы цилиндрической.

Принципы лечебного питания.

Объем принимаемого за один раз лечебного блюда не должен быть слишком большим. Поскольку лечебные блюда обладают прекрасным вкусом и запахом, привлекательным видом и оформлением, они легко возбуждают аппетит и могут способствовать переяданию, которое не поможет вылечить болезнь, а, напротив, может навредить селезенке и желудку, вызвать нежелательные последствия. При правильном употреблении пищи человек не чувствует ни голода, ни сытости: в этом случае во рту остается приятный вкус.

Психологический настрой, который очень важен при приеме лечебной пищи. Необходимо есть прямо, сосредоточиться, настроиться позитивно, тщательно пережевывать и медленно глотать пищу, дать возможность вкусовым рецепторам полноценно передавать сигналы мозгу, так чтобы каждая клеточка организма активно участвовала в процессе. Таким образом вы поможете селезенке и желудку в транспортировке и переваривании пищи, сделаете так, что все необходимые питательные вещества из пищи и лекарства полностью усвоятся.

Эффективность. Лечебное питание имеет профилактический, лечебный и укрепляющий эффект, действуя мягко и постепенно, поэтому принимать его нужно в течение длительного периода, только в этом случае оно будет эффективно. В то же время при появлении приступов болезни следует обратиться за консультацией к врачу и провести медикаментозное лечение. Таким образом можно будет быстро купировать приступы болезни, а лечебное питание тем временем окажет вспомогательное целебное действие.

Компоненты лечебного блюда. Одним из главных компонентов является китайское лекарство, а в китайской фармакопее существует принцип несовместимости лекарств, который надо соблюдать. Помимо этого, следует помнить о принципах несовместимости некоторых лекарств с отдельными пищевыми продуктами, а также о взаимной несовместимости пищевых продуктов. Нельзя забывать также и о противопоказаниях к различным заболеваниям.

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Несовместим с бараньей печенью

Нельзя совмещать с тонизирующими (пополняющими Ци) лекарствами; атрактилисом большоголовым, корой древовидного пиона

Нельзя употреблять вместе со змееголовом, крабами, а также перезрелые баклажаны, они могут привести к отравлению

Нельзя есть с бараниной, так как такое сочетание может способствовать заболеванию желтухой или бери-бери

Нельзя есть с уксусом, так как это вредно для зубов

Не рекомендуется при приготовлении карасей, так как это может вызвать отеки. Не рекомендуется есть с соевыми бобами, арахисом и др. Не рекомендуется есть с карасями, с молочаем зибольда

Нельзя есть с коровьим молоком, готовить со шпинатом, а также при лечении тетрациклином. Запрещается готовить яйца с соевым молоком

Запрещается употреблять с виноградными улитками, мясом фазана, дикой утки, перепела. Нельзя употреблять при приеме тетрациклина. Нельзя употреблять со шпинатом и папоротником. Нельзя есть с медом

Нельзя есть с папоротником

Нельзя есть со щитком трионикса

Нельзя есть с крабами, виноградными улитками, лепешками, жареными в масле

Продукты водного промысла

Креветки

Угорь

Черепаша

Трионикс

Карп

Краб

Устрицы далянь-

ваньские

Карась

Сельдь

Волосохвост, желтый горбыль Морской угорь Улитки Виноградные улитки

Морская капуста Амурский сом

Несовместимы с приемом витамина С, так как при соединении могут образовываться мышьяковистые

вещества. Не рекомендуется есть вместе с собачатиной, курятиной, свининой

Несовместим со схизонепетой многонадрезной

Несовместима с вином, бахчевыми, свининой, амарантом

Несовместим со свининой, крольчатчиной, утятинной, утиными яйцами, амарантом. Не следует варить с

мятой перечной

Несовместим с киноварью, подсолнечником

Несовместим с хурмой, схизонепетой многонадрезной

Не рекомендуется есть с сахаром

Нельзя совмещать с горчицей, свиной печенью, китайским ямсом, магнолией лекарственной, офиопо-гоном японским, солодкой

Нельзя жарить на говяжьем или бараньем жире; нельзя совмещать со схизонепетой многонадрезной, атрактилисом большоголовым, атрактилодесом ланцетным

Запрещается жарить на говяжьем и бараньем жире, не рекомендуется совмещать с солодкой, схизонепетой многонадрезной. Нельзя есть с гинкго и солодкой. Несовместимы со скорпионами

Несовместимы с дыней, древесными грибами, гекконом, сахаром. Не рекомендуется при приеме тетрациклина

Не рекомендуется совмещать с солодкой. Нельзя есть с говяжьей печенью, а также со схизонепетой многонадрезной, или бараньем жире

Не рекомендуется совмещать с солодкой. Нельзя есть с говяжьей печенью, а также со схизонепетой многонадрезной, или бараньем жире

Мясо, птица, яйца

Свинина

Свиные мозги

Свиная печень Свиная кровь Свиное сало Говядина Говяжья печень Баранина

Курятина

Утятинна

Гусятина

Ослиное мясо

Кони́на
Оле́нина
Крольча́тина

Воро́бьиное мя́со

Перепелиное мя́со Мясо дикой утки Мясо турача Куриные яйца Утиные яйца
Несовместима с перепелами, голубями, карасями, креветками, гречкой, цицанией, соевыми бобами, папоротником. Несовместима с платикодоном крупноцветным, сливой муме, лилией, клещевинной китайской, ревенем, коптисом китайским, атрактилодесом ланцетным

Нельзя употреблять с вином и солью, так как это отрицательно влияет на мужскую половую потенцию. Поскольку в продукте содержится много холестерина, рекомендуется воздерживаться от его употребления при гипертонии, ИБС, нефрите, гиперлипемии, атеросклерозе и др. Не рекомендуется есть с гречкой, соевыми бобами, соевым творогом, воробьиным мясом, рыбой Несовместима с соевыми бобами, реманией, горцем многоцветковым
Нельзя употреблять с семенами дикой сливы

Нельзя готовить вместе с рыбой. Нельзя есть с каштанами, просом, медом Несовместима с абалоном

Нельзя есть с соевым соусом, тыквой, гречневой мукой, сыром, фасолью угловатой. Несовместима с медью и киноварью

Нельзя употреблять в пищу головы от старых кур, поскольку в мозговых клетках накапливаются токсины. Не рекомендуется употреблять вместе с клейким рисом, сливами, крольчатинной, горчицей, хризантемами, триониксом, креветками

Не рекомендуется есть с древесными грибами, грецкими орехами, мясом трионикса Не рекомендуется есть с бэйцзинской грушей Несовместимо с схизонепетой многонадрезной и со свиной Несовместима с рисом, имбирем, сибирским дурнишником Несовместима с мясом фазана, рыбой и креветками

Несовместима с китайской капустой, курицей, горчицей, цедрой мандарина. Кроличьи мозги могут стимулировать родовую деятельность, вызвать выкидыш, поэтому их не рекомендуют есть беременным

Не следует есть весной и летом. Нельзя совмещать со свиной печенью, сливами и атрактилисом большеголовым

Нельзя есть со свиной и древесными грибами нельзя есть с древесными грибами, грецкими орехами, гречкой Нельзя есть с ростками бамбука

Нельзя есть с хурмой, так как это приводит к образованию камней Нельзя есть со сливами и тутовыми ягодами

Злаковые

Рис

Чумиза Соевые бобы Золотистая фасоль (маш) черные соевые бобы фасоль спорцевая (угловатая фасоль)

Нельзя употреблять с кониной, сибирским дурнишником Нельзя употреблять с абрикосами, так как это может вызвать рвоту и понос Нельзя совмещать со свиной кровью, папоротником. Несовместимы с приемом тетрациклина Несовместима с орехами торрейи

Запрещается употреблять при приеме тетрациклина. Нельзя совмещать с магнолией лекарственной, касторовыми бобами (клещевинной) Нельзя варить вместе с рисом, нельзя есть с бараниной, а также при полиурии

Фрукты

Гинкго

финики Хурма яблоки Пекинские груши

Мандарины

Апельсины

Боярышник, гранат, папайя, виноград

Персики

Бананы

Восковник

Манго

Абрикос

Употреблять только в небольшом количестве. Для ребенка 3–5 лет доза в 30–40 зерен может быть

опасна для жизни. Нельзя совмещать с рыбой и морепродуктами

Несовместимы с луком

Несовместима с крабами, мясом выдры, бататом

Несовместимы с морепродуктами

Несовместимы с редькой и молоком Несовместимы с крабами
Несовместимы с рыбой, морепродуктами, женьшенем. Не пользоваться железной утварью. Запрещается совмещать с приемом тетрациклина Несовместимы с мясом трионикса и черепахи Несовместимы с бататом Несовместим с сырым луком
Нельзя есть с чесноком и острой пищей не рекомендуется есть с чумизой

Приправы и напитки
Лук Чеснок
Душистый перец Уксус
Мед
Сахар
Молоко
Вино Чай

Несовместим с восковником, медом, сахаром, дихроа противохорадоочной, реманией клейкой Обычно не употребляют вместе с тонизирующими (пополняющими) лекарствами. Несовместим с медом, реманией клейкой, горцем многоцветковым, корой пиона древовидного Несовместим с сапожниковией растопыренной, аконитом Кармихеля, мать-и-мачехой Несовместим с шалфеем многокорневищным, порией кокосовой. Несовместим с гекконом: совместное употребление может привести к летальному исходу

Несовместим с луком, чесноком, пореем, салатом-латуком, реманией клейкой, горцем многоцветковым Нельзя употреблять при варке ростков бамбука
Не следует добавлять при готовке яиц, не следует употреблять с шоколадом; а также при приеме тетрациклина

Нельзя употреблять вместе с газированной водой, пивом, кофе
Не рекомендуется людям, страдающим малокровием и принимающим препараты железа. Нельзя запивать чаем женьшень и другие тонизирующие средства

29.5. Наиболее популярные рецепты лечебного питания

29.5.1. Лечебные блюда для разрешения поверхностного синдрома

1. Пурпурная каша из периллы (Цзысу чжоу)

Ингредиенты. Листья периллы 10 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Кашу варить обычным способом, незадолго до готовности добавить листья периллы и затем довести до готовности.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 раз в день в течение 1 нед.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, рассеивает холод. Как острое теплое средство лечит поверхностный синдром. Применяют при простуде, вызванной патогенными ветром и холодом.

2. Каша из стеблей лука (Цунбай чжоу)

Ингредиенты. Лук-батун 2 стебля, имбирь 6 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Свежий имбирь вымыть и нарезать тонкими ломтиками или измельчить и выжать сок. Рис промыть и сварить кашу. В готовую кашу добавить имбирь, лук и проварить еще 2–3 мин.

Способ употребления. Употреблять в теплом или горячем виде 1 раз в день в течение 5–7 дней.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, рассеивает холод. Как острое теплое средство лечит поверхностный синдром. Применяется при простуде, вызванной патогенными ветром и холодом.

3. Отвар из пяти действенных ингредиентов

(Ушэнь тан)

Ингредиенты. Схизонепета многонадрезная 6 г, перилла 6 г, листья чая 6 г, имбирь 2 ломтика, леденцовый сахар 25 г.

Приготовление. Имбирь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю вместе со схизонепетой, периллой и чаем, добавить 500 мл воды, проварить 5 мин на среднем огне и отжать сок через сито. Добавить в кастрюлю еще 50 г воды и после закипания добавить сахар. Когда сахар растворится, влить в кастрюлю отжатый сок и равномерно перемешать.

Способ употребления. Выпить в теплом виде в 2 приема.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, рассеивает холод. Как острое теплое средство лечит поверхностный синдром. Применяют при простуде, вызванной патогенными ветром и холодом.

4. Настой из имбиря и периллы с сахаром

(Цзянтан суе инь)

Ингредиенты. Свежий имбирь 3 г, перилла 3 г, желтый сахар 15 г.

Приготовление. Имбирь нарезать тонкими пластинками или соломкой, вымыть периллу, все вместе положить в чайную кружку, заварить кипятком и накрыть крышкой. Через 5–10 мин добавить сахар и перемешать.

Способ употребления. Пить 2 раза в день в горячем виде.

лечебное действие. Изгоняет ветер, рассеивает холод. Как острое теплое средство лечит поверхностный синдром. Применяют при простуде, вызванной патогенными ветром и холодом.

5. Отвар из лука, шампиньона и женского молока (Цунбай сянгю жэньжу тан)

Ингредиенты. Лук-батун 1 стебель, шампиньон 1 шт., женское молоко 30–50 мл.

Приготовление. Шампиньон измельчить в порошок, лук растолочь, все вместе с молоком поместить в чашку и, закрыв крышкой, проварить на водяной бане. Процедить через марлю и налить в молочную бутылку.

Способ употребления. Пить 1 раз в день в течение 2–3 дней.

Лечебное действие. Очищает поверхность, изгоняет токсины; очищает легкие, стимулирует желудок. Применяют при простуде у новорожденных, при поражении патогенными ветром и холодом.

Симптомы, заложенность носа, насморк.

6. Отвар из кориандра и соевых бобов (Юаньсуй хуандоу тан)

Ингредиенты. Кориандр (кишнец посевной) 30 г, соевые бобы 50 г.

Приготовление. Сначала замочить в воде соевые бобы, затем отварить их вместе с кориандром, добавить соль по вкусу.

Способ употребления. Пить 2 раза в день.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, разрешает поверхностный синдром, оздоравливает желудок, устраняет застой. Применяют при простуде и гриппе, вызванных патогенными ветром и холодом.

Симптомы: лихорадка, головная боль и др.

7. Каша из лука и бобовой приправы (Цунчи нжоу)

Ингредиенты. Лук 3 стебля, доучи (приправа из бобов) 10 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Обычным способом сварить рисовую кашу, незадолго до готовности добавить лук и доучи.

Способ употребления. Есть 1 раз в день в течение 5–7 дней.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, очищает от жара. В качестве острого прохладного средства разрешает поверхностный синдром. Применяют при простуде, вызванной патогенными ветром и жаром.

8. Каша из листьев лотоса (Хэе чжоу)

Ингредиенты. Свежие листья лотоса 1 шт. или

сушеные листья 20 г, короткозерный рис 50 г, леденцовый сахар по вкусу.

Приготовление.

Из риса сварить кашу, промыть лист лотоса и положить его сверху, проварить все вместе еще 10 мин, потом убрать лист.

Из риса сварить кашу, незадолго до готовности добавить в нее вымытый и мелко нарезанный диет лотоса.

Сухие листья лотоса сварить в воде, отжать и на полученном отваре сварить кашу.

Способ употребления. Есть в остывшем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, очищает от жара. В качестве острого прохладного средства разрешает поверхностный синдром. Применяют при простуде, вызванной патогенными ветром и жаром, в клинической практике – также при гипертензии, гиперлипемии, атеросклерозе, ИБС, холецистите и др., так как помогает улучшить общее состояние, снять ряд симптомов.

9. Каша с мятой перечной (Бохэ чжоу)

Ингредиенты. Свежая мята 30 г или сушеная

10 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Добавив воды, сварить мятный отвар (после закипания воды проварить 10 мин); дав ему немного остынуть, процедить. Промыв рис, сварить из него кашу (немного погуще). Добавить в кашу, мятного отвара и еще немного поварить, после этого добавить леденцовый сахар и хорошо размешать.

Способ употребления. Есть свежеприготовленную кашу 2 раза в день.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, очищает от жара. В качестве острого прохладного средства разрешает поверхностный синдром. Применяют при простуде, вызванной патогенными ветром и жаром.

10. Напиток из красного сахарного тростника и болотницы съедобной (Ганьчжэ бици инь)

Ингредиенты. Красный сахарный тростник 1 кусок, болотница съедобная 7 шт.

Приготовление. Снять кожицу с сахарного тростника, отжать из него сок; вымыть болотницу, очистить от кожицы, отжать сок. Перемешать оба сока.

Способ употребления. Пить вместо чая в любое время.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, очищает от жара. В качестве острого прохладного средства разрешает поверхностный синдром. Применяют при простуде, вызванной патогенными ветром и жаром.

11. Напиток из эльшольции (Сянжу инь)

Ингредиенты. Эльшольция 10 г, магнолия лекарственная 5 г, белые индийские бобы (долихос) 5 г.

Приготовление. Нарезать эльшольцию, растолочь магнолию в крупный порошок, бобы обжарить до золотистого цвета и затем измельчить, все сложить в кружку-термос, добавить кипятка и дать настояться в течение 1 ч. Можно также проварить в кастрюле в течение 5 мин, а затем отжать.

Способ употребления. Пить часто в горячем виде вместо чая.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, удаляет влажность. Применяют при простуде, вызванной жаром и влажностью.

12. Каша из риса и шпорцевой фасоли (Мижэнь чидоу чжоу)

Ингредиенты. Рисовые зерна 30 г, шпорцевая фасоль 30 г, короткозерный рис 50 г

Приготовление. Зерна перебрать: удалить примеси и шелуху, смолоть в мелкую муку. Фасоль сначала разварить, а потом, добавив короткозерный рис, сварить кашу. Когда рисинки начнут развариваться, добавить, помешивая, рисовую муку и все вместе довести до готовности.

Способ употребления. Есть в горячем или теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, удаляет влажность. Применяют при простуде, вызванной жаром и влажностью.

13. Напиток из лофантуса морщинистого (Хо-сян инь)

Ингредиенты. Свежие листья лофантуса 10 г, немного сахарного песка.

Приготовление. Листья лофантуса промыть чистой водой, мелко нарезать, положить в кастрюлю и залить небольшим количеством воды. Довести до кипения на сильном огне, затем варить еще 10 мин на умеренном огне, процедить, добавить сахар.

Способ употребления. Пить 2 раза в день в течение 3 дней.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, удаляет влажность, устраняет застой, регулирует Ци. Применяют при простуде, вызванной жаром и влажностью.

Симптомы: лихорадка, головная боль, заложенность носа, охриплость голоса, потеря аппетита, тошнота.

14. Личжи в вине (Цзючжу личжи жоу)

Ингредиенты. Плоды личжи 5 шт., шаосинское рисовое вино 50 мл.

Приготовление. Очистить личжи от кожуры и косточек, проварить с вином 3–5 мин.

Способ употребления. Принимать вино и мякоть фруктов 1 раз в день.

Лечебное действие. Изгоняет ветер и холод, пополняет Ци в среднем обогревателе. Применяют при простуде, вызванной слабостью Ци.

Симптомы: чувствозполноты в области груди и диафрагмы, заложенность носа.

15. Напиток из пуэрарии волосистой и батата

(Гэгэнь дигуа инь)

Ингредиенты. Пуэрария волосистая 50 г, свежий батат 100 г.

Приготовление. Батат вымыть и нарезать тонкими ломтиками, сварить вместе с пуэрарией, добавить небольшое количество воды, отжать отвар.

Способ употребления. Пить 1 раз в день вместо чая.

Лечебное действие. Очищает поверхность от патогенов, снимает мышечную боль, удаляет жар, стимулирует секрецию Дзш/ь-жидкости. Применяют при гриппе.

16. Редька в рисовом уксусе (Мицу лобо)

Ингредиенты. Редька (белая) 250 г, немного рисового уксуса.

Приготовление. Вымыть редьку и нарезать кружочками или соломкой, добавить уксус, перемешать и дать настояться в течение 1 ч (еще несколько раз перемешать). Добавить немного сахара, соли и еще раз перемешать.

Способ употребления. Есть как обычное овощное блюдо.

Лечебное действие. Как острое и прохладное средство лечит поверхностный синдром, способствует пищеварению, удаляет токсины. Применяют при гриппе.

29.5.2. Лечебные блюда для лечения кашля, одышки и удаления флегмы

17. Быстрорастворимый напиток из солодки и

платикодона (Ганьцзюй сужун инь)

Ингредиенты. Сырая солодка уральская 60 г, платикодон крупноцветковый 30 г, сахарный песок 200 г.

Приготовление. Солодку и платикодон с добавлением воды довести до кипения и отжать сок (3 раза), после этого выжимки можно выбросить. Лекарство варить до загустения, снять с огня, остудить, добавить сахарный песок, подождать, пока он пропитается отваром, перемешать, высушить (при подогреве), растереть в ступке и сложить в банку. Плотно укупорить.

Способ употребления. Пить 3 раза в день по 10 г, разводить кипятком.

Лечебное действие. Очищает от жара, лечит горло, тонизирует Инь,

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
способствует секреции Цзинь-жидкости. Применяют при остром и хроническом ларингите.

18. Напиток из дендробия благородного и оболочек личинок цикады (Шиху чаньтуй инь)

Ингредиенты. Свежий дендробий благородный 50 г, оболочки личинок цикады 3 г, немного леденцового сахара.

Приготовление. Прокипятить оба ингредиента с добавлением воды и взять процеженный отвар (2 раза). Отвара должно получиться примерно 500 г, добавить сахар и еще немного проварить, чтобы сахар растворился.

Способ употребления. Пить часто вместо чая.

Лечебное действие. Очищает от жара, стимулирует секрецию Цзинь-жидкости, лечит горло. Применяется при остром и хроническом ларингите, потере голоса и др.

19. Каша из миндаля – семян горького абрикоса (Синжэнь чжоу)

Ингредиенты. Семена горького абрикоса 10 г, рис 50 г, немного леденцового сахара.

Приготовление. Семена абрикоса очистить от кожицы, измельчить, обварить кипятком и отжать. В полученную жидкость добавить рис, воду (450 мл) и сахар, варить до получения жидкой каши.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Останавливает кашель, устраняет одышку, увлажняет кишечник, стимулирует стул. Применяют при кашле различной этиологии.

Внимание: семена горького абрикоса содержат гликозиды, которые при ферментации могут образовывать синильную кислоту. Очень малое количество синильной кислоты тормозит дыхательный центр и останавливает кашель; превышение дозы может вызвать отравление. При отравлении семенами абрикоса можно принять сок зеленой сливы муме или отвар коры абрикосового дерева (60 г) как противоядие.

20. Каша на бамбуковом соке (Чжули чжоу)

Ингредиенты. Свежий сок бамбука 50 г, короткозерный рис 50 г, имбирь 2 ломтика.

Приготовление. Сварить кашу из риса, когда рис разварится, добавить имбирь и проварить все вместе до полной готовности каши, затем добавить сок бамбука и все перемешать.

Способ употребления. Есть в горячем виде часто понемногу в течение 1 дня.

Лечебное действие. Устраняет жар и флегму. Применяют при кашле, вызванном жаром в легких.

21. Каша из рябчика мутовчатого (Бэйму чжоу)

Ингредиенты. Порошок рябчика мутовчатого 10 г, короткозерный рис 50 г, немного леденцового сахара.

Приготовление. Из риса сварить кашу; когда рисинки начнут развариваться, но каша еще не загустеет, добавить порошок рябчика, размешать, проварить немного на умеренном огне до загустения.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Устраняет кашель, удаляет мокроту. Применяют при кашле, вызванном патогенными ветром и жаром, или при продолжительном кашле, вызванном слабостью легких.

22. Каша из редьки (Лобо чжоу)

Ингредиенты. Немного свежей редьки, короткозерный рис 100 г.

Приготовление. Редьку вымыть, нарезать тонкими ломтиками, отжать сок (примерно 100 мл), или нарезанную редьку положить вместе с рисом в кастрюлю, добавить воды и сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть в теплом виде утром и вечером.

Лечебное действие. Устраняет мокроту, останавливает кашель, опускает Ци, устраняет застой, улучшает пищеварение. – Применяют как средство от кашля при хроническом трахеите, одышке, а также при плохом пищеварении, повышенной кислотности желудка и др.

23. Каша из лилий и миндаля (Байхэ синжэнь чжоу)

Ингредиенты. Свежий лилии 50 г, миндаль 10 г, короткозерный рис 50 г, немного сахарного песка.

Приготовление. После закипания короткозерного риса добавить в воду промытые чешуйчатые лепестки лилий и очищенный миндаль, продолжать варить до готовности, добавить сахарный песок, поварить еще несколько секунд и можно снимать с огня.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, прекращает кашель, устраняет мокроту. Применяют при кашле, вызванном сухостью легких.

Внимание: абрикосовые семена сначала замочить в воде, когда они

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
разбухнут, с них легче снять кожицу и удалить из них острые кончики.

24. Каша из восьми «драгоценностей» (Бабао чжоу)

Ингредиенты. Зерна эвриалы (водяной лилии) 6 г, рисовые зерна 6 г, бобы индийские (долихо-сы) 6 г, семена лотоса 6 г, ямс китайский 6 г, китайский финик 6 г, корица 6 г, лилия 6 г, рис короткозерный 150 г, немного сахарного песка.

Приготовление. Сначала очистить от примесей 8 китайских лекарств, промыть их и, добавив немного воды, поставить вариться примерно на 40 мин, затем добавить рис и еще немного воды и продолжать варить до готовности.

Способ употребления. Есть, добавляя сахар, в течение нескольких дней; в зависимости от потребностей больного разделить кашу на несколько порций.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, прекращает кашель, устраняет мокроту. Применяют при кашле с малым количеством мокроты, жажде и др.

25. Каша из листьев японской мушмулы (Пипае чжоу)

Ингредиенты. Листья японской мушмулы 10–15 г, короткозерный рис 100 г, немного леденцового сахара.

Приготовление. Рис промыть, листья мушмулы прокипятить и отжать отвар 2 раза, всего должно получиться примерно 200 г, добавить в него рис, сахар и 500 мл воды. Сначала довести до кипения на сильном огне, потом уменьшить огонь и варить до получения жидкой каши.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день в течение 3–5 дней.

Лечебное действие. Очищает легкие, устраняет флегму, прекращает кашель, опускает Ци. Применяют при остром трахеите, хронической пневмонии, эпистаксисе, а также при рвоте и отрыжке от жара в желудке.

Внимание: нельзя есть при кашле и рвоте, вызванных переохлаждением.

26. Каша из офиопогона японского (Майдун чжоу)

Ингредиенты. Офиопогон японский 10 г, финики китайские 2 шт., рис короткозерный 50 г, немного леденцового сахара.

Приготовление. Сначала замочить офиопогон в теплой воде, затем вместе с финиками, рисом и сахаром поместить в кастрюлю и, добавив воды, сварить кашу. Когда офиопогон и рис разварятся – каша готова.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день

Лечебное действие. Укрепляет Инь, стимулирует желудок, увлажняет легкие, очищает сердце. Применяют при повреждении жидкостей тела патогенным жаром, сухости в горле и жажде, а также при истощении Инь и повреждении легких сухостью.

Симптомы: кашель, отрыжка, беспокойство, сердцебиение, бессонница.

27. Каша из древесных грибов (Муэр чжоу)

Ингредиенты. Черные древесные грибы (муэр) 5 г, китайские финики 5 шт., короткозерный рис 100 г, немного леденцового сахара.

Приготовление. Замочить грибы в теплой воде, удалить плодоножки и примеси, разрезать грибы на небольшие кусочки, промыть финики и рис. Затем все вместе, включая грибы, положить в кастрюлю, добавить немного воды и сварить жидкую кашу. Сначала надо довести смесь до кипения на сильном огне, а затем варить на умеренном огне, до тех пор пока рисинки не раскроются и финики не разварятся, тогда можно добавить сахар.

Способ употребления. Есть в теплом виде на завтрак и ужин. Эффективнее при частом употреблении.

Лечебное действие. Стимулирует Инь, увлажняет легкие. Применяют при кашле, одышке, кровохарканье от слабости (недостаточность) легких.

28. Каша из двух драгоценных круп (Чжумай эр-бао чжоу)

Ингредиенты. Китайский ямс 60 г, офиопогон японский (лириопе злаковидное) 30 г, лепешечки из сахарного налета на сушеной хурме 24 г.

Приготовление. Положить офиопогон в кастрюлю и залить небольшим количеством холодной воды, довести до кипения на сильном огне, прокипятить 5 мин, затем вынуть из воды и положить в воду растолченный в муку китайский ямс, проварить на умеренном огне до готовности и тогда добавить сахарные лепешечки, подождать, пока они растворятся и равномерно перемешать.

Способ употребления. Есть 2 раза в день, на завтрак и ужин. Эффективнее при регулярном употреблении.

Лечебное действие. Питает и стимулирует селезенку и легкие, прекращает кашель, устраняет мокроту. Применяют при истощении Инь в селезенке и легких, при быстрой утомляемости и кашле.

29. Каша из лилий (Байхэ чжоу)

Ингредиенты. Лилии 30 г, клейкий рис 50 г, не много леденцового сахара.

Приготовление. Очистить лилии от наружных желтых чешуек, удалить корневые усики и плодоножки, вымыть и нарезать. Положить их вместе с рисом в

кастрюлю, добавить немного воды и сварить кашу. Перед готовностью добавить сахар по вкусу.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день в течение 20 дней.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, останавливает кашель, нормализует сердце, успокаивает

дых. Применяют при кашле от сухости легких, когда после болезни организм не полностью очищен от жара, а также при климактерическом синдроме у женщин.

30. Блюдо из перепелки и кордицепса китайского (чунцао аньчунь)

Ингредиенты. Перепелка 1 шт., кордицепс китайский 2–3 полоски, имбирь, лук, молотый перец, соль, куриный бульон по вкусу.

Приготовление.

После убоя перепелки из тушки слить кровь, затем ошпарить горячей водой и удалить перья. Сделав надрез со стороны спинки, удалить внутренности. Хорошо промыв тушку, удалить с нее остатки воды и положить в кипящую воду, проварив 1 мин, вынуть и охладить. С кордицепса убрать пыль, примеси и промыть его теплой водой.

Чистый кордицепс положить внутрь брюшка перепелки и, крепко перевязав тушку ниткой, положить ее в миску. Туда же добавить лук, имбирь, перец, соль и куриный бульон. Закрывать горлышко миски влажной хлопчатобумажной салфеткой и крепко завязать. Поставить миску в пароварку и варить блюдо на пару примерно 40 мин.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон, каждый день по 1 перепелке в течение 7–8 дней.

Лечебное действие. Тонизирует Инь, увлажняет легкие, укрепляет кости и сухожилия. Применяют при недостаточности легких или почек и легких.

Симптомы: кашель, одышка, выделение с кашлем мокроты и крови, гектическая лихорадка, импотенция от недостаточности почек, сперматорея, боль и слабость в ногах и пояснице.

31. Восковая тыква с сахаром (бинтан дунгуа)

Ингредиенты. Молодая восковая тыква, леденцовый сахар на усмотрение.

Приготовление. Вымыть и вскрыть тыкву, положить внутрь сахар. Поместить тыкву в подходящую посуду и поставить в пароварку. Подождать, пока тыква разварится, взять от нее жидкость.

Способ употребления. Пить в горячем виде 1 раз в день, до полного выздоровления.

Лечебное действие. Седирует легкие, очищает желудок. Применяют при скоплении жара в легких и желудке.

Симптомы: кашель, одышка, стеснение в груди, лихорадка и беспокойство.

32. Сок редьки с медом (фэнми лобо чжи)

Ингредиенты. Белая редька 1 шт., мед 100 г.

Приготовление. Вымыть и подготовить редьку, положить в нее мед, поместить ее в чашку и греть 30 мин на водяной бане.

Способ употребления. Есть редьку и пить сок с медом 2 раза в день.

Лечебное действие. Стимулирует Ци, укрепляет легкие, питает Инь, увлажняет сухость. Применяют при недостаточности легких и затяжном кашле, наличии крови в мокроте, запоре, гипертонии и др.

33. Тушеная курица с финиками и семенами абрикоса (цаосин мэньци)

Ингредиенты. Молодая курица 1 шт., каштаны 200 г, семена горького абрикоса 10 г, китайские финики 5 шт., лущеные косточки персика 20 г, лук, имбирь, рисовое вино 15 г, соль 2 г, пюре из семян кунжута 6 г, сахар 12 г, свиное сало 75 г, крахмал 50 г, вэйцзин 1 г.

Приготовление. После убоя курицы ошпарить перья и вынуть внутренности, промыть и нарезать на кусочки примерно по 2 см длиной, окорочка нарезать косыми полосками примерно по 1,5 см шириной, крылышки разрезать на три части. Каштаны рассечь надвое и варить в кипятке до тех пор, пока скорлупа и кожица не будут легко сниматься, вынуть их из воды и очистить. Лущеные ядра абрикосов и персиков обдать кипятком, очистить, обсушить. Стебли лука нарезать длинными кусочками, имбирь – соломкой. Нагреть кастрюлю, положить туда свиное сало, когда оно хорошо разогреется на сильном огне, бросить в кастрюлю лущеные ядра абрикосов и персиков, переворачивая ложкой, обжарить их со всех сторон до золотистого цвета, затем вынуть и положить на блюдо, чтобы остудить. Растолочь их деревянной толкушкой. В разогретую кастрюлю положить 25 г свиного сала и поставить на сильный огонь; когда примерно 60% сала растопится, бросить туда кусочки курицы и жарить до тех пор, пока кожа курицы не станет золотистой. После этого добавить вино, имбирь, сахар, прожарить все вместе, затем добавить бульон, финики, лущеные зерна персиков. Когда бульон закипит, убавить огонь, накрыть крышкой и томить в течение 1 ч, после этого добавить каштаны и томить еще 15 мин. Когда курица полностью проварится, продолжать варить на среднем огне до получения густого отвара. Вынуть кусочки курицы и уложить аккуратно в плоскую тарелку.

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

вниз, каштаны положить сверху, затем осторожно перевернуть плоску на блюдо. Отвар, оставшийся в кастрюле, довести до кипения на сильном огне, добавить туда пюре из семян кунжута и равномерно перемешать, затем добавить немного крахмала и 50 г свиного сала; все равномерно распределить и помешать ложкой. После этого залить соусом кусочки курицы и посыпать сверху толчеными семенами абрикоса.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом в несколько приемов.

Лечебное действие. Питает селезенку и желудок, пополняет легкие и почки, стимулирует эссенцию, укрепляет спинной мозг. Применяют как вспомогательное средство при лечении недостаточности селезенки и желудка, плохом аппетите, кашле и одышке от недостаточности легких, боли в пояснице от недостаточности почек.

34. Курица с гинкго (Иньсин цзидин)

Ингредиенты. Нежное куриное мясо 500 г, гинкго 200 г, куриные яйца 2 шт., свиное сало 500 г, приправа вэйцзин 2 г, свежий бульон 50 г, рисовое вино, соль, сахар, лук, крахмал, кунжутное масло.

Приготовление. Вымыть куриное мясо, нарезать на кусочки длиной 1,2 см и сложить в чашку. Яичные белки размешать с крахмалом в однородную массу. Плоды гинкго очистить от жесткой скорлупы и бросить в кастрюлю с горячим маслом; когда они прожарятся примерно на 60%, достать их из кастрюли, очистить от зеленой кожуры и вымыть. Положить свиное сало в разогретую кастрюлю и подождать, пока 60% сала растопится; затем положить туда кусочки курицы и через короткое время гинкго. Жарить, пока курица не будет готова, затем выложить курицу и гинкго, дать стечь с них жиру. В кастрюлю с остатками свиного сала (примерно 25 г) положить нарезанные стебли лука, обжарить их, затем добавить вино, соль, кусочки курицы, сахар, вэйцзин и бульон. Несколько раз перевернуть и перемешать ингредиенты, заправить все крахмалом, разровнять, сбрызнуть кунжутным маслом, еще раз перевернуть и можно подавать на стол.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом. Разделить на несколько приемов, но не следует есть ежедневно помногу гинкго.

Лечебное действие. Укрепляет легкие, успокаивает одышку. Лечит бели, успокаивает кашель, устраняет мокроту. Применяют при туберкулезе легких, кашле, кровохарканье, кашле с мокротой у людей пожилого возраста.

35. Леденцы из дождевика (Мабо тан)

Ингредиенты. Порошок лазиосферы Фенцзя

(дождевик гигантский) 200 г, сахарный песок 500 г.

Приготовление. Положить сахар в кастрюлю, добавить немного воды, варить на умеренном огне до загустения, затем добавить порошок лазиосферы и равномерно размешать. Снять с огня. Взять эмалированную миску и смазать ее стенки растительным маслом, выложить туда сладкую массу из кастрюли, немного остудить, разровнять скалкой, нарезать ножом на куски примерно по 5 г.

Способ употребления. Сосать по 1 леденцу 3 раза в день.

Лечебное действие. Очищает легкие, удаляет токсины. Устраняет одышку, останавливает кровотечение. Применяют при кашле от жара в легких, боли в горле и кровохарканье.

36. Тушеная плацента с кордицепсом (Чунцао дуньтай пань)

Ингредиенты. Кордицепс китайский 15 г, свежая плацента – половина, рисовое вино, имбирь и др.

Приготовление. Плаценту хорошо промыть от крови, мелко нарубить. Кордицепс слегка ополоснуть водой и вместе с плацентой сложить в чашку. Затем тушить в кастрюле, добавив воды, соли, сахара и приправ.

Способ употребления. Пить отвар 1–2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет и тонизирует легкие и почки, лечит кашель и устраняет одышку, укрепляет Ян. Применяют при вызванном недостаточностью Ци и крови ночном поте, туберкулезе легких, импотенции, сперматорее, неврастении и др.

37. Конфеты от кашля из грушевого пюре (Чжикэ лигао тан)

Ингредиенты. Порошок рябчика мутовчатого 30 г, семена горького абрикоса 39 г, стемона клубневая 50 г, горичник обрывной 30 г, готовая пи-неллия 30 г, мать-и-мачеха 20 г, сырая солодка 10 г, снежная груша 1000 г, порошок красного околоплодника мандарина 30 г, порошок цитрона 10 г, пория кокосовая 20 г, сахар 500 г.

Приготовление. Нарезать груши и сложить вместе с семенами абрикоса, стемоной, горичником, пинеллией, мать-и-мачехой, порией и солодкой в банку для лекарств, добавить необходимое количество воды и поставить упревать, каждые 20 мин беря из банки отвар (всего 4 раза). Соединить все порции

отвара вместе и налить в алюминиевую кастрюлю, довести до кипения на сильном огне, затем уменьшить огонь и оставить отвар упревать до загустения. Когда загустеет, добавить сахар, равномерно размешать и продолжать нагревать до получения вязкой массы. Добавить порошок околоплодника мандарина, порошок цитрона и снова размешать. Варить до тех пор, пока при поднятии ложки с отваром от нее не будет тянуться струя в виде нитки, тогда снять с огня.

Взять эмалированную миску, смазать ее изнутри растительным маслом и выложить туда отвар, подождать немного, чтобы остыл, и разровнять сверху. Затем нарезать ножом кусочки примерно по 3 г. Сложить их в конфетную коробку или банку.

Способ употребления. Есть по 1 кусочку 3 раза в день.

Лечебное действие. Устраняет мокроту, улучшает работу легких, прекращает кашель, облегчает одышку. Применяют при кашле различной этиологии.

38. Свинина с каштанами (Банъли чжужоу)

Ингредиенты. Каштаны 250 г, постная свинина

500 г, соль, лук, имбирь, вэйцзин, соевый соус, доучи (приправа из бобов), растительное масло.

Приготовление. Вымыть свинину, нарезать кусками по 2,5 см длиной и 1,2 см шириной. Каштаны очистить от скорлупы и разрезать на 2 части.

Поставить на огонь кастрюлю, налить в нее растительное масло; когда оно закипит, положить лук; когда лук немного прожарится, добавить туда свинину, каштаны, соль, доучи (приправа из перезревших бобов), имбирь, соевый соус и немного воды. Довести блюдо до кипения на сильном огне, потом убавить огонь и оставить тушиться до готовности; перед тем, как снять с огня, добавить немного приправы вэйцзин.

Способ употребления. Есть как самостоятельное блюдо или с любым гарниром.

Лечебное действие. Увлажняет сухость, устраняет флегму, успокаивает желудок. Применяют при кашле от сухости в легких и хроническом трахеите.

39. Карп с чесноком и уксусом (Суаньцулиуй)

Ингредиенты. Карп (сазан) 1 шт., имбирь, чеснок, вино, уксус.

Приготовление. Очистить рыбу от чешуи, удалить жабры, внутренности, промыть и нарезать на маленькие кусочки. Сначала обжарить их на растительном масле с добавлением соевого соуса (очень немного), затем добавить сахар, рисовое вино, воду и тушить до готовности. Выложить на блюдо, посыпать сверху толчеными чесноком и имбирем, полить уксусом.

Способ употребления. Есть с рисом или по своему усмотрению с чем-либо еще.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, опускает Ци. Применяют при ослабленном организме, затяжном кашле, чувстве полноты в груди и одышке.

40. Свиное легкое с момордикой харанции (Лоханъго баочжуйфэй)

Ингредиенты. Плод момордики харанции 1 шт., свиное легкое 25 г.

Приготовление. Легкое вымыть, удалить пленку, нарезать маленькими кусочками, положить в глиняный горшок; плод момордики вымыть, раздробить и тоже положить в горшок; добавить необходимое количество воды и варить на умеренном огне до готовности легкого.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 раз в день, можно в течение нескольких дней.

Лечебное действие. Очищает от жара, удаляет флегму, увлажняет легкие, прекращает кашель. Применяют при кашле, вызванном жаром и сухостью в легких, а также при трахеите и др.

41. Воробей в сахаре (Бинтан мацюэ)

Ингредиенты. Воробей 1 шт., леденцовый сахар 15 г.

Приготовление. Вымытую тушку воробья положить в глиняную плошку, добавить немного воды и леденец. Варить до готовности на водяной бане.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон 1 раз в день.

Лечебное действие. Пополняет легкие, укрепляет Ян, останавливает кашель, удаляет мокроту. Применяют при хроническом трахеите у людей пожилого возраста, астме и импотенции.

42. Имбирно-солодовые леденцы (Цзянчи итан)

Ингредиенты. Сушеный имбирь 30 г, пресный доучи (приправа из бобов) 15 г, солодовый сахар 250 г, растительное масло.

Приготовление. Имбирь и доучи положить в глиняную плошку, добавить воды, довести до кипения на сильном огне, затем 30 мин варить на умеренном огне. Отвар процедить. Смесь можно отваривать 2 раза, так чтобы в итоге получилось примерно 200 мл отвара. Продолжать нагревать отвар до

загустения, затем добавить солодовый сахар и равномерно размешать. Продолжать варку до тех пор, пока при захвате массы палочками от них не будет тянуться сахарная нить. Внутреннюю поверхность эмалированной миски смазать растительным маслом и выложить туда сладкую массу. Разровнять, остудить, нарезать ножом на кусочки по 2 см длиной.

Способ употребления. Сосать 3 раза в день, каждый раз по 2 шт.

Лечебное действие. Согревает легкие, устраняет флегму. Применяют при хроническом бронхите, вызванном патогенным холодом, и бронхиальной астме.

43. Суп из белых древесных грибов и голубиных

яиц (Инъэр гэдань тан)

Ингредиенты. Сушеные белые древесные грибы 50 г, голубиные яйца 20 шт., леденцовый сахар 250 г.

Приготовление. Грибы замочить в холодной воде, чтобы они разбухли, а затем разорвать их на мелкие кусочки и промыть. Взять 20 маленьких винных чарочек, каждую смазать свиным салом и в каждую разбить по голубиному яйцу. Поставить чарочки в пароварку на 3 мин на умеренный огонь, а затем опрокинуть содержимое в холодную воду и прополоскать. Грибы положить в кастрюлю, довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить и томить на слабом огне, пока они не разварятся, добавить леденец и продолжать варить, пока он не растворится. Снимать пену. В конце варки добавить в кастрюлю яйца, довести все вместе до кипения, снять с огня и сервировать на стол.

Способ употребления. Есть 2 раза в день в течение 5 дней.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, останавливает кашель, устраняет флегму. Применяют при бронхите и туберкулезе легких.

44. Лилии с медом (Мицзянь байхэ)

Ингредиенты. Сушеные лилии 100 г, мед 150 г.

Приготовление. Вымыть лилии, положить в

чашку, добавить мед, поставить в пароварку, варить на пару примерно 1 ч, вынуть из пароварки и, не давая остыть, равномерно перемешать. Уложить в банку.

Способ употребления. Пить по 1 столовой ложке утром и вечером 2 раза в день.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, останавливает кашель, очищает сердце, успокаивает дух. Применяют при хроническом трахеите и др.

45. Тушеные абрикосы со снежной грушей (Бэй-син дуньсюэли)

Ингредиенты. Абрикосы 10 шт., снежная груша 1 шт., сахарный песок 30–50 г.

Приготовление. Вымыть абрикосы и грушу, положить вместе с сахаром в чашку, добавить 100 мл воды. Варить на водяной бане 30 мин.

Способ употребления. Есть грушу, пить отвар 2 раза в день.

Лечебное действие. Устраняет флегму, останавливает кашель, очищает от жара, стимулирует секрецию ДЗШЛ-жидкости, увлажняет легкие, снимает одышку. Применяют при хроническом бронхите и запоре от сухости кишечника.

46. Редис с яйцом (Хунлобо цзидань)

Ингредиенты. Большой редис 1 шт., куриное яйцо 1 шт.

Приготовление. Приблизительно в период зимнего солнцестояния взять большой редис и разрезать острым ножом наискось на 2 части, на обоих срезах сделать ложкой полукруглые ямки, так чтобы в них поместилось яйцо. Положить сырое яйцо в ямку тупым концом кверху и соединить обе половинки редиса. Крепко перевязать ниткой. Осторожно, чтобы не разбить яйцо, посадить редис в цветочный горшок, полить водой, держать в тепле, ставить на солнце, так чтобы редис пошел в рост, дал зеленые листики. Через 80 дней достать редис, отмыть от земли, разрезать и достать яйцо. Редис нарезать соломкой и сварить, добавив немного воды, потом разбить яйцо в этот отвар, подождать, чтобы сварилось. Соль не класть. Разделить на несколько порций.

Способ употребления. Есть редис и яйцо, пить бульон.

Лечебное действие. Применяют при аллергической астме.

47. Утка с гинкго (Инъсин цюанья)

Ингредиенты. Утка 1 шт. примерно на 1 кг;

гинкго 200 г, свиное сало 500 г, молотый перец, душистый перец, лук, имбирь, рисовое вино, соль, куриный жир, вэйцзин, бульон.

Приготовление. Утку ошпарить, отрубить голову, лапки, равномерно обмазать снаружи и внутри солью, перцем и рисовым вином, положить в миску, добавить лук, имбирь, душистый перец. Поставить в пароварку и варить на сильном огне примерно 1 ч. Вынуть утку, выбрать лук, имбирь и перец. Разрезать утку вдоль хребта, вынуть кости, сложить в чашку, выровнять по краям чашки. Срезанное мясо нарезать на кусочки размером с плод гинкго. Гинкго очистить от скорлупы, опустить в кипяток, снять зеленую кожицу, разрезать, вынуть сердцевину, опять положить в кипяток, чтобы удалить горечь. Положить на сковороду со свиным салом и обжарить немного, затем вынуть и перемешать с

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
кусочками утки и выложить на уложенный олов. Полить утиным бульоном, пропарить еще 30 мин в пароварке (добавляя бульон). Когда утка станет совсем мягкой, вынуть и опрокинуть в миску. В кастрюлю налить немного бульона, добавить оставшееся вино, соль, молотый перец, вэйцзин, довести до кипения и загустить, добавив крахмал. Сбрызнуть свиным жиром. Полить получившимся соусом утку.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом. Не следует есть много гинкго.

Лечебное действие. Стимулирует Инь, укрепляет желудок, устраняет задержку жидкости, убирает отеки, снимает одышку, лечит кашель. Применяют как вспомогательное средство при гектической лихорадке, кашле, астме, отеках.

48. Свиное легкое, тушенное с гуттуинией сердцелистной (юйсинцао баочжужэй)

Ингредиенты. Свежая гуттуиния 60 г, свиное легкое 1 шт., соль по вкусу.

Приготовление. Легкое хорошо промыть водой: нажимая рукой, удалить остатки крови, пену и пр. Затем нарезать на маленькие кусочки, добавив воды, положить в кастрюлю, туда же опустить и гут-туинию и сварить суп. Когда легкое сварится, добавить по вкусу соль.

Способ употребления. Пить бульон, есть легкое, чаще отдельно, можно в несколько приемов.

Лечебное действие. Очищает от жара и токсинов, лечит кашель, устраняет воспаление. Применяют при кашле, бронхите и ларингите, инфекциях мочевыводящих путей.

49. Ласточкино гнездо с блецией гиацинтовой (Байцай бинтан яньво)

Ингредиенты. Блеция гиацинтовая 15 г, ласточкино гнездо 19 г, сахар-леденец.

Приготовление. Ласточкино гнездо очистить от перьев, замочить в горячей воде (50 °С), чтобы оно размякло, затем хорошо промыть холодной водой и обсушить. Нарезать гнездо тонкими полосками и сложить в чашку. Блецию промыть и нарезать тонкими пластинками. Сахар-леденец раздробить. Положить блецию в чашку с ласточкиным гнездом и поставить все тушиться. Когда ласточкино гнездо разварится, вынуть блецию (ее в пищу не использовать). Леденец положить в кастрюлю, добавить немного воды и поставить на медленный огонь до полного растворения сахара. Процедить сироп, удалив примеси. Сироп соединить с бульоном от ласточкина гнезда.

Способ употребления. Есть гнездо и пить бульон 1 раз в день в течение длительного времени.

Лечебное действие. Пополняет легкие, питает Инь, лечит кашель, останавливает кровь. Применяют как вспомогательное средство при лечении кровохарканья, при туберкулезе легких, при хроническом бронхите у людей пожилого возраста, эмфиземе легких, астме и др.

50. Миндальный доуфу (Синжэнь доуфу)

Ингредиенты. Миндаль 150 г, кочанная капуста 9 г, сахар 60 г, сливочное масло 60 г, засахаренные цветы корицы, ананас, мандарин, сироп.

Приготовление. Миндаль размочить в воде, затем растолочь в пюре. В кастрюлю налить 150 г холодной воды, положить капусту и варить, пока она полностью не разварится, добавить сахар, размешать. Положить туда пюре из миндаля и перемешать, затем сливочное масло, разогреть почти до кипения и опрокинуть содержимое кастрюли в миску, подождать, пока остынет, потом заморозить в холодильнике. Замороженное блюдо нарезать на остроугольные куски, выложить в миску, посыпать сверху засахаренными цветами корицы, кусочками ананаса и мандарина, полить сиропом.

Способ употребления. Есть утром и вечером в качестве десерта в летний период.

Лечебное действие. Стимулирует легкие, удаляет флегму, лечит кашель, облегчает одышку. Применяют как вспомогательное лечебное средство при кашле и одышке.

51. Суп из свиного легкого с абрикосами (Бэйсин чжужэй тан)

Ингредиенты. Свиное легкое 250 г, абрикосы 10 г, имбирный сок, поваренная соль.

Приготовление. Хорошо промыть легкое, удалить остатки крови, сдавливая его рукой. Нарезать на небольшие кусочки, смешать с абрикосами и добавить немного воды. Сварить на медленном огне суп. Перед готовностью добавить в него 1–3 столовые ложки имбирного сока и соль по вкусу.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон 2 раза в день.

Лечебное действие. Питает легкие, лечит кашель, устраняет флегму. Применяют при хроническом бронхите и запоре от сухости в кишечнике.

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

52. Отвар из засахаренных фиников и солодки (Мицзао ганьцао тан)

Ингредиенты. Засахаренные финики 8 шт., свежая солодка 6 г.

Приготовление. Вымыть солодку, нарезать пластинками, перемешать с финиками и, добавив немного воды, отварить. Использовать отвар.

Способ употребления. Пить 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет Ци среднего обогревателя, очищает от токсинов, увлажняет легкие, лечит кашель, устраняет мокроту. Применяют как вспомогательное лечебное средство при хроническом бронхите, кашле, боли и сухости в горле и туберкулезе легких.

53. Отвар имбиря с солодовым сахаром (Майятан шэнцзян таншуй)

Ингредиенты. Свежий имбирь 50 г, солодовый сахар 100 г.

Приготовление. Имбирь очистить от кожицы, нарезать пластинками, положить в кастрюлю вместе с солодовым сахаром, добавить немного воды, прокипятить в течение 30 мин, затем размешать.

Способ употребления. Пить регулярно в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Изгоняет холод, удаляет флегму, увлажняет легкие, прекращает кашель. Применяют при кашле, вызванном патогенным холодом в легких, и хроническом бронхите.

54. Сладкий отвар мать-и-мачехи и лилий (Ку-аньдун байхэ таншуй)

Ингредиенты. Цветки мать-и-мачехи 15 г, лилии 60 г, сахар-леденец.

Приготовление. Все ингредиенты положить в кастрюлю, добавить немного воды, проварить и процедить отвар.

Способ употребления. Есть лилии и пить отвар по своему усмотрению.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, лечит кашель, опускает Ци, удаляет флегму. Применяют при сухости и боли в горле в осенне-зимний период, при затяжном, непроходящем кашле, бронхите, бронхиальной астме и др.

29.5.3. Лечебные блюда для оздоровления селезенки и укрепления желудка

55. Суп из ячменя (Дамай тан)

Ингредиенты. Кардамон 5 шт., баранина 1500 г, ячмень 500 г, соль.

Приготовление. Ячмень промыть кипятком и положить в кастрюлю, добавить умеренно воды, довести до кипения на сильном огне, затем сварить до готовности на умеренном огне. Вымыть баранину, положить в кастрюлю, добавив кардамон, и умеренное количество воды. Через 15 мин вытащить баранину и кардамон, а бульон вылить в кастрюлю с ячменем. Продолжать тушить ячмень на умеренном огне, пока ячменные зерна полностью не разварятся. Баранину нарезать кусочками или сделать из нее фарш и положить в кастрюлю с ячменем, добавить соль. Нагревая, размешать до однородной массы.

Способ употребления. Есть 2–3 раза в день в течение нескольких дней.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель и селезенку, опускает Ци, лечит вздутие живота. Применяют при синдроме недостаточности и холода в селезенке и желудке, при вздутии и боли в кишечнике.

56. Рисовая каша с солодовым сахаром (Итан дамп чжоу)

Ингредиенты. Солодовый сахар 30 г, коротко-зерный рис 50 г.

Приготовление. Обычным способом сварить жидкую рисовую кашу, добавить солодовый сахар, размешать.

Способ употребления. Есть несколько раз в день в течение недели.

Лечебное действие. Укрепляет селезенку и средний обогреватель, лечит боль. Применяют при синдроме недостаточности селезенки и желудка, плохом аппетите и боли в желудке.

57. Каша из пастушьей сумки (Цзицай чжоу)

Ингредиенты. Свежая пастушья сумка 250 г, короткозерный рис 100 г, соль.

Приготовление. Вымыть пастушью сумку, удалить корни, нарезать. Промыть короткозерный рис и сварить жидкую кашу обычным способом, перед готовностью добавить пастушью сумку и проварить еще немного до готовности.

Способ употребления. Есть в горячем или теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Стимулирует Ци, оздо-равливает селезенку, улучшает зрение, останавливает кровь. Применяют при старческой слабости, отеках, галактозурии, кровохарканье, кровавой рвоте и др.

58. Капустная каша (Баоцай чжоу)

Ингредиенты. Огородная капуста 500 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Капусту вымыть, нарезать, отварить в воде в течение получаса, вынуть капусту, а в отвар положить рис и сварить кашу.

Способ употребления. Есть в горячем или теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Снимает спазмы, утоляет боль. Применяют при боли и спазмах желудка, оказывает болеостанавливающее действие, ускоряет заживление язв.

59. Каша с блецией гиацинтовой (Байцзи чжоу)

Ингредиенты. Порошок блеции гиацинтовой

15 г, клейкий рис 100 г, китайские финики 5 шт., мед 25 г.

Приготовление. Сварить кашу из риса, фиников и меда с добавлением умеренного количества воды. Перед готовностью добавить в кашу порошок блеции и проварить немного на умеренном огне для загустения.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день в течение 10 дней.

Лечебное действие. Тонизирует легкие, останавливает кровь, питает желудок, укрепляет мышцы. Применяют при легочном и желудочном кровотечении, туберкулезе легких, бронхоэктазии, кровотечениях язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

60. Лепешки с имбирем и финиками (Цзянцзао мяньбин)

Ингредиенты. Свежий имбирь 250 г, китайские финики 250 г, мука 250 г, свиное сало 250 г.

Приготовление. Вымыть и обсушить имбирь, вынуть косточки из фиников, обжарить имбирь и финики вместе на свином сале, затем измельчить, смешать с мукой и, добавив воды, замесить тесто и сформировать маленькие лепешки. Сварить лепешки на пару.

Способ употребления. Есть на пустой желудок в качестве небольшой закуски между приемами пищи. Приготовленную порцию употреблять в течение 2 дней.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель, оздоравливает селезенку, снимает спазмы, утоляет боль. Применяют при язве желудка или двенадцатиперстной кишки на фоне синдрома недостаточности-холода.

61. Гинура перистонадрезанная с куриной кровью

(Цзисюэ саньци)

Ингредиенты. Куриная кровь 30 мл, гинура перистонадрезанная 5 г.

Приготовление. Взять здорового молодого петушка, выщипать немного перьев под крылом так, чтобы обнажилась вена. простерилизованным шприцем взять кровь из вены. Порошок гинуры просеять через мелкое сито и равномерно перемешать с куриной кровью.

Способ употребления. Принимать, в горячем виде, на пустой желудок, запивая теплой кипяченой водой 1 раз в день в течение 3 дней.

Лечебное действие. Улучшает кровообращение, устраняет застой. Применяют при кровотечении из верхних отделов пищеварительного тракта.

62. Свиной желудок с имбирем (Шэнцзян

чжуду)

Ингредиенты. Свиной желудок 1 шт., старый имбирь 250 г, соевый соус.

Приготовление. Желудок и имбирь промыть, нарезать и уложить внутрь желудка, завязать горловину. Положить в глиняный горшок и поставить вариться на умеренном огне, затем удалить имбирь.

Способ употребления. Желудок нарезать соломкой, есть, обмакивая в соевый соус, один свиной желудок за 3–4 дня. Всего надо съесть подряд 8–10 шт.

Лечебное действие. Согревает и тонизирует селезенку и желудок. Применяют при боли в желудке.

63. Свиной желудок с атрактилисом и атрактилодесом (Эрчжу чжуду)

Ингредиенты. Свиной желудок 1 шт., атрактилодес ланцетный, атрактилис большоголовый по 25 г, старый имбирь 50 г, соль, сахар, вэйцзин.

Приготовление. Желудок вымыть. Атрактилис и атрактилодес очистить от пыли и примесей, смолоть в порошок. Имбирь нарезать соломкой, смешать с атрактилисом и атрактилодесом, положить внутрь желудка, горловину завязать. Варить желудок в глиняном котле на умеренном огне, добавить соль и специи. Нарезать желудок пластинками.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом. Один желудок употребить за 3–4 дня.

Лечебное действие. Согревает и тонизирует селезенку и желудок. Применяют при боли в желудке.

64. Чайный напиток с сахаром и медом (Танми-хунча инь)

Ингредиенты. Черный чай 5 г, немного меда и сахара.

Приготовление. Заварить чай кипятком, дать настояться 10 мин, затем положить в него мед и сахар.

Способ употребления. Пить горячим 3 раза в день перед едой.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель, укрепляет селезенку, улучшает пищеварение. Применяют при пептической язве.

65. Отвар из эклипты белой и фиников (Хань-ляньцао хунцзао тан)

Ингредиенты. Эклипта белая сушеная 15 г или свежая 50 г, китайские финики 8–10 шт.

Приготовление. Эклипту мелко нарубить и сварить вместе с финиками,

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
добавив 2 чашки воды. На выходе должна получиться 1 чашка отвара.

Способ употребления. Пить 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет Ци печени и почек, тонизирует Инь и кровь, останавливает кровотечение. Применяют при кровотечении и пептической язве, анемии от потери крови и др.

66. Мандариново-лакричная паста (Чэньцао ми-гао)

Ингредиенты. Цедра мандарина, солодка уральская по 100 г, немного меда.

Приготовление. Цедру и солодку сначала замочить в небольшом количестве воды, а затем проварить 3 раза по 20 мин, процеживая каждый раз отвар и сливая его в одну посуду, затем нагревать отвар на медленном огне до загустения. Когда отвар загустеет до пастообразной консистенции, добавить мед и довести 1 раз до кипения, после этого снять с огня и остудить. Хранить в банке.

Способ употребления. Есть 2 раза в день по столовой ложке.

Лечебное действие. Пополняет Ци среднего обогревателя, активизирует Ци, укрепляет селезенку. Применяют при пептической язве.

67. Молочная похлебка из порея с имбирем

(Цзянцзю нюнай гэн)

Ингредиенты. Порей 250 г, свежий имбирь 25 г, молоко 250 г.

Приготовление. Порей и имбирь мелко нарубить, истолочь и выжать сок через марлю. Налить сок в кастрюлю, добавить молоко и вместе вскипятить.

Способ употребления. Есть в горячем (теплом) виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Согревает желудок, оздоравливает селезенку. Применяют при язве желудка на фоне синдрома холода, гастрите, боли в желудке, кислой отрыжке и рвоте.

68. Каша с фенхелем (Хуэйсян чжоу)

Ингредиенты. Фенхель обыкновенный (анис

звездчатый) 30 г, поваренная соль 3–5 г, коротко-зерный рис 50 г, сахар. Приготовление. Фенхель с солью обжарить на сильном огне до смугло-желтого цвета, затем снять с огня и истолочь в мелкий порошок. Из риса сварить жидкую кашу обычным способом, перед готовностью добавить в нее 5–6 г порошка фенхеля и немного желтого сахара. Поварить еще немного, пока каша не загустеет.

Способ употребления. Есть 1 раз в день перед сном в течение 5–6 дней.

Лечебное действие. Изгоняет холод, утоляет боль, регулирует Ци, успокаивает желудок. Применяют при боли и распирании в желудке на фоне синдрома холода, рвоте, хроническом гастрите и др.

69. Каша с корицей (Жоугуй чжоу)

Ингредиенты. Высокосортная молотая корица

1–2 г, короткозерный рис 100 г, сахарный песок.

Приготовление. Из риса сварить кашу обычным способом, перед готовностью добавить в нее корицу и размешать, добавить сахар и размешать, затем довести кашу 1–2 раза до кипения на умеренном огне, чтобы она загустела.

Способ употребления. Есть утром и вечером в теплом виде 2 раза в день, можно ежедневно в течение недели.

Лечебное действие. Согревает Ян, пополняет селезенку, укрепляет желудок. Применяют при недостаточности Ян почек и селезенки, при синдроме дефицита-холода в нижнем обогревателе, боли в желудке и кишечнике.

70. Кусочки курицы с калганом (Лянцзян цзику-ай)

Ингредиенты. Курица 1 шт., калган, кардамон по 6 г, цедра мандарина, перец по 3 г, лук, соя, соль, уксус.

Приготовление. Курицу нарезать, ошипать перья, удалить внутренности, промыть тушку водой, нарубить кусочками. Калган, кардамон и цедру положить в марлевый мешочек, крепко завязать горловину мешочка. Лук нарезать кусочками. Сложить куски курицы в глиняный горшок, добавить умеренное количество воды, положить туда же мешочек с лекарственными растениями, лук, сою, соль, плеснуть немножко уксуса. Сначала тушить блюдо до кипения на сильном огне, затем – на умеренном, пока курица не разварится.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 раз в день, можно с рисом и отдельно. Эффект будет сильнее, если подряд приготовить и съесть несколько кур.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, рассеивает холод, регулирует Ци, утоляет боль. Применяют как вспомогательное лечебное средство при слабом и истощенном организме, при боли в желудке и др.

71. Утка с сиренью (динсян я)

Ингредиенты. Сирень 5 г, корица 5 г, кардамон 5 г, живая утка 1 шт. (примерно 1000 г), имбирь, лук, леденец, вэйцзин, кунжутное масло (все в умеренном количестве), соевый рассол.

Приготовление соевого рассола: взять бадьян, фенхель, душистый перец, сахар (сахарный песок или желтый сахар: в первом случае белый рассол, а во

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru (втором желтый), соевый соус (в белый рассол сою не добавляют), растительное масло, лук, имбирь, соль -- все в умеренном количестве. Сначала доводят масло до кипения и кладут в него лук, имбирь, сахар, добавляют воды. Когда вода закипит, в нее кладут бадьян, душистый перец и пр. и томят до получения рассола.

Приготовление. Утку забить, ошипать перья и удалить внутренности, промыть тушку. Вскипятить с небольшим количеством воды сирень, корицу и кардамон (в течение примерно 20 мин) и взять отвар, сделать так несколько раз, чтобы в итоге получилось 3000 мл лекарственного отвара. Лук порезать кусками, имбирь разрубить и расплющить. Взять лекарственный отвар, лук, имбирь, утку и положить все вместе в котел. Вскипятить на сильном огне, затем убавить огонь и тушить до тех пор, пока мясо не проварится примерно на 60%. Тогда следует достать утку и остудить. Полностью остывшую утку положить в кастрюлю с приготовленным рассолом и варить на умеренном огне до полной готовности утки. Утку достать, в оставшийся в кастрюле рассол добавить соль, немного леденцового сахара, вэйцзин и др. Проварить на слабом огне до растворения леденца и снова положить утку в рассол. Поворачивая утку в рассоле, одновременно поливать ее сверху рассолом с помощью ложки до тех пор, пока рассол не покроет равномерным слоем кожу утки. Когда цвет утки станет красным, достать ее и равномерно смазать кунжутным маслом.

Способ употребления. Можно есть с рисом или отдельно, в неограниченном объеме. Эффективно употребление блюда в течение нескольких дней подряд.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель и почки, успокаивает желудок, укрепляет Ян. Применяют как вспомогательное лечебное средство при недостаточности селезенки и желудка, при нарушении питания, боли в желудке, отрыжке, рвоте и др.

72. Свиной желудок с плодами амомума (Ша-жэнь чжудутяо)

Ингредиенты. Порошок амомума 10 г, свиной желудок 1000 г, молотый черный и душистый перец, лук-батун (стебли), имбирь, свиное сало, соль, рисовое вино, вэйцзин, бульон из свиных костей.

Приготовление. Вымыть хорошо свиной желудок, слегка проварить его в кипятке, очистить от внутренней пленки. В котел налить бульон из свиных костей, положить желудок, лук, имбирь, душистый перец; довести до кипения на сильном огне, снять пену, далее варить на умеренном огне до готовности мяса. Снять с огня и остудить. Нарезать мясо полосками толщиной в палец. Взять 500 г первоначального бульона, довести до кипения, положить в него нарезанный свиной желудок, порошок амомума, молотый черный перец, сало, вэйцзин и продолжать нагревать; после закипания заправить крахмалом.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом. Объем не ограничен.

Лечебное действие. Улучшает циркуляцию Ци, утоляет боль, устраняет влажность, освежает селезенку. Применяют как вспомогательное лечебное средство при хроническом гастрите, язве желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки.

73. Свиной желудок с перцем (Хуцзяо баочжуду)

Ингредиенты. Белый перец 25 г, свиной желудок 1 шт., соль, соевый соус.

Приготовление. Вымыть свиной желудок; смолоть (крупно) белый перец и положить его внутрь желудка. Добавить немного воды. Завязать оба отверстия желудка. Поставить медленно упревать на слабом огне до готовности. Добавить соль, соевый соус, вэйцзин и другие специи.

Способ употребления. Есть как самостоятельное блюдо 1 раз в 3 дня. Принимать 3–5 раз.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку и желудок, пополняет недостаточность. Применяют при синдроме холода в желудке, при холодной боли в области сердца и животе, при язве желудка или луковицы двенадцатиперстной кишки на фоне синдрома дефицита-холода.

74. Подсушенная говядина с шестью ингредиентами (Лювэй нюжоу фу)

Ингредиенты. Говядина 2500 г, перец черный, перец длинный – по 15 г, цедра мандарина 6 г, кардамон 6 г, плод амомума 6 г, калган 6 г, имбирь 100 г, лук 50 г, соль 75 г.

Приготовление. Перец, цедру, амомум, кардамон и калган перемолоть в порошок, лук и имбирь растолочь и отжать сок. Сок смешать с порошком и добавить соль; хорошо размешать до получения однородной лекарственной кашицы. Освободить говядину от фасций, промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой и проварить до изменения цвета, вынуть, остудить и нарезать крупными кусками. Нарезанные куски смешать с приготовленной ранее лекарственной кашицей, положить в горшок (миску), укупорить и оставить на два дня. После этого говядину достать и прожарить в печи (где обычно готовят утку по-пекински).

Способ употребления. Есть можно отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Согревает селезенку, успокаивает желудок, регулирует Ци, устраняет застой, пополняет Ци и кровь, укрепляет мышцы и кости. Применяют при общей физической слабости, вялости нижних конечностей, плохом аппетите.

75. Жареная говядина с кактусом (Сяньжэнь-чжан чаоюжоу)

Ингредиенты. Свежий кактус (опунция) 50 г, говядина 100 г, растительное масло и другие специи.

Приготовление. Кактус очистить от шипов, вымыть и тонко нарезать. Говядину вымыть и нарубить мелкими кусками. Разогреть сковороду с маслом и положить говядину, кактус, имбирь, добавить рисовое вино. Жарить на сильном огне, постоянно помешивая до тех пор, пока говядина не прожарится, после этого добавить соль, сахар, вэйцзин и другие специи.

Способ употребления. Есть в горячем виде с рисом или отдельно регулярно.

Лечебное действие. Пополняет селезенку и желудок, тонизирует Ци и кровь, останавливает кровотечение. Применяют как вспомогательное средство при боли в желудке, язве желудка или луковицы двенадцатиперстной кишки, кровотечении и др.

76. Говядина, тушенная с кардамоном (Цаого баоюжоу)

Ингредиенты. Кардамон 6 г, говядина 200 г, соль.

Приготовление. Кардамон вымыть, очистить от кожуры и раздробить; говядину вымыть, разрезать на мелкие куски. Все вместе положить в кастрюлю, добавить умеренное количество воды, вскипятить на сильном огне, затем тушить на слабом огне до тех пор, пока говядина не разварится, затем добавить соль и специи.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон в горячем виде, можно с рисом.

Лечебное действие. Согревает селезенку и желудок, удаляет холод и влажность, способствует пищеварению, устраняет боль. Применяют как вспомогательное средство при боли в желудке на фоне синдрома дефицита-холода, при метеоризме, плохом аппетите, зябкости рук и ног.

77. Угорь с оболочками куриных желудков (Нэй-цзинь шаньюй)

Ингредиенты. Большой угорь (флюта) – 1 шт., внутренние оболочки куриных желудков 6 г, имбирь, лук, соевый соус, соль, рисовое вино, вэйцзин.

Приготовление. Забить угря, очистить от внутренностей, промыть, нарезать на кусочки длиной 2 см. Оболочки желудков промыть, положить в чашку вместе с угрем, добавить лук, имбирь, вино, сою, соль и поставить в пароварку. Довести до готовности на сильном огне. Достать из пароварки и, не давая остыть, добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть рыбу и пить бульон. Можно с рисом или отдельно.

Лечебное действие. Устраняет застой и уплотнения. Применяется при застое и скоплении пищи, вздутии кишечника, хроническом гепатите и т. д.

78. Напиток для оздоровления селезенки (Цзянь-пи инь)

Ингредиенты. Цедра мандарина 10 г, лист лотоса 1 шт., жареный боярышник 3 г, солод 15 г, сахарный песок (небольшое количество).

Приготовление. Все указанные выше ингредиенты поместить в кастрюлю и, добавив воды, проварить 30 мин (сначала довести до кипения на сильном огне, затем поддерживать слабое кипение на маленьком огне). Отвар процедить и добавить в него сахар.

Способ употребления. Пить в горячем виде, как чай.

Лечебное действие. Поднимает чистое, удаляет мутное, оздоравливает селезенку, способствует пищеварению, устраняет застой. Применяют как вспомогательное средство при плохом пищеварении и застое пищи.

79. Отвар для укрепления среднего обогревателя (Фучжун тан)

Ингредиенты. Атрактилис большеголовый (обжаренный) 30 г, китайский ямс 30 г, лонкан 30 г.

Приготовление. Все три указанных выше ингредиента отварить в небольшом количестве воды, процедить и взять отвар.

Способ употребления. Пить в горячем виде вместо чая.

Лечебное действие. Укрепляет Ци, питает кровь, оздоравливает селезенку, укрепляет средний обогреватель. Применяют при плохом аппетите, затяжной диарее; рекомендуется как вспомогательное средство физически ослабленным пациентам.

80. Напиток из имбиря и фиников (Цзянцзао инь)

Ингредиенты. Сушеные китайские финики без косточек 500 г, сушеный имбирь 250 г, солодка 60 г (обжаренная), соль 60 г (обжаренная).

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Приготовление. Все четыре ингредиента высушить и смолоть в порошок. Способ употребления. Пить натошак 1 раз в день; утром по 6–10 г, заваривать кипятком.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку, успокаивает желудок, укрепляет защитные силы, тонизирует Ци. Применяют при недостаточности желудочной Ци, плохом аппетите и частых простудах.

29.5.4. Лечебные блюда для нормализации функций печени и желчного пузыря

81. Каша с полынью волосовидной (Иньчэнь чжоу)

Ингредиенты. Полынь волосовидная 30–60 г, короткозерный рис 50–100 г, немного сахара.

Приготовление. Сначала отварить полынь и взять отвар, положить в него рис, добавить немного воды и сварить кашу. Перед готовностью добавить, размешивая, сахар и довести кашу до кипения.

Способ употребления. Есть в теплом виде 3 раза в день в течение 7–10 дней.

Лечебное действие. Очищает от влажного жара, удаляет желтушность.

Применяют при остром инфекционном гепатите желтушного типа.

82. Каша с гарденией (Чжицзы чжоу)

Ингредиенты. Гардения 3–5 г, короткозерный рис 50–100 г.

Приготовление. Гардению размолоть в порошок, из риса сварить жидкую кашу, перед готовностью добавить в нее порошок гардении и довести еще 1–2 раза до кипения.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день в течение 2–3 дней.

Лечебное действие. Очищает от жара, удаляет огонь. Применяют при гепатите желтушного типа, гиперемии, отечности и боли в области глаз, при остром конъюнктивите.

Внимание: не следует принимать слишком долго или большими порциями, а также при диарее.

83. Каша с порией кокосовой (Фулин чжоу)

Ингредиенты. Пория кокосовая 30 г, короткозерный рис 100 г, китайские финики 20 г.

Приготовление. Порию размолоть в порошок. Финики сварить на умеренном огне, в отвар добавить рис и сварить жидкую кашу, перед готовностью каши добавить в нее порию и размешать. Довести до кипения еще 1–2 раза.

Способ употребления. Есть 2 раза в день, перед едой добавлять желтый сахар.

Лечебное действие. Оздоровливает желудок, пополняет средний обогреватель, удаляет излишек воды, рассеивает влажность, успокаивает дух, питает сердце. Применяют при хроническом гепатите, недостаточности селезенки и желудка.

84. Суп из полыни и теллины речной (Иньчэнь сяньжоу тан)

Ингредиенты. Волосовидная полынь 30 г, мясо теллины речной (вид устрицы) 100–150 г.

Приготовление. Сварить полынь и взять отвар, в отвар добавить мясо устриц и сварить до готовности.

Способ употребления. Пить бульон, есть мясо устриц.

Лечебное действие. Устраняет избыточную влажность, убирает желтушность.

Применяют при гепатите желтушного типа.

85. Утка вареная с морским коньком (Хайма чжун)

Ингредиенты. Морской конек 5 г, лилейник ли-монно-желтый 10 г, живая утка 1 шт.

Приготовление. Зарезать утку, очистить от внутренностей и тщательно вымыть. Положить морского конька и лилейник внутрь утки и сварить утку до готовности на пару.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку, убирает патогенную влагу. Применяют при гепатите, пониженном гамма-глобулине и глобулино-вой инверсии.

86. Отвар из фиников и арахиса (Хунцао хуа-шэн тан)

Ингредиенты. Китайские финики 50 г, арахис 50 г, леденец 50 г.

Приготовление. Сначала варить арахис, пока он не разварится, потом добавить финики, леденец и варить до готовности фиников.

Способ употребления. Пить в горячем виде раз в день в течение 30 дней.

Лечебное действие. Снижает уровень глутами-нопировиноградной

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
трансаминазы. Применяют при повышении ее уровня при гепатите.

87. Средство от гепатита с куриными яйцами

(Ганъянь яодань)

Ингредиенты. Куриные яйца 2 шт., постная свинина 30 г, бобы молитвенные 30 г, корень гардении 30 г.

Приготовление. Сварить все четыре ингредиента в воде до готовности.

Способ употребления. Есть мясо и яйца, пить бульон.

Лечебное действие. Удаляет влажность, устраняет желтушность. Применяют при гепатите.

88. Тушеная черепаха с ямсом и лонканом

(Шанъяо лунянь дунь цзяюй)

Ингредиенты. Китайский ямс 30 г, лонкан 20 г, дальневосточная черепаха 1 шт. (массой 250–500 г).

Приготовление. Забить черепаху, удалить внутренности, промыть тушку, затем поместить панцирь с мясом в пароварку, добавить ямс, лонкан и немного воды. Варить до готовности мяса черепахи.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон несколько раз в день.

Лечебное действие. Питает Инь, регулирует Ян, рассеивает скопления, рассасывает уплотнения. Применяют при хроническом гепатите, увеличении печени и селезенки, циррозе печени и др.

89. Противовоспалительный чай для регуляции желчного пузыря (Сяоянь лидань на)

Ингредиенты. Кукурузные рыльца 30 г, одуванчик обыкновенный 30 г, полынь волосовидная 30 г, сахарный песок.

Приготовление. Сварить указанные ингредиенты с добавлением 1000 мл воды, процедить, добавить в отвар немного сахара.

Способ употребления. Пить в теплом виде вместо чая 3 раза в день.

Лечебное действие. Очищает от жара, снимает воспаление, регулирует функции желчного пузыря, устраняет задержку воды. Применяют при остром гепатите.

90. Карп с фасолью угловатой (Лиюй сяодоу)

Ингредиенты. Карп 1 шт., фасоль угловатая 120 г, цедра мандарина 6 г.

Приготовление. Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, промыть, положить в кастрюлю вместе с фасолью и цедрой, добавить воды и сварить до готовности.

Способ употребления. Есть рыбу, пить бульон.

Лечебное действие. Очищает от жара, удаляет избыток влаги, очищает от токсинов. Применяют при холецистите и желчнокаменной болезни.

91. Рисовая каша с сельдереем (Цзиньцай гэнми чжоу)

Ингредиенты. Сельдерей с корнями 120 г, короткозерный рис 250 г, немного соли.

Приготовление. Сельдерей вымыть и нарезать, рис промыть. Сварить жидкую кашу из риса с сельдереем, добавив необходимое количество воды. Положить соль по вкусу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Очищает от жара, устраняет задержку мочи, снижает давление. Применяют при холецистите.

92. Отвар из сердцевин хризантем (Цзюйхуа наотан)

Ингредиенты. Сердцевины хризантем 60 г.

Приготовление. К сердцевинам хризантем добавить воды и довести 2 раза до кипения, профильтровать, использовать отвар.

Способ употребления. Пить много раз вместо чая.

Лечебное действие. Очищает печень, регулирует работу желчного пузыря. Применяют при холецистите, желчнокаменной болезни.

29.5.5. Лечебные блюда, укрепляющие сердце и успокаивающие дух

93. Каша с семенами зизифуса (Суаньцаоажэнь чжоу)

Ингредиенты. Лущеные семена зизифуса 15 г, короткозерный рис 100 г.

Приготовление. Раздробить семена зизифуса в мелкий порошок; из риса сварить жидкую кашу. Перед готовностью добавить порошок семян зизифуса и довести до кипения еще 1–2 раза.

Способ употребления. Есть натощак.

Лечебное действие. Успокаивает сердце, усмиряет дух. Применяют при сердечной недостаточности, бессоннице, беспокойстве и разорванных сновидениях.

94. Каша с семенами кипариса (Байцзыжэнь чжоу)

Ингредиенты. Семена кипариса 10–15 г, короткозерный рис 50–100 г, мед умеренное количество.

Приготовление. Семена кипариса очистить от кожицы, скорлупы и примесей.

Сварить кашу из риса и семян кипариса. Перед готовностью каши добавить в нее немного меда и вновь довести до кипения 1–2 раза.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день в течение 2–3 дней.

Лечебное действие. Увлажняет кишечник, стимулирует стул. Питает сердце, успокаивает дух. Применяют при сердцебиении, бессоннице, снижении памяти и запоре.

95. Каша из семи ценных ингредиентов (Цибао чжоу)

Ингредиенты. Зерна эвриалы, семена коикса, белые индийские бобы, ямс китайский, финики китайские, корица, лилия – всего по 6 г, рис 150 г, сахар.

Приготовление. Сначала прокипятить в воде в течение 40 мин 7 лекарственных компонентов, указанных выше, затем добавить рис, долить еще немного воды и сварить кашу.

Способ употребления. Есть в теплом виде, разделив на порции и добавив сахар. Употреблять несколько дней подряд.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку и желудок, тонизирует Ци, укрепляет легкие и почки, питает кровь, успокаивает дух. Применяют при бессоннице и общей слабости, отеках и диарее, кашле с небольшим количеством мокроты и др.

96. Баранье сердце с розами (Мэйгуй янсинь)

Ингредиенты. Свежие розы, баранье сердце – по 50 г, соль.

Приготовление. Свежие цветы роз (или 15 г сушеных роз) положить в маленький глиняный горшок, добавить соль и воду, проварить 10 мин, остудить. Сердце вымыть, нарезать кусками по 1 – 2 см и нанизать их на маленький шампур, затем зажарить в печи. Во время жарки смачивать мясо розовым отваром, продолжать до тех пор, пока мясо не прожарится.

Способ употребления. Есть в любое время в качестве закуски.

Лечебное действие. Питает сердце, успокаивает дух. Применяют при истощении крови в сердце, панических атаках и бессоннице.

97. Свиное сердце с жемчугом (Чжэньчжу чжу-синь)

Ингредиенты. Толченый жемчуг 5 г, свиное сердце 2 шт., соль.

Приготовление. Свиное сердце вымыть, сварить на маленьком огне, перед готовностью добавить немного соли и продолжать варить до полной готовности. Затем достать, остудить, нарезать тонкими ломтиками.

Способ употребления. Есть 2 раза в день, утром и вечером, обмакивая в толченый жемчуг. 1 свиное сердце в день в течение 1 нед.

Лечебное действие. Питает сердце, успокаивает дух. Применяют при истощении крови в сердце, панических атаках и бессоннице.

98. Отвар из солодки, пшеницы и фиников (Ганьмай дацзао тан)

Ингредиенты. Пшеница 30 г, финики 10 шт., солодка 6 г. Приготовление. Пшеницу, финики и солодку положить вместе в глиняный горшок, добавить воды и тушить на слабом огне до готовности. Затем процедить и использовать отвар.

Способ употребления. Пить отвар вместо чая.

Лечебное действие. Питает сердце, успокаивает дух. Применяют при состоянии транса, вызванном недостаточностью сердца и селезенки, неврастении и неврозах.

99. Свиные мозги с линчжи (Линчжи чжунао)

Ингредиенты. Линчжи (ганодерма лусидум)

30 г, свиные мозги 1 шт., соль.

Приготовление. Свиные мозги промыть холодной кипяченой водой, удалить пленки, положить в кастрюлю вместе с линчжи, добавить немного воды, тушить до готовности на умеренном огне, затем вынуть, профильтровать отвар и добавить в него соль.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день. Есть свиные мозги и пить отвар.

Лечебное действие. Стимулирует мозг, успокаивает дух. Применяют при бессоннице и расстройствах мозговых функций.

100. Каша с горцем многоцветковым (Хэшоуу чжоу)

Ингредиенты. Китайские финики 2 шт., горец многоцветковый 25 г, короткозерный рис 50 г, сахарный песок.

Приготовление. Рис и финики положить в кастрюлю и сварить кашу обычным способом; когда каша будет наполовину готова, добавить в нее порошок горца и продолжать варить, помешивая, до тех пор пока каша не станет вязкой, после этого добавить в нее сахар.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день в качестве основной еды в течение 7–15 дней. Через 2–3 дня повторить. Эффективно при длительном употреблении.

Лечебное действие. Укрепляет печень и почки, пополняет кровь, укрепляет эссенцию. Применяют как вспомогательное средство при головокружении и ряби в глазах, шуме в ушах, бессоннице и снижении памяти, сердцебиении и высоком уровне холестерина в крови, гипертонии, ИБС и др.

Внимание: возможен жидкий стул. Не рекомендуется при избытке флегмы, влажности и жара.

101. Каша с семенами зизифуса и медом (Цзао-жэньми чжоу)

Ингредиенты. Зизифус унаби (семена) 30 г, короткозерный рис 50 г, мед.

Приготовление. Семена зизифуса мелко раздробить, сложить в марлевый мешочек, горловину завязать. Положить вместе с рисом в глиняный котелок, добавить воды и сварить кашу. Кашу остудить, мешочек вынуть и выбросить, в кашу добавить мед.

Способ употребления. Есть 1 раз в день за полчаса перед сном.

Лечебное действие. Питает сердце, укрепляет печень, успокаивает дух, уменьшает потливость. Применяют как вспомогательное средство при недостаточности крови в сердце и печени, при беспокойстве и бессоннице, сильном сердцебиении, общей слабости и спонтанном потении, ночном поте и др.

102. Каша из чумизы с семенами кипариса (Бай-цзыжэнь сяоми чжоу)

Ингредиенты. Семена кипариса 15 г, чумиза 100 г, мед.

Приготовление. Семена кипариса размельчить, добавить чумизу и сварить жидкую кашу. В готовую кашу положить немного меда и размешать, затем довести кашу еще 1–2 раза до кипения.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день утром и вечером, можно регулярно.

Лечебное действие. Питает сердце, успокаивает дух, тонизирует и укрепляет. Улучшает работу печени, оздоравливает селезенку. Принимают при бессоннице.

103. Куриная печень с киноварью (Чжуша чжэнцзигань)

Ингредиенты. Киноварь 0,3 г, куриная печень 2 шт., вэйцзин, соль.

Приготовление. Куриную печень вымыть и нарезать кусками толщиной 1 см, смешать с киноварью и положить в чашку. Готовить на водяной бане на сильном огне. Затем добавить вэйцзин и соль.

Способ употребления. Есть печень, пить бульон.

Лечебное действие. Укрепляет печень, улучшает зрение, успокаивает дух, прекращает судороги. Применяют при недостаточности печени, плохом зрении, панических атаках, бессоннице и сердцебиении.

Внимание: в состав киновари входит сернистая ртуть, при длительном контакте со свинцовой или железной посудой, особенно при нагревании, возможно выделение ртути, которая может вызвать отравление.

104. Свиная с семенами лотоса и лилиями

(Ляньцзы байхэ баочжужоу)

Ингредиенты. Семена лотоса 30 г, лилии 30 г, постная свинина 250 г, соль, сахар, вэйцзин.

Приготовление. Свинину вымыть, нарезать кусочками, положить в глиняный котел и поставить вариться, добавив воды. После закипания воды добавить лилии, семена лотоса и продолжать варить, пока мясо не разварится. После этого добавить соль, вэйцзин, сахар.

Способ употребления. Есть лилии, семена лотоса, мясо, пить бульон.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку, пополняет почки, питает сердце, успокаивает дух. Применяют при неврастении, сердцебиении, бессоннице, слабости после болезни.

105. Свиное сердце с киноварью и ситником

(Чжуша дэнсинь дуньчжусинь)

Ингредиенты. Киноварь, ситник обманчивый – по 2 г, свиное сердце 1 шт., соль, вэйцзин, сахарный песок.

Приготовление. Сердце разрезать, промыть, киноварь смешать с ситником и положить внутрь сердца. Добавив умеренное количество воды, тушить сердце на слабом огне 1 ч, после готовности добавить соль, вэйцзин, сахар.

Способ употребления. Есть свиное сердце, пить бульон.

Лечебное действие. Питает сердце, успокаивает дух, снимает страхи. Применяют при беспокойстве и пугливости, последствиях миокардита и при тахикардии.

106. Баранье сердце, тушенное с финиками

(Хунцзао дуньянсинь)

Ингредиенты. Китайские финики 10 шт., баранье сердце 1 шт., соль, рисовое вино.

Приготовление. Сердце вымыть, нарезать ломтиками. Финики вымыть и положить вместе с сердцем в глиняный котел тушиться. После готовности

добавить соль.

Способ употребления. Есть мясо, финики; пить бульон.

Лечебное действие. Питает сердце, успокаивает дух. Применяют при дефиците крови, сердцебиении, чрезмерной рефлексии, беспокойстве и др.

107. Бульон из ослиного мяса (Люйжоу тан)

Ингредиенты. Ослиное мясо, доучи, китайский лимонник, приправы (всего взять в умеренном количестве).

Приготовление. Вымыть мясо и нарезать кусочками. Положить вместе с доучи и лимонником в глиняный котел и варить, пока мясо не разварится. Затем добавить приправы.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон натощак.

Лечебное действие. Успокаивает дух, стабилизирует настроение. Применяют при депрессии, неврозах.

108. Отвар из лука и фиников (Цунцзао тан)

Ингредиенты. Финики китайские 20 шт., лук-батун 7 г.

Приготовление. Финики вымыть и размочить в теплой воде. Лук вымыть и подготовить. Положить в кастрюлю сначала финики, добавить немного воды, довести до кипения на сильном огне и проварить 20 мин, затем положить лук и проварить еще 10 мин.

Способ употребления. Есть финики, пить отвар.

Лечебное действие. Успокаивает сердце и дух, укрепляет память. Применяют при недостаточности сердечной Ци, неврастении, бессоннице, разорванных сновидениях, ухудшении памяти.

109. Паровые котлеты с линчжи (Линчжи

фэнъчжэнжоубин)

Ингредиенты. Линчжи (ганодерма лусидум) 3 г, постная свинина 100 г, соевый соус.

Приготовление. Свинину нарезать на куски, затем перевернуть в мясорубке. Линчжи смолоть в порошок. Смешать фарш с порошком, добавить рисовое вино, соевый соус и равномерно перемешать, затем сформировать котлеты и положить их в чашку. Готовить на водяной бане.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом, 1 раз в день.

Лечебное действие. Успокаивает дух, укрепляет Ци, питает Инь. Применяют при неврастении, хроническом бронхите, хроническом гастрите, диспепсии, ИБС, гиперлипемии, лейкопении.

110. Суп из свинины и морского гребешка (Гань-бэй чжужоу тан)

Ингредиенты. Сушеный мускул морского гребешка 30–50 г, свинина 200 г.

Приготовление. Сушеный гребешок вымыть, замочить в воде. Свинину вымыть и нарезать кусочками. Вынуть размякший гребешок из воды и положить в кастрюлю вместе со свининой. Добавить воды и сварить суп. В готовый суп добавить соль.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон.

Лечебное действие. Питает Инь, пополняет почки. Применяют при беспокойстве и полидипсии, вызванных недостаточностью почечной Инь, при неврастении, бессоннице, разорванных сновидениях, ноктурии.

29.5.6. Лечебные блюда для удаления патогенных ветра и влажности

777. Каша с папайей (Мугуа чжоу)

Ингредиенты. Папайя 20 г, короткозерный рис 50 г, сахар.

Приготовление. Сварить папайю в 200 г воды; взять 100 г отвара. Сварить кашу из риса и отвара папайи, во время варки добавить сахар и немного воды, чтобы каша была не густой, а сравнительно жидкой.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2–3 раза в день, можно повторить 1–2 раза через 1–2 дня.

Лечебное действие. Расслабляет мышцы и сухожилия, улучшает циркуляцию Ци и крови, регулирует желудок, удаляет влажность. Применяют при рвоте и диарее, спазмах мышц, бери-бери, отеках, а также при \wedge -синдроме от ветра-холода-влаги.

772. Каша с ботвой соломоцвета двузубого (Ню-сицзинье чжоу)

Ингредиенты. Соломоцвет двузубый (наземная часть) 20 г, короткозерный рис 50 г, солодка 6 г.

Приготовление. Сварить ботву соломоцвета, добавив необходимое количество воды, чтобы получилось 100 г отвара. Сварить солодку и получить 100 г отвара. Соединить два отвара, добавить рис и 400–600 мл воды и сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день в течение 10 дней.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, улучшает кровообращение, тонизирует печень и почки, укрепляет мышцы и кости. Применяют при ревматических болях в суставах, ноющей боли в коленях и пояснице, а также при слабости мышц и костей.

113. Тушеная курица с ветвями шелковицы (Санчжи баоцзи)

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Ингредиенты. Ветви старой шелковицы (тутовое дерево) 60 г, курица 1 шт. (примерно 500 г), соль. **Приготовление.** После убоя курицы очистить тушку от перьев и внутренностей, промыть и положить в кастрюлю. Добавить ветви шелковицы, умеренное количество воды и поставить на огонь. Незадолго до готовности добавить соль по вкусу, затем продолжать варить, пока курица не разварится.

Способ употребления. Есть курицу, пить бульон, можно с рисом и отдельно.

Лечебное действие. Питает эссенцию и костный мозг, изгоняет ветер и влажность, укрепляет суставы. Применяют при ревматическом артрите, боли в конечностях или параличе конечностей, хроническом растяжении поясницы.

114. Коровьи сухожилия с соломоцветом (Нюси тичзинь)

Ингредиенты. Соломоцвет двузубый 10 г, коровьи сухожилия 100 г, куриное мясо 500 г, окорок 50 г, грибы 25 г, черный перец 5 г, вэйцзин 5 г, рисовое вино 30 г, лук, имбирь – по 10 г, соль 5 г.

Приготовление. Соломоцвет вымыть, нарезать косыми ломтиками. Коровьи сухожилия вымыть, положить в чашку, добавить воды и поставить вариться в пароварку на 4 ч. Когда они станут мягкими, вынуть и замочить на 2 ч в холодной воде, после этого очистить от фасций, вымыть и нарезать длинными отрезками. Окорок нарезать соломкой. Грибы размочить в воде, вымыть, удалить ножки и нарезать соломкой. Лук и имбирь вымыть, лук нарезать полосками, имбирь – пластинками. Куриное мясо вымыть и нарезать на кусочки длиной 2 см. Коровьи сухожилия и курицу положить в чашку, а соломоцвет – сверху курицы, окорок и грибы, нарезанные соломкой, перемешать и выложить вокруг коровьих сухожилий. Лук и имбирь также положить в чашку. Добавить молотый перец, рисовое вино, соль, бульон и вэйцзин и поставить все в пароварку на 3 ч. После этого достать лук, имбирь и добавить специи по вкусу.

Способ употребления. Есть мясо, соломоцвет, пить бульон. Можно с рисом или отдельно.

Лечебное действие. Удаляет ветер и влажность, укрепляет мышцы и кости. Применяют при ревматическом артрите, слабости конечностей, боли в мышцах и суставах.

115. Вареный арахис с оленьими ножными сухожилиями (Луцзинь баохуашэн)

Ингредиенты. Оленьи ножные сухожилия 100 г, лущеный арахис 200 г, соль.

Приготовление. Оленьи ножные сухожилия и арахис вымыть, положить в глиняный котел, добавить воды, довести до кипения на сильном огне, затем уменьшить огонь и оставить тушиться до тех пор, пока оленина не разварится. Добавить соль и довести до кипения еще 1–2 раза.

Способ употребления. Есть с рисом.

Лечебное действие. Пополняет селезенку, согревает желудок, укрепляет мышцы и кости. Применяют при хронической боли в ногах и пояснице, ломоте в суставах, а также при холодной боли в пояснице и коленях.

116. Напиток из сапожниковии и семян коикса

(Мижэнь фанфэн инь)

Ингредиенты. Семена коикса 30 г, сапожничко-вия растопыренная 10 г.

Приготовление. Койке и сапожниковию положить вместе в глиняный котел и тушить, добавив умеренное количество воды, затем профильтровать и использовать отвар.

Способ употребления. Пить 1–2 раза в день в течение 1 недели.

Лечебное действие. Удаляет ветер, устраняет влажность, ликвидирует застой, устраняет боль. Применяют при ревматических болях и контрактурах суставов.

117. Настойка горца многоцветкового и семян коикса (Шоуу мижэнь цзю)

Ингредиенты. Горец многоцветковый (обработанный) 180 г, свежие семена коикса 120 г, гаоляновая водка 1000 г.

Приготовление. Горец многоцветковый и семена коикса смолоть в крупный порошок, уложить в бутылку и добавить водку. Плотнo (герметически) закрыть и дать настояться 15 дней.

Способ употребления. Пить 2 раза в день по 10 мл.

Лечебное действие. Удаляет ветер, устраняет влажность, расслабляет мышцы, улучшает циркуляцию Ци и крови. Применяют при ревматических болях в пояснице, онемении конечностей, головокружении и ряби в глазах.

118. Тушеное мясо змеи с корнями перечного рева (Хуцзяогэнь дуньшэжоу)

Ингредиенты. Корень перечного дерева 100 г, мясо змеи 250 г, рисовая водка, лук, имбирь, душистый перец, соль.

Приготовление. Корень перечного дерева вымыть, нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм. Змею очистить от внутренностей, вымыть, нарезать кусками

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

по 2 см, лук нарезать длинными отрезками, имбирь – тонкими пластинками. Змею и перечный корень положить в глиняный котел, добавить лук, имбирь, рисовое вино, душистый перец и немного воды. Довести до кипения на сильном огне, затем варить на умеренном огне до тех пор, пока мясо змеи не разварится, после этого добавить соль.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон, можно отдельно или с рисом. Лечебное действие. Удаляет ветер, устраняет влажность, расслабляет мышцы, улучшает циркуляцию Ци и крови. Применяют при ревматическом и ревматоидном артрите, слабости и атрофии конечностей и последствиях инсульта.

119. Мясо змеи с астрагалом (Бэйци баошэжоу)

Ингредиенты. Астрагал 50 г, мясо змеи 200 г, имбирь, лук, рисовое вино, соль.

Приготовление. Астрагал вымыть, нарезать косыми пластинками. Мясо змеи вымыть, нарезать на куски. Имбирь, нарезать пластинками, лук – кусками. Змею и астрагал положить в глиняный котел, добавить вино, лук, имбирь, вскипятить все на сильном огне, затем тушить на умеренном огне, пока мясо не разварится. После этого добавить соль.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон.

Лечебное действие. Пополняет средний обогреватель, питает кровь, удаляет ветер, устраняет влажность, расслабляет мышцы, улучшает циркуляцию Ци и крови. Применяют при постинсультном гемипараличе, ревматическом артрите, боли в ногах и пояснице.

120. Отвар из дудника и черных бобов (Духо удоу тан)

Ингредиенты. Дудник крупнопильчатый 10 г, бобы черные 50 г, рисовое вино.

Приготовление. Дудник и бобы положить в кастрюлю и залить 3–4 чашками воды. Сварить и процедить отвар.

Способ употребления. Есть бобы и пить отвар. Пока отвар не остыл, добавить вино и размешать.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, устраняет боль, прочищает меридианы, улучшает ток крови. Применяют при постинсультном параличе конечностей.

121. Змеиная настойка (Байхуа шэцзю)

Ингредиенты. Змея Виплагш Рал/из 1 шт., гао лянвовая водка 500 г.

Приготовление. Змею высушить, измельчить в крупный порошок, положить в бутылку и добавить водку. Настаивать 15 дней в герметически закупоренной бутылке.

Способ употребления. Пить 1 раз в день по 15 мл.

Лечебное действие. Устраняет ветер и влажность, укрепляет суставы. Применяют при гемипараличе, боли в суставах.

Внимание: не рекомендуется при гипертонии и последствиях кровоизлияния в мозг.

29.5.7. Лечебные блюда для снижения кровяного давления и уровня липидов в крови

122. Каша с сельдереем (Циньцай чжоу)

Ингредиенты. Свежий сельдерей 60 г, коротко-зерный рис 50–100 г.

Приготовление. Сельдерей вымыть и мелко нарубить. Положить рис и сельдерей в кастрюлю, добавить примерно 600 г воды, сварить кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день. Готовить перед употреблением, не хранить долго. Эффективна при длительном регулярном употреблении.

Лечебное действие. Укрепляет почки, устраняет задержку мочи, очищает от жара, регулирует печень. Применяют при гипертонии, сахарном диабете и др.

123. Каша с лущеными косточками персика

(Таожэнь чжоу)

Ингредиенты. Лущенные ядра персика 10–15 г, короткозерный рис 50–100 г.

Приготовление. Растолочь ядра персика, добавив воды, растереть в пюре, затем отжать. Взять отжатый сок, добавить рис, воду и сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть 2 раза в день в течение 5–7 дней.

Лечебное действие. Прочищает меридианы, улучшает кровоток, очищает от флегмы, устраняет боль. Применяют при гипертонии, ИБС, стенокардии.

Внимание', запрещается употреблять при беременности.

124. Каша с кассией тора (Цзюэминцзы чжоу)

Ингредиенты. Кассия тора 10–15 г, короткозерный рис 50 г, сахар-леденец.

Приготовление. Кассию положить на сковороду, немного обжарить, как только она даст аромат, сразу вынуть и остудить, затем сварить и взять отвар. На этом отваре с добавлением воды и риса сварить кашу. Незадолго до готовности положить сахар и проварить еще 1–2 мин.

Способ употребления. Есть весной и летом 1 раз в день в течение 5–7 дней.

Лечебное действие. Очищает печень, улучшает зрение, стимулирует стул. Применяют при гипертонии, гиперлипемии, а также при привычном запоре.

Внимание: не рекомендуется при диарее.

725. Каша с ростками хризантемы (Цзюймьяо чжоу)

Ингредиенты. Молодые побеги хризантемы (50 г), короткозерный рис 50 г, леденцовый сахар.

Приготовление. Побеги хризантемы вымыть и размельчить, сварить и взять отвар. В отвар добавить рис, сахар и сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Очищает печень, улучшает зрение, снижает давление.

Применяют при гипертонии и гиперлипемии.

126. Тушеная свинина с черноголовкой (Сягуцао баочжужоу)

Ингредиенты. Черноголовка обыкновенная 20 г, постная свинина 50 г.

Приготовление. Черноголовку вымыть, свинину нарезать тонкими ломтиками. Все вместе положить в кастрюлю, варить на умеренном огне.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон 2 раза в день.

Лечебное действие. Очищает печень, улучшает зрение, рассасывает застой и скопления, снижает давление. Применяют при гипертонии, туберкулезе легких.

127. Каша с кукурузным крахмалом (Юймифэнь чжоу)

Ингредиенты. Кукурузный крахмал, короткозерный рис.

Приготовление. Крахмал размешать в холодной воде, из риса сварить жидкую кашу. После закипания добавить крахмальную кашицу и проварить все вместе.

Способ употребления. Есть в горячем (теплом) виде утром и вечером.

Лечебное действие. Снижает уровень липидов в крови и давление. Применяют при артериосклерозе, ИБС, нарушениях кровообращения и гиперлипемии.

128. Каша с соевым молоком (Доуфуцзян чжоу)

Ингредиенты. Соевое молоко 500 г, короткозерный рис 50 г; или сахарный песок, или соль.

Приготовление. Соевое молоко и рис положить в глиняный котелок и сварить густую кашу, сверху образуется маслянистая пленка. Добавить в кашу сахар или соль по вкусу.

Способ употребления. Есть в теплом (горячем) виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, увлажняет сухость.

Применяют при артериосклерозе, гипертонии, гиперлипемии, ИБС и общей слабости.

129. Тушеная черепаха (Циндунь цзяюй)

Ингредиенты. Живая черепаха дальневосточная

1 шт. (примерно 500 г), лук, имбирь, рисовое вино, ростки бамбука.

Приготовление.

Убой черепахи: дождаться, пока черепаха высунет голову, и перерубить шею. Спустить всю кровь и положить в миску. Залить кипятком и подержать 3 мин, потом вынуть и соскоблить ножом черную пленку со спины и боков панциря, срезать белую кожу с лап, удалить когти и хвост, рассечь панцирь с брюшной стороны, вынуть внутренности, все хорошо промыть.

Вымытую тушку положить в кастрюлю, добавить лук, имбирь, рисовое вино, нарезанные ростки бамбука и достаточное количество воды, так чтобы вся тушка находилась в воде. Довести до кипения на сильном огне, затем огонь уменьшить и тушить на слабом огне примерно 2 ч. Когда мясо разварится, вынуть имбирь, лук и добавить соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон в горячем виде.

Лечебное действие. Применяется при старческой слабости, недостаточном питании, увеличении печени или селезенки, в восстановительный период после перенесенного гепатита, при нефрите, гипертонии, туберкулезе и др.

130. Рыба с гастродией (Тяньма юйтоу)

Ингредиенты. Гастродия высокая 25 г, гирчовник влагалищный 10 г, пория кокосовая 10 г, свежий карп (сазан) 1 шт. (примерно 1500 г), соевый соус, рисовое вино, соль, сахар, молотый перец, лук, имбирь, кунжутное масло, вэйцзин, крахмал.

Приготовление.

Рыбу очистить от чешуи, внутренностей и вымыть. Гирчовник и порию положить в воду от второй промывки риса, чтобы они размякли. Гастродию положить в кастрюлю и отварить до готовности. Гастродию, гирчовник и порию положить внутрь рыбы, выложить рыбу в миску, добавить лук, имбирь, немного воды и поставить в пароварку на сильный огонь на 30 мин. Когда рыба будет готова, вынуть лекарства, лук и имбирь.

• В кастрюлю налить бульон, положить сахар, соль, вэйцзин, перец, кунжутное масло и довести бульон до кипения. После закипания связать бульон крахмалом и полить полученным соусом рыбу.

Способ употребления. Есть рыбу, пить бульон.

Лечебное действие. Успокаивает печень, усмиряет ветер, успокаивает судороги и снимает боль. Улучшает циркуляцию Ци и крови. Применяют при

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
головной боли, онемении конечностей, неврастении, гипертонии,
головокружении и др.

131. Напиток из хризантем, боярышника и кас-
сии тора (Цзюйчжа цзюэмин инь)

Ингредиенты. Цветы хризантемы 10 г, свежий боярышник 15 г, кассия тора 15
г.

Приготовление. Кассию раздробить на крупные зерна и сварить вместе с
хризантемой и боярышником.

Способ употребления. Пить как напиток, можно добавить сахар.

Лечебное действие. Изгоняет ветер, рассеивает жар, увлажняет кишечник,
стимулирует стул, успокаивает печень, снижает давление. Применяют при
гипертонии, ИБС, очень эффективен при запоре.

132. Напиток из боярышника и листьев лотоса
(Шаньчжа хэ инь)

Ингредиенты. Боярышник 15 г, листья лотоса 12 г.

Приготовление. Отварить вместе, отжать отвар.

Способ употребления. Пить как чай в любое время.

Лечебное действие. Активизирует кровообращение, устраняет застой,
улучшает пищеварение, удаляет скопления. Применяют при гипертонии и
гиперлипемии.

29.5.8. Лечебные блюда для удаления задержки воды и рассеивания влажности

133. Каша из капусты и коикса (Имижэнь бай-
цай чжоу)

Ингредиенты. Семена коикса 60 г, китайская капуста 500 г.

Приготовление. Капусту вымыть и мелко нарубить. Из зерен коикса сварить
жидкую кашу, добавить капусту и доварить до готовности.

Способ употребления. Есть 2 раза в день, не разогревая.

Лечебное действие. Укрепляет селезенку, удаляет влагу, очищает от жара,
устраняет задержку мочи. Применяют при задержке мочи при остром нефрите.

134. Каша с подорожником азиатским (Чэцзянь
чжоу)

Ингредиенты. Листья свежего подорожника азиатского 30–60 г, лук-батун 1
пучок, коротко-зерный рис 50–100 г.

Приготовление. Подорожник вымыть, мелко нарубить, сварить вместе с луком
и отжать отвар. В отвар добавить рис и сварить кашу

Способ употребления. Есть 2 раза в день в течение 5–7 дней.

Лечебное действие. Устраняет задержку мочи, очищает от жара, улучшает
зрение, удаляет флегму. Применяют при олигурии и гематурии, отеках и других
симптомах острого нефрита.

135. Каша с астрагалом (Хуанци чжоу)

Ингредиенты. Астрагал 20 г, короткозерный рис
50 г, желтый сахар.

Приготовление. Добавить воды и поставить астрагал на огонь, через полчаса
отжать отвар, добавить в отвар рис и сварить кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день в течение 7–10
дней. Перед едой добавлять желтый сахар.

Лечебное действие. Пополняет Ци, поднимает Ян, изгоняет воду, убирает
отеки. Применяют при нефрите, а также при наличии в моче белка.

136. Каша с ягодами шелковицы (Саншэнь чжоу)

Ингредиенты. Ягоды шелковицы 30 г, свежие
семена коикса 20 г, изюм 20 г, короткозерный рис 100 г.

Приготовление. Ягоды шелковицы промыть, сварить вместе с коиксом и
изюмом, добавив немного воды. Когда зерна коикса разварятся, добавить рис,
еще немного воды и сварить густую кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Укрепляет селезенку и почки, действует как мочегонное.
Применяют при хроническом нефрите.

137. Лепешки с порией кокосовой (Фулин бин)

Ингредиенты. Порошок пории кокосовой 250 г,
мука из клейкого риса 250 г, сахар.

Приготовление. Смешать порошок пории, рисовую муку и сахар, добавив воды,
замесить тесто. На сковороде испечь тонкие лепешки.

Способ употребления. Есть в любое время в качестве легкой закуски.

Лечебное действие. Укрепляет желудок, пополняет Ци, удаляет избыточность
влаги. Применяют при общей слабости, сердцебиении и одышке, плохом
аппетите, общем отеке.

138. Змееголов с фасолью и тыквой (Сяодоу дун-
гуа хэйюй)

Ингредиенты. Угловатая фасоль 60 г, восковая тыква 100 г, лук репчатый 5
головок, живой змееголов 1 шт.

Приготовление. Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, вымыть, добавить

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
фасоль, тыкву, лук, умеренное количество воды и сварить суп.

Способ употребления. Есть рыбу, пить бульон, блюдо должно быть пресным. Приготовить и съесть подряд несколько рыб.

Лечебное действие. Укрепляет селезенку и желудок, удаляет избыток воды. Применяют при остром и хроническом нефрите.

139. Карась с солодкой и амомумом (Шажэнь ганьцао цзюй)

Ингредиенты. Живой карась 1 шт. (250–300 г), плоды амомума 6 г, солодка 3 г.

Приготовление. Рыбу очистить от внутренностей и чешуи, вымыть; амомум и лакрицу растереть в порошок, положить в брюхо рыбы и зашить ниткой, положить рыбу в чашку и сварить на пару.

Способ употребления. Есть отдельно 3 раза в день. Приготовить и съесть подряд несколько рыб. Не употреблять соль 21 день.

Лечебное действие. Укрепляет селезенку, удаляет избыток влаги. Применяют при общем отеке.

140. Конские бобы в сладком отваре (Таншуй-цань доу)

Ингредиенты. Старые конские бобы 120 г (лучше всего бобы, хранившиеся несколько лет), желтый сахар 90 г.

Приготовление. Бобы в скорлупе вымыть, положить в глиняный котел, добавить сахар и 5 стаканов воды, варить на умеренном огне, пока не останется 1 стакан воды.

Способ употребления. Есть утром натощак, разделив на 5 порций.

Лечебное действие. Укрепляет селезенку, удаляет избыток влаги. Применяют при отеках, вызванных нефритом, а также при наличии белка в моче.

141. Арбуз с чесноком (Сигуа суань)

Ингредиенты. Арбуз 1 шт. (массой меньше 1 кг), чеснок 7–9 головок.

Приготовление. Вымыть арбуз, вырезать треугольный кусок мякоти с кожурой, положить внутрь арбуза дольки чеснока и закрыть отверстие вырезанным куском кожуры. Поставить арбуз в пароварку (вырезанным треугольником кверху) и сварить на пару.

Способ употребления. Съесть мякоть арбуза с соком и чесноком, пока блюдо не остыло, или разделить блюдо на несколько порций и съесть в течение дня. Приготовить и съесть подряд 5–7 арбузов.

Лечебное действие. Устраняет задержку мочи. Применяют при отеках, вызванных нефритом.

29.5.9. Лечебные блюда для увлажнения кишечника и стимуляции стула

142. Мед с кунжутом (Чжима фэнми)

Ингредиенты. Кунжут 30 г, мед 180 г.

Приготовление. Черный кунжут растереть в пюре, смешать с медом и сварить на пару.

Способ употребления. Есть 2 раза в день в качестве закуски.

Лечебное действие. Увлажняет кишечник, действует как слабительное.

Применяют при запоре.

143. Каша со стеблем горца многоцветкового (Ецзяотэн чжоу)

Ингредиенты. Стебель горца многоцветкового 25 г, короткозерный рис 50 г, финики китайские 2 шт., сахар.

Приготовление. Сначала вскипятить воду, бросить в нее стебли горца и вновь довести до кипения, отжать отвар. Из риса, фиников и воды сварить кашу. Когда каша будет готова, добавить в нее отвар горца и размешать.

Способ употребления. Есть в первой половине дня в теплом виде 1 раз в день.

Лечебное действие. Увлажняет кишечник, действует как слабительное.

Применяют при привычном запоре.

144. Каша с конопляным семенем (Хомажэнь чжоу)

Ингредиенты. Конопляное семя 10 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Растолочь конопляное семя с водой и отжать сок. Добавить в него рис, немного воды и сварить кашу.

Способ употребления. Есть по желанию в любое время.

Лечебное действие. Увлажняет кишечник, лечит затрудненное мочеиспускание, улучшает кровообращение и биение пульса. Применяют при запоре на фоне дефицита крови после родов, задержке мочи и скованности суставов.

Внимание: конопляное семя в большой дозе обладает токсичностью, поэтому нельзя употреблять его слишком много.

145. Каша с пятью видами ядер (Ужэнь чжоу)

Ингредиенты. Кунжут, ядра кедрового ореха и

грецкого ореха, лущеные косточки персика, сладкий миндаль – всего по 10

г, короткозерный рис 50 г, сахар.

Приготовление. Ядра персика очистить от кожицы и острых верхушек, пожарить. Смешать все пять видов ядер, мелко раздробить и, добавив рис и воду, сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть 2 раза в день. Разогревая кашу, добавлять в нее сахар и равномерно перемешивать.

Лечебное действие. Питает и тонизирует печень и почки, увлажняет сухость, стимулирует работу кишечника. Применяют при привычном запоре, возникающем от истощения Ци и крови в среднем и пожилом возрасте.

146. Каша с грудным молоком (Жэньжу чжоу)

Ингредиенты. Женское молоко, сцеженное в период лактации, немного; короткозерный рис 50 г, сливочное масло 3 г. Приготовление. Сварить из риса кашу, перед готовностью разбавить ее грудным молоком, довести до кипения 1–2 раза, после этого положить сливочное масло и размешать.

Способ употребления. Есть по желанию.

Лечебное действие. Пополняет дефицит, питает кровь, увлажняет легкие, стимулирует работу кишечника. Применяют при общей физической слабости и запоре.

147. Каша с семенами периллы и конопли (Цзысу мажэнь чжоу)

Ингредиенты. Семена периллы 10 г, семена конопли 15 г, короткозерный рис 50–100 г.

Приготовление. Семена периллы и конопли растолочь и растереть с водой, затем профильтровать полученный сок, добавив в него рис, сварить кашу.

Способ употребления. Есть по желанию.

Лечебное действие. Увлажняет кишечник, стимулирует стул. Применяют при запоре на фоне ослабленного организма у людей пожилого возраста и у женщин после родов.

29.5.10. Лечебные блюда для пополнения Ян

148. Каша с говяжьими почками и актинолитом (Янциши нюшэнь чжоу)

Ингредиенты. Актинолит (лучистый камень) 30 г, говяжьи почки 1 шт., короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Актинолит завернуть в 3 слоя марли, добавить 5 чашек воды, варить примерно

1ч. Затем вынуть марлю с лекарством, дать отвару отстояться и взять чистый отвар без осадка, оставшегося на дне. В отвар положить говяжью почку, рис и, добавив немного воды, сварить кашу. После готовности каши положить соль, лук и др.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 раз в день.

Лечебное действие. Согревает и пополняет «ворота жизни» (т. е. почки). Применяют при недостаточности почек, боли в пояснице, импотенции и др.

149. Каша с цинноморием (Соян чжоу)

Ингредиенты. Цинноморий 15–30 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Цинноморий нарезать пластинками, добавить рис, воду и сварить кашу обычным способом. Добавить соль, сою и пр. по вкусу.

Способ употребления. Есть на пустой желудок 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет и тонизирует печень и почки, увлажняет кишечник, стимулирует стул. Применяют при импотенции от недостаточности почек, слабости в конечностях и др.

150. Каша с почками морского котика (Ванацц чжоу)

Ингредиенты. Почка морского котика 15–30 г, короткозерный рис 50 г, соль. Приготовление. Почку вымыть, мелко нарубить и, добавив рис и воду, сварить кашу. В готовую кашу добавить соль по вкусу.

Способ употребления. Есть 1 раз в день на завтрак.

Лечебное действие. Согревает почки, тонизирует Ян. Применяют при истощении почечной Ци, мужском бесплодии, импотенции, ноющей боли в пояснице и коленях.

Внимание: не рекомендуется при синдроме возгорания внутреннего огня на фоне недостаточности, при гипертонии, подъеме вверх огня из печени и др.

151. Каша с селезеночником очереднолистным (Цзиньинцзы чжоу)

Ингредиенты. Селезеночник очереднолистный 10–15 г, короткозерный рис 100 г.

Приготовление. Селезеночник сварить и отжать отвар, затем, добавив рис и

воду, сварить кашу на этом отваре.

Способ употребления. Есть 1 раз в день на завтрак в течение 5–7 дней.

Лечебное действие. Связывает жидкость, устраняет диарею, закрепляет эссенцию. Применяют при преждевременной эякуляции и сперматорее у мужчин, учащенном мочеиспускании, затяжной диарее от недостаточности селезенки, белях и опущении матки у женщин и др.

752. Каша с дерезой и бараньими почками (Гоуци яншэнь чжоу)

Ингредиенты. Листья дерезы 500 г (свежие), бараньи почки 2 шт., короткозерный рис 250 г.

Приготовление. Листья дерезы вымыть, мелко нарубить. Почки очистить от жилок и пахучих желез, чисто вымыть. Затем положить листья дерезы, почки и рис в воду и тушить на умеренном огне до готовности. После этого добавить вкусовые приправы и еще проварить 1–2 мин.

Способ употребления. Есть 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет почки, укрепляет поясницу и колени.

Применяют при недостаточности почек, боли в пояснице и импотенции.

153. Гирча японская с мясом воробья (Шэчуан-цзы мацюэжоу)

Ингредиенты. Гирча японская 15 г, воробьи 5 шт., масло, соя, сахар.

Приготовление. Воробьиное мясо хорошо промыть, положить в кастрюлю вместе с гирчей японской, добавить воду, соевый соус, растительное масло, сахар и варить до готовности.

Способ употребления. Есть с рисом 1 раз в день на ужин в течение 15 дней.

Лечебное действие. Укрепляет ян, питает эссенцию, пополняет почки, укрепляет колени и поясницу. Применяют при снижении половой функции.

154. Молочный напиток (Сяньнай юлу)

Ингредиенты. Лушенные косточки персика

125 г, короткозерный рис 60 г, молоко 2000 г, сахар 12 г.

Приготовление. Взять 80 г персиковых зерен и положить в сковороду с кипящим маслом, прожарить до слегка желтоватого цвета, вынуть и дать маслу стечь. Рис промыть, замочить в воде на 1 ч, затем вынуть и дать воде стечь. Взять рис, обжаренные и сырые зерна персика, в молоко добавить воды и все смешать. Растереть или размельчить тонко полученную смесь, просеять через тонкое сито, оставить для использования оставшиеся в сите тонкие частицы. К процеженной смеси добавить воды и на сильном огне довести до кипения, потом положить сахар и размешивать, пока сахар не растворится. Нагревая кастрюлю с жидкостью, постепенно добавлять туда частицы персиковых зерен, все время помешивая, пока напиток не будет готов.

Способ употребления. Пить в теплом виде по желанию.

Лечебное действие. Пополняет почки, связывает эссенцию. Применяют при почечной недостаточности, импотенции, сперматорее и преждевременной эякуляции.

155. Петух с ягодами дерезы (Гоуцицзы чжэн-цзи)

Ингредиенты. Ягоды дерезы 15 г, петух 1 шт., рисовое вино, молотый перец, имбирь, лук, соль, вэйцзин и др.

Приготовление. После убоя петуха очистить его от перьев, удалить внутренности и вымыть тушку. Лук нарезать кусками, имбирь – тонкими ломтиками. Ягоды дерезы положить в брюхо петуха и опустить петуха в глиняный котел. Добавить воды, вина, имбирь и лук, довести до кипения на сильном огне, затем варить до готовности на умеренном огне. Добавить соль, вэйцзин и др.

Способ употребления. Есть суп и ягоды дерезы 2 раза в день, можно регулярно.

Лечебное действие. Укрепляет Ци, согревает средний обогреватель, пополняет эссенцию и костный мозг. Применяют при недостаточности почек, боли в пояснице, головокружении и ряби в глазах, дисменорее, импотенции и сперматорее.

156. Куриное мясо с морским коньком и чилим-сами (Лунма тунцзэцзи)

Ингредиенты. Лушенные чилимсы 15 г, морской конек 10 г, молодой петух 1 шт., рисовое вино, вэйцзин, соль, имбирь, лук, крахмал, бульон.

Приготовление. После убоя петуха очистить его от перьев, удалить внутренности, вымыть и обсушить тушку. Морского конька и чилимсы вымыть теплой водой, замочить в воде на 10 мин, затем положить в брюхо петуха и поместить его в миску, добавив нарезанные лук, имбирь и налив бульон. Поставить миску в пароварку и варить, пока мясо не разварится. Вынуть петуха, выбросить лук и имбирь, добавить вэйцзин и соль. Связать бульон крахмалом.

Способ употребления. Есть натощак.

Лечебное действие. Пополняет и тонизирует почечный ян. Применяют при импотенции, преждевременной эякуляции, учащенном мочеиспускании, ноющей

боли в коленях и пояснице.

157. Паровая курица с кордицепсом (Чунцао ци-гоцзи)

Ингредиенты. Курятина 150 г, кордицепс китайский 2,5 г, молотый перец 0,5 г, вэйцин 1,5 г, лук-батун 3 пучка, имбирь 3 ломтика, соль 1 г.

Приготовление. Куриное мясо вымыть, нарезать на куски длиной 2 см. В кастрюлю налить воды, положить лук, имбирь, перец и довести до кипения на сильном огне. После закипания положить курицу и немного проварить; когда мясо изменит цвет, достать его из кастрюли, дать бульону стечь и положить в пароварку. С кордицепса счистить серый налет, взять 6–7 полосок и, ополоснув снаружи чистой водой, положить их сверху на кусочки курицы. Посыпать сверху кусочками лука и имбиря, добавить немного воды. Плотно закрыть кастрюлю крышкой. Варить на пару на среднем огне примерно 1 ч.

Способ употребления. Есть куриное мясо и кордицепс в горячем виде, перед употреблением добавить соль, молотый черный перец и перемешать.

Лечебное действие. Тонизирует легкие и почки, пополняет кровь и Ци. Используется при лечении почечной недостаточности и импотенции, поллюциях, ломоте в пояснице и коленях, а также при кашле от недостаточности обоих легких и почек, кровохарканье от туберкулеза легких.

158. Свиная почка с дринарией (Гусуйбу баочжуйо)

Ингредиенты. Дринария 6 г, свиная почка 1 шт.

Приготовление. Вымыть и разрезать почку, срезать жир и фасции. Дринарию растереть в порошок, положить внутрь почки и крепко перевязать ниткой. Добавить воды и сварить до готовности.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон, сохраняя пресный вкус (без соли и специй).

Лечебное действие. Пополняет недостаточность почек, укрепляет поясницу и колени. Применяют при боли в пояснице от недостаточности почек, сперматорее и ночном поте.

159. Тушеная свиная почка с псоралеей (Бугучжи баочжуйо)

Ингредиенты. Псоралея лецинолистная 15 г, свиная почка 1 шт., соль, рисовое вино и т. д.

Приготовление. Свиную почку вымыть, разрезать, снять жировые пленки, нарезать на маленькие кусочки. Псоралею растолочь, положить в марлевый мешочек и крепко завязать. Положить в глиняный котелок вместе со свиной почкой и сварить до готовности. Добавить соль по вкусу.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон в горячем виде.

Лечебное действие. Пополняет почки, укрепляет эссенцию. Применяют при недостаточности почек, боли в пояснице, сперматорее, глухоте и др.

160. Баранина с оленьим хвостом и аконитом (Фуцзы лувэй янжоу)

Ингредиенты. Постная баранина 300 г, олений хвост 15 г, эвкоммия вязолистная 9 г, приготовленные ломтики аконита китайского 15 г, герпестис 15 г, свежий имбирь 2 ломтика, вкусовые приправы.

Приготовление. Баранину нарезать кусочками, положить в кипящую воду и, проварив немного, вынуть и ополоснуть. Олений хвост вымыть и нарезать. Эвкоммию, аконит, герпестис и имбирь вымыть, положить вместе с бараниной и оленьим хвостом в кастрюлю. Добавить немного кипятка, закрыть крышкой. Поставить кастрюлю на водяную баню на 3 ч. После готовности добавить приправы.

Способ употребления. Есть в горячем виде, пить бульон. Повторять несколько раз в течение 30 дней.

Лечебное действие. Пополняет почки, укрепляет Ян. Применяют при импотенции и сперматорее, олигоспермии, аменорее.

161. Бараньи почки с бошнякией голой (Цунжун баоян шэнь)

Ингредиенты. Бараньи почки 2 шт., бошнякия голая 80 г, соль.

Приготовление. Бошнякию вымыть, нарезать, завязать в марлевый мешочек. Почки вымыть, разрезать вдоль, удалить жировые пленки и пахучие железы; затем нарезать ломтиками и положить вместе с бошнякией в кастрюлю, добавить воды и поставить на огонь.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон.

Лечебное действие. Пополняет почки, укрепляет эссенцию и Ян. Применяют при недостаточности почек, импотенции, ноктурии, слабости, глухоте, запоре.

162. Карась с селезеночником (Цзиньинцзы бао-цзиюй)

Ингредиенты. Селезеночник очереднолистный 30 г, большой карась 1 шт. (примерно 250 г), масло, соль.

Приготовление. Карася очистить от внутренностей, оставить чешую, вымыть. Селезеночник растолочь и сложить в марлевый мешочек. Положить все в

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
кастрюлю, добавить воды и сварить суп, добавить масло и соль.

Способ употребления. Есть рыбу, пить бульон.

Лечебное действие. Укрепляет селезенку, пополняет недостаточность. Закрепляет эссенцию, останавливает диарею. Применяют при дефиците почек, поллюциях, дефиците селезенки, гипергидрозе и др.

163. Луцые чилимсы с луком-пореем (Цзюцай сяжэнь)

Ингредиенты. Лук-порей 250 г, свежие чилимсы 400 г, соль, лук, имбирь, вино, растительное масло и др.

Приготовление. Порей вымыть, нарезать полосками по 2–3 см. Чилимсы вымыть. Лук нарезать кусками, имбирь смолоть в порошок. Поставить сковороду на огонь, налить в нее растительное масло, когда оно закипит, бросить лук, слегка обжарить, потом бросить чилимсы и порей. Добавить вино. Жарить, переворачивая, пока чилимсы не прожарятся. Затем добавить соль, толченый имбирь и продолжать жарить, переворачивая. Снять с огня и сервировать.

Способ употребления. Есть с небольшой дозой гаоляновой водки.

Лечебное действие. Укрепляет желудок, пополняет недостаточность. Укрепляет эссенцию и Ян. Применяют при поллюциях, импотенции, боли в пояснице, энурезе и ночном поте.

164. Воробьиные яйца с повиликой и дерезой (Шуанцзы цюэдань)

Ингредиенты. Повилика 10 г, дереза 10 г, воробьиные яйца 2 шт.

Приготовление. Повилику и дерезу вымыть, сложить в марлевый мешочек. Отварить в умеренном количестве воды, в кипящий отвар положить яйца; когда они сварятся, очистить их от скорлупы и вновь положить в отвар. Проварить на слабом огне еще 15 мин.

Способ употребления. Есть яйца и пить отвар в горячем виде. Для лучшего результата можно повторить много раз.

Лечебное действие. Пополняет почки, укрепляет Ян, защищает печень. Применяют при дефиците, слабости печени и почек, проявляющихся в импотенции, преждевременной эякуляции, вялости и слабости в пояснице и коленях, а также при головокружении и общей слабости.

165. Старая утка с лущеными косточками персика (Хэтао лаоя)

Ингредиенты. Лущенные косточки персика 200 г, болотница съедобная 150 г, старая утка 1 шт., курятина 100 г, рапс, лук, имбирь, соль, яичный белок, рисовое вино, кукурузный крахмал, арахисовое масло, вэйцзин.

Приготовление. После убоя утки удалить перья и внутренности, опустить ненадолго в кипяток, чтобы удалить остатки крови. Затем выложить в миску, добавить лук, имбирь, соль, вино и поставить все в пароварку. Когда утка будет готова, достать, остудить, удалить кости и разделить на две части. Из куриного фарша, яичных белков, замоченного кукурузного крахмала, вэйцины, вина и соли приготовить, помешивая, однородную массу. Болотницу и ядра персика раздробить и также ввести в массу. Равномерно все перемешать и выложить между двумя частями утки на утиную грудку. В кастрюлю налить арахисовое масло и разогреть; когда оно почти закипит, положить в него утку. Когда она обжарится, достать и сбрызнуть сверху остатками масла. Разрезать на длинные полоски, выложить на блюдо и посыпать рапсом.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Пополняет почки, закрепляет эссенцию. Согревает легкие, успокаивает одышку, увлажняет кишечник. Применяют при кашле, боли в пояснице, импотенции и запоре.

29.5.11. Лечебные блюда, тонизирующие Инь

166. Отвар свиного сердца и легкого с гленией прибрежной (Шашэнь синьфэй тан)

Ингредиенты. Гления прибрежная 15 г, купена лекарственная 15 г, свиное сердце и легкое – по 1 шт., лук 25 г, соль 3 г.

Приготовление. Глению и купену положить в марлевый мешочек и крепко перевязать. Сердце и легкое многократно хорошо промыть, удалить остатки крови. Положить сердце, легкое, мешочек с лекарствами и лук в глиняный котелок, добавить воды, довести до кипения на сильном огне, затем оставить тушиться на умеренном огне 1 ч 30 мин. Когда сердце и легкое хорошо проварятся, добавить соль.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом, повторять несколько раз подряд.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, лечит кашель, питает желудок, стимулирует секрецию Цзинь-жидкости, питает сердце, успокаивает дух. Применяют как средство от кашля в среднем и пожилом возрасте, истощении Дзш/б-жидкости и постоянной жажде, возгорании жара в желудке, беспокойстве и бессоннице, а также при разорванных сновидениях и запоре.

767. Тушеный турач с купеной лекарственной (Юйчжу дуньчжэгу)

Ингредиенты. Купена лекарственная 15 г, турач 1 шт., приправы по вкусу.

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Приготовление. Купену вымыть и нарезать. После убоя турача ощипать, очистить от внутренностей, вымыть. Вместе с купеной положить в пароварку и сварить на пару. Добавить приправы по вкусу.

Способ употребления. Есть мясо, можно отдельно или с рисом, пить бульон.

Лечебное действие. Питает Инь, увлажняет сухость, очищает от жара, стимулирует секрецию ДЗШ/Ь-жидкости. Применяют при кашле от синдрома недостаточности в пожилом возрасте, при густой, трудно отходящей мокроте, а также при болезнях сердца.

168. Трионикс с женьшенем и пустозерной пшеницей (Шэньмай туаньюй)

Ингредиенты. Трионикс 1 шт. (примерно 500–1000 г), нежирный окорок 100 г, свежее свиное сало 25 г, пория кокосовая 10 г, женьшень 5 г, пус-тозерная пшеница 200 г, лук 20 г, имбирь 10 г, соль 6 г, куриный бульон 500 г, рисовое вино 15 г, яйцо куриное 1 шт., вэйцзин.

Приготовление.

У трионикса отрубить голову, спустить кровь, опустить на 3 мин в кипяток, удалить когти, хвост, расколоть панцирь в районе брюшины, вынуть внутренности и промыть тушку. Затем положить в кастрюлю, добавить воды, вскипятить и проварить на умеренном огне полчаса, вынуть, замочить в теплой воде на несколько секунд, удалить жир, срезать спинную и брюшную части панциря, удалить толстые кости из лап, промыть мясо и нарезать на куски длиной 2 см. Сложить куски в чашку.

Окорок нарезать тонкими (толщиной примерно 3 мм) пластинами, а сало – кусочками. Женьшень смолоть в тонкий порошок. Порию и пшеницу положить в марлевый мешочек и завязать.

Ломтики окорока и сала вместе с марлевым мешочком, луком, имбирем, 3 г соли, 8 г рисового вина положить в чашку с триониксом. Порошок женьшеня насыпать на мясо трионикса. После этого добавить в чашку бульон, плотно закрыть горловину чашки хлопчатобумажной материей и поставить чашку в пароварку на 2–3 часа, пока мясо полностью не разварится. Достать чашку, снять материю, вынуть и выбросить лук, имбирь и марлевый мешочек с лекарственными. Процедить бульон. Трионикс положить в другую чашку. Бульон налить в кастрюлю, добавить оставшиеся соль, вино и вэйцзин, довести до кипения, снять пену, вылить туда заранее разбитое и взболтанное яйцо, довести до кипения 1–2 раза и затем вылить в чашку с триониксом.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом, можно регулярно.

Лечебное действие. Стимулирует Инь, пополняет кровь, тонизирует Ци, оздоравливает селезенку. Применяют при гектической лихорадке, ночном поте, старческой слабости, смягчает негативные последствия химиотерапии и облучения у онкологических пациентов,

169. Суп из ласточкиного гнезда (Яньво тан)

Ингредиенты. Ласточкино гнездо 3 г, леденцовый сахар 30 г.

Приготовление. Ласточкино гнездо положить в чашку, добавить теплой воды (500 г), размочить, пока оно не станет мягким, удалить перья, промыть водой. Затем обсушить и разорвать на тонкие полоски. В чистую кастрюлю налить 250 г воды, положить леденец и растворить его при нагревании на умеренном огне. Удалить пену. Положить в кастрюлю ласточкино гнездо и продолжать кипятить на умеренном огне. Хорошо прокипятив, можно сервировать в чашку.

Способ употребления. Пить бульон.

Лечебное действие. Питает Инь, увлажняет сухость, пополняет средний обогреватель, стимулирует Ци. Применяют при истощении, слабости и утомляемости, кашле и астме, а также при кровохарканье, кровавой рвоте и др.

170. Отвар из двух видов древесных грибов

(Шуаньэр тан)

Ингредиенты. Белый древесный гриб, черный древесный гриб –каждого по 10 г, сахар-леденец 30 г.

Приготовление. Размочить грибы в теплой воде, удалить плодоножки и примеси, вынуть из воды и обсушить. Положить в чашку вместе с сахаром, добавить умеренное количество воды и поставить в пароварку примерно на 1 ч до тех пор, пока грибы не разварятся.

Способ употребления. Есть грибы, пить отвар 2 раза в день.

Лечебное действие. Питает Инь, увлажняет легкие, пополняет почки. Применяют при недостаточности Инь почек в среднем и пожилом возрасте, атеросклерозе, гипертонии, кровоизлиянии в глазное дно и др.

171. Каша с китайским ямсом (Шаньяо чжоу)

Ингредиенты. Свежий ямс 60 г, короткозерный рис 60 г, сливочное масло, мед.

Приготовление. Из риса сварить жидкую кашу, добавив воды. Ямс очистить от кожицы и растолочь в пюре, используя масло и мед, пожарить пюре из ямса на сковороде до загустения. Затем размять пюре ложкой, положить в кашу и

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
размешать до однородной массы.

Способ употребления. Есть 1 раз в день на завтрак, можно в течение длительного времени.

Лечебное действие. Пополняет легкие, селезенку, почки. Применяют при недостаточности эссенции в почках и других синдромах, связанных с недостаточностью и истощением, сахарном диабете и др.

772. Каша с пуэрарией (Гэгэньфэнь чжоу)

Ингредиенты. Пуэрария волосистая 30 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Пуэрарию нарезать ломтиками, затем размолоть с водой, дать отстояться, взять крахмальный порошок и высушить его. Рис просеять, замочить в воде на 1 ночь, затем положить в глиняный котелок вместе с порошком пуэрарии, добавить 500 г воды, довести до кипения на сильном огне, а затем варить на умеренном огне, пока каша не загустеет.

Способ употребления. Есть 3 раза в день как основное блюдо в течение длительного времени, можно как закуску между едой. Подогревать перед едой.

Лечебное действие. Очищает поверхность, расслабляет мышцы, очищает от жара, стимулирует секрецию Цзинь-жидкости. Снижает содержание сахара в крови. Применяют при лихорадочных болезнях, беспокойстве и жажде, гипертонии, ИБС, старческом диабете и др.

173. Каша с кожицей корня дерезы (Дигупи чжоу)

Ингредиенты. Кожица корня дерезы 30 г, подкорковый слой шелковицы 15 г, офиопогон 15 г, мука 100 г.

Приготовление. Кожицу дерезы, шелковицы и офиопогон прокипятить в воде и взять отвар. В отвар положить муку и заварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть в теплом виде при голоде или жажде.

Лечебное действие. Очищает легкие, стимулирует секрецию Дзянь-жидкости, утоляет жажду. Применяют при диабете и истощении организма.

174. Каша с корнем трихозанта (Тяньхуафэнь чжоу)

Ингредиенты. Корень трихозанта 30 г, короткозерный рис 100 г.

Приготовление. Сварить трихозант и взять отвар, добавив рис, сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть в теплом виде при появлении чувства голода.

Лечебное действие. Очищает легкие, стимулирует секрецию Дшянь-жидкости, утоляет жажду. Применяют при диабете и кашле от жара в легких.

775. Каша со свиным желудком (Чжуду чжоу)

Ингредиенты. Свиной желудок (желудок борова) 1 шт., короткозерный рис 100 г, доучи, лук, перец, имбирь.

Приготовление. Желудок вымыть, добавив воды, сварить крепкий бульон, сам желудок можно выкинуть. В бульон добавить рис и сварить жидкую кашу. Перед готовностью добавить доучи, лук, имбирь и другие специи.

Способ употребления. Есть в горячем виде при появлении чувства голода.

Лечебное действие. Пополняет Ци среднего обогревателя, укрепляет селезенку и желудок. Применяют при диабете.

176. Свиной желудок с китайским ямсом (Шаньяо дуньчжуду)

Ингредиенты. Свиной желудок, китайский ямс по 100 г.

Приготовление. Вначале вымыть и мелко нарезать свиной желудок. Сварить его до готовности, затем добавить ямс и варить вместе, пока ямс не разварится.

Способ употребления. Есть 1 раз в день натощак. Перед едой добавить немного соли.

Лечебное действие. Тонизирует и питает легкие и почки. Применяют при диабетической поли-урии.

777. Похлебка из свиного хребта (Чжуцзи гэн)

Ингредиенты. Свиной хребет 1 шт., китайские финики 150 г, семена лотоса 100 г, соссюрея лопу-ховидная 3 г, солодка 10 г.

Приготовление. Свиной хребет вымыть и разрубить на мелкие части. Соссюрею и солодку положить в марлевый мешочек и завязать. Все, включая финики и семена лотоса, положить в кастрюлю, добавить воды и варить на умеренном огне 4ч.

Способ употребления. Разделить на несколько порций. В основном пить бульон; мясо, финики и семена лотоса можно есть вместе.

Лечебное действие. Пополняет Инь, укрепляет костный мозг, очищает от жара, стимулирует выработку Инь-жидкости. Применяют при сахарном диабете.

178. Напиток из астрагала и китайского ямса

(Хуанци шаньяо инь)

Ингредиенты. Астрагал 50 г, китайский ямс 100г.

Приготовление. Астрагал и ямс сварить вместе и процедить отвар.

Способ употребления. Пить 2 раза в день как чай.

Лечебное действие. Пополняет селезенку, тонизирует Ци, снижает уровень

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
сахара. Применяют при диабете.

179. Черепаха с кукурузными рыльцами (Юйми-суй гуи)

Ингредиенты. Сушеные кукурузные рыльца 50 г, черепаха 1 шт., лук, имбирь, рисовое вино.

Приготовление. Сначала положите черепаху в горячую воду, чтобы она опорожнила кишечник, а затем бросьте в кипяток, после убоя черепахи отрубите голову и когти, очистите от внутренностей и промойте. Кукурузные рыльца положите в марлевый мешочек и завяжите. Черепаху и мешочек с кукурузными рыльцами положить в глиняный котелок, добавить лук, имбирь, вино и умеренное количество воды, вскипятить на сильном огне и затем оставить вариться на умеренном огне до полной готовности.

Способ употребления. Есть мясо отдельно или с рисом и пить бульон. Лечебное действие. Питает Инь, пополняет кровь, утоляет жажду, снижает давление. Применяют при диабете, гипертонической болезни, хроническом нефрите с отеками, а также при наличии белка в моче.

180. Тушеная свинина с улитками (Воню дунь-чжужоу)

Ингредиенты. Улитки 100 г, постная свинина 150 г, лук, имбирь, рисовое вино, соль, вэйцзин.

Приготовление. Улиток положить в кипяток, затем вынуть отдельно мясо улиток и вымыть. Свинину нарезать мелкими кусками и вместе с улитками, луком, имбирем, вином и солью положить в глиняный котелок, добавить умеренное количество воды, довести до кипения на сильном огне, затем огонь уменьшить и тушить до тех пор, пока свинина не разварится, после этого добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть свинину и улиток отдельно или с рисом, пить бульон.

Лечебное действие. Укрепляет Инь, очищает от жара, уменьшает отеки, очищает от токсинов. Применяют при лимфадените, диабете и др.

29.5.12. Лечебные блюда для пополнения Ци и крови

181. Каша на курином бульоне (Цзичжи чжоу)

Ингредиенты. Куриное мясо 100 г, короткозерный рис 100 г, соль.

Приготовление. Курятину вымыть, сварить на сильном огне и процедить крепкий отвар. В отвар добавить рис, соль и немного воды. Варить на умеренном огне, пока рис не разварится.

Способ употребления. Есть 2 раза в день как основное блюдо или закуску между едой. Перед едой подогреть.

Лечебное действие. Питает и тонизирует все пять Дздя-органов, пополняет Ци и кровь. Применяют при слабости и малокровии.

182. Каша на бульоне из бараньих костей (Янгу чжоу)

Ингредиенты. Бараньи кости 1 кг, короткозерный рис 100 г, соль, имбирь, рисовое вино по вкусу, лук-батун 2 стебля.

Приготовление. Из костей сварить бульон, добавив воду, имбирь, рисовое вино. На этом бульоне сварить кашу, добавив рис. В готовую кашу положить соль и лук и еще раз проварить 1–2 мин.

Способ употребления. Есть в горячем виде натощак в течение 10–15 дней. Лучше всего в осенне-зимний сезон.

Лечебное действие. Пополняет Ци почек, укрепляет мышцы и кости, оздоравливает селезенку и желудок, усиливает кроветворную функцию. Применяют при тромбоцитопенической пурпуре, аре-генераторной анемии.

183. Каша с куриной печенью (Гань чжоу)

Ингредиенты. Куриная печень 100–150 г, короткозерный рис 100 г, лук, имбирь, масло, соль, вино.

Приготовление. Вымыть печень, нарезать на куски и затем растолочь в пюре. Добавить порошок имбиря, вино, лук, масло и соль, затем положить рис, добавить воду и сварить кашу.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день на пустой желудок. Лечебное действие. Укрепляет печень, пополняет кровь, улучшает зрение. Применяют при анемии на фоне недостаточности Ци и крови, куриной слепоте, ряби в глазах.

184. Каша на бульоне из бараньих костей с финиками (Янгу хунцао номи чжоу)

Ингредиенты. Бараньи берцовые кости 1–2 шт., китайские финики 20–30 шт., клейкий рис 150 г, сахарный песок.

Приготовление. Кости вымыть, порубить на мелкие части. Финики замочить в воде, потом вынуть косточки. Все вместе залить водой и довести до кипения на сильном огне, затем тушить на умеренном огне, пока финики не разварятся. Кости вынуть, а в бульон добавить рис и продолжать варить, пока рис не разварится, после этого добавить сахар.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2–3 раза в день в течение 10 дней.

Лечебное действие. Пополняет селезенку, питает кровь, укрепляет Ци, тонизирует почки. Применяют при физической слабости и утомляемости от недостаточности почек, анемии, тромбоцитопенической пурпуре и аллергической пурпуре.

Внимание: не рекомендуется при патогенной влажности и флегме, застое и скоплении, синдроме влажного жара и зубной боли.

185. каша из клейкого риса с рыбьим клеем

(Юйцзяо номи чжоу)

Ингредиенты. Рыбий клей (рыбья икра) 30 г, клейкий рис 50 г, масло, соль, вэйцзин.

Приготовление. Рыбий клей (икру) подсушить на огне так, чтобы образовались отдельные шарики. Положить икру вместе с рисом в кастрюлю, добавить воды и сварить густую кашу. Добавить масло, соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть в теплом виде 1 раз в день утром, натощак.

Лечебное действие. Пополняет первичную Ци, регулирует Ци и кровь. Применяют при сильном истощении крови или первичной Ци, при пептической язве, туберкулезе почек, а также при арег-неративной анемии, васкулите и др.

186. каша с виноградом (путао чжоу)

Ингредиенты. Виноград 30 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Короткозерный рис промыть, сварить из него кашу обычным способом. Когда каша будет наполовину готова, добавить в нее вымытый виноград и продолжать варить до готовности.

Способ употребления. Есть в подогретом виде 2 раза в день на пустой желудок.

Лечебное действие. Пополняет Ци и кровь, укрепляет мышцы и кости.

Применяют при тромбоцитопении, лейкопении, гипертонии.

187. каша с женьшенем (Жэньшэнь чжоу)

Ингредиенты. Порошок женьшеня 3 г, короткозерный рис 50 г, сахар-леденец.

Приготовление. Положить все ингредиенты в кастрюлю, добавить воды и сварить кашу на слабом огне.

Способ употребления. Есть в подогретом виде 2 раза в день на пустой желудок.

Лечебное действие. Значительно пополняет первичную Ци. Применяют при недостаточности Ци и крови вследствие продолжительной болезни, при резком истощении первичной Ци и др.

188. каша с ложнозвездчаткой редькокорневой

(Тайцзышэнь чжоу)

Ингредиенты. Ложнозвездчатка редькокорневая 50 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Ложнозвездчатку промыть и, добавив воды, прокипятить 30 мин на слабом огне. Отвар отжать, добавить в него рис и сварить кашу.

Способ употребления. Есть в подогретом виде 2 раза в день утром и вечером на пустой желудок.

Лечебное действие. Пополняет Ци, стимулирует секрецию Дзш/ь-жидкости. Применяют при ослаблении организма после болезни, утомляемости и спонтанном потении, плохом аппетите, сухости во рту, недостаточности Дзш/б-жидкости.

189. каша с плодами личжи и кодонопсисом

(Личжи чжоу)

Ингредиенты. Личжи 7 шт., кодонопсис мелковолосистый 10 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Личжи очистить от скорлупы и косточек, кодонопсис сварить и взять отвар, затем еще раз, оба раза взять по 100 мл отвара, соединить вместе, добавить рис, личжи и 400 г воды. Сварить кашу на умеренном огне.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 раз в день, натощак, на завтрак, регулярно.

Лечебное действие. Пополняет легкие, стимулирует Ци, питает кровь, утоляет боль. Применяют при сердцебиении, утомляемости, плохом аппетите, диарее, икте и травматическом кровотечении.

Внимание! не рекомендуется при простуде во время жара.

190. каша с дудником китайским (Дангуй чжоу)

Ингредиенты. Дудник китайский 15 г, финики 5 шт., короткозерный рис 50 г, желтый сахар.

Приготовление. Дудник замочить примерно на 15 мин в теплой воде, затем

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
сварить и отжать примерно 100 г крепкого отвара. К отвару добавить рис, финики, сахар, 200 мл воды и сварить густую кашу. Каша считается готовой, когда рис и финики разварятся.
Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день в течение 10 дней.

Лечебное действие. Пополняет кровь, регулирует менструальный цикл, улучшает кровообращение, снимает боль, увлажняет кишечник, стимулирует стул. Применяют как вспомогательное средство при дисменорее, аменорее, головной боли и головокружении от недостаточности крови, при запоре.

Внимание: не рекомендуется при боли в животе и метеоризме, диарее, наличии толстого маслянистого налета на языке, а также при синдроме возгорания огня от недостаточности Инь.

191. Чернокостная курица с астрагалом (Хуан-ци угуци)

Ингредиенты. Астрагал 50 г, чернокостная курица 1 шт., лук, имбирь, рисовое вино, соль, вэйцзин.

Приготовление. Астрагал вымыть и нарезать ломтиками. Курицу после убоя очистить от перьев и внутренностей, вымыть. Астрагал положить в брюхо курицы и зашить. Тушку положить в кастрюлю, добавить воду, лук, имбирь, вино и сварить на водяной бане. Добавить соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо отдельно или с рисом, пить бульон. Приготовить и съесть подряд несколько кур.

Лечебное действие. Тонизирует Ци, пополняет кровь, оздоравливает селезенку, устраняет задержку воды. Применяют при дисменорее, головной боли от дефицита крови, хроническом нефрите, старческой слабости, опущении желудка, почки, матки, выпадении прямой кишки.

192. Паровая курица с женьшенем (Цинчжэн жэньшэньци)

Ингредиенты. Женьшень 15 г, курица 1 шт., окорок 10 г, магнолия 10 г, грибы шампиньоны 15 г, лук, имбирь, вино, соль, вэйцзин, куриный бульон.

Приготовление. Курицу после убоя ощипать и выпотрошить, опустить в кипяток, чтобы сошла кровь, затем вынуть и промыть холодной водой. Окорок и магнолию нарезать пластинками, имбирь – ломтиками, лук – кусками, грибы разрезать на 2 или 4 части; женьшень сначала замочить на 15 мин в кипятке, затем вынуть, проварить полчаса на пару и нарезать косыми ломтиками. Курицу положить в миску, рядом положить женьшень, окорок, магнолию, грибы шампиньоны, лук, имбирь, добавить вино, вэйцзин, соль и куриный бульон так, чтобы он покрыл курицу. Поставить кастрюлю в пароварку и варить до готовности. Потом удалить лук и имбирь.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Значительно пополняет первичную Ци, укрепляет то, что опускается; стимулирует выработку дэшуэ-жидкости, успокаивает дух. Применяют при травмах, недостаточности и истощении, утомляемости и плохом аппетите, головной боли и ряби в глазах, снижении памяти, импотенции, учащенном мочеиспускании и др.

Внимание: не рекомендуется при простуде.

193. Паровая курица с гинурой перистонадрезной (Тяньци чжэнци)

Ингредиенты. Гинура перистонадрезная 29 г, курица 1 шт., лук, имбирь, рисовое вино, соль, вэйцзин.

Приготовление. Курицу после убоя ощипать и выпотрошить, гинуру растолочь в порошок, лук, имбирь нарезать. Курицу нарезать квадратными кусочками и выложить в миску, гинуру, лук, имбирь положить рядом с курицей, добавить вино, соль, бульон. Поставить все в пароварку на 2 ч. Когда курица разварится, выкинуть лук и имбирь, добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть курицу, гинуру, пить бульон отдельно или с рисом в течение 10 дней.

Лечебное действие. Пополняет Ци и кровь, тонизирует Ци, улучшает цвет лица. Применяют при малокровии, бледности и желтизне лица, слабости от продолжительной болезни.

194. Подушка из куриного мяса (Цзижоу юй-чжэнь)

Ингредиенты. Куриное мясо (грудки) 200 г, очищенные грецкие орехи 50 г, лонкан 50 г, молотый перец, лук, имбирь, соль, сахар, вэйцзин, кориандр,

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
кунжутное масло, окорок 50 г, яйцо куриное 1 шт., раскатанный лист клейкого риса.

Приготовление. Куриные грудки нарезать на куски в 1 см толщиной; грецкие орехи замочить в кипятке, затем очистить от перегородок, обжарить в сковороде с маслом и размельчить; кориандр вымыть; корицу размельчить, окорок нарезать маленькими тонкими ломтиками, лук и имбирь растереть в порошок; яйцо разбить и взять белок, белок размешать с крахмалом. Соль, сахар, перец, лук, имбирь, грецкие орехи, корицу и вэйцзин смешать с белково-крахмальной пастой и покрыть полученной массой кусочки курицы. Взять прямоугольный лист из клейкого риса и расстелить на столе, сначала положить зелень кориандра, окорок, а затем кусочки курицы выложить в один слой. Завернуть все в слой клейкого риса и придать ему прямоугольную форму. Разогреть масло на сковороде и положить туда сверток, жарить, пока курица не прожарится, рис не приобретет золотистый оттенок, а специи не начнут пахнуть. Тогда вынуть сверток и сервировать на тарелке.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом, порции не ограничены.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель, тонизирует Ци, пополняет почки, укрепляет эссенцию, питает кровь, успокаивает дух. Применяют при беспокоестве на фоне синдрома недостаточности, ослаблении умственных способностей, недостаточности Ци и отеках, а также при диарее.

195. Утка с кодонопсисом и астрагалом (Шэнь-ци лаоя)

Ингредиенты. Цедра мандарина 10 г, кодоноп-сис мелковолоосистый 15 г, астрагал 15 г, старая утка 1 шт., постная свинина 100 г, соль, вэйцзин, вино, соя, растительное масло, лук, имбирь.

Приготовление. Кожу утки равномерно покрыть соевым соусом и обжарить утку на сковороде с горячим маслом. Когда кожа утки станет золотисто-желтой, вынуть утку и дать стечь маслу. Затем смыть остатки жира теплой водой и положить утку в глиняный котел, вниз подложить фарфоровую тарелку. Свинину нарезать кусками, положить в кипяток, чтобы удалить кровь, вынуть и обмыть водой; затем положить в глиняный котел, добавить вино, лук, имбирь, кодонопсис, астрагал, цедру, соль, сою и немного воды. Довести все до кипения на сильном огне и затем оставить томиться на умеренном огне, пока утка не разварится. Достать утку, процедить первичный бульон. Утку выложить, перерубить кости, разрезать на прямоугольные куски в палец толщиной. Аккуратно положить куски в большую супницу, посыпать вэйцзином и залить процеженным бульоном.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон, отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Тонизирует Ци и кровь. Применяют при дефиците селезенки и желудка, является вспомогательным средством для лечения пациентов с истощением Ци и крови.

196. Угорь со свининой (Шаньюй чжужоу)

Ингредиенты. Желтый угорь (флюта) 250 г, постная свинина 100 г, лук, имбирь, соль, сахар, вэйцзин, вино, соя.

Приготовление. Рыбу очистить от внутренностей, вымыть и нарезать кусками, свинину – тонкими ломтиками. Рыбу и свинину положить в кастрюлю, добавить специи и поставить в пароварку на сильный огонь до готовности.

Способ употребления. Есть рыбу, мясо; пить бульон.

Лечебное действие. Пополняет средний обогреватель, тонизирует кровь. Применяют после родов при потере крови, истощении Ци и крови, а также при бледности лица.

197. Медвежья лапа с женьшенем и астрагалом (Шэньци хуншаосюн чжан)

Ингредиенты. Медвежьи лапы – 1 пара (примерно на 1 кг), астрагал 100 г, женьшень 5 г, жирная курятина 500 г, свинина 100 г, лук 100 г, свиное сало 100 г, рисовое вино 500 г, имбирь 80 г, соя 50 г, соль 10 г, молотый перец 2 г, вэйцзин 20 г, сахарный песок, бульон 1000 г.

Приготовление. Медвежьи лапы положить в кастрюлю, добавить воды так, чтобы она покрыла лапы, и варить на сильном огне 1 ч 30 мин. Лапы достать, удалить твердые мозоли, опалить огнем всю оставшуюся шерсть и волоски, вымыть и чисто отскоблить мясо. Астрагал нарезать, женьшень предварительно замочить в теплой воде, а потом нарезать, после высыхания растереть в порошок. Курицу нарезать кусками длиной 2 см, шириной 1 см. Свинину с кожей нарезать полосками длиной 3–4 см, толщиной 0,5 см. У лука отрезать стебли и нарубить на недлинные отрезки, имбирь разрубить на 4 части и измельчить ножом. Кастрюлю разогреть на сильном огне, положить в нее сало, и когда сало растопится, добавить лук, имбирь и немного прожарить, затем налить бульон, вино и положить лапы. После закипания положить специи, повторить 3

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
раза. Затем лапы достать и срезать мясо с костей. В чистую кастрюлю положить 20 г сала, когда оно сильно разогреется, положить в него астрагал, свинину, курятину и все прожарить, затем добавить соевый соус, имбирь, соль, перец, вино, лук, лапы, бульон и вэйцзин. Все вместе проварить на умеренном огне, пока не разварится. Сначала лук достать и положить на большое круглое блюдо, на лук положить лапу ладонью вверх. Астрагал и курицу достают из супа, но в пищу не используют. Оставшийся густой бульон продолжают нагревать, кладут в него женьшень и равномерно размешивают. Густым отваром заливают медвежью лапу.

Способ употребления. Есть с рисом или отдельно.

Лечебное действие. Пополняет Ци и кровь, тонизирует Ци, изгоняет ветер и влажность. Применяют при общей слабости и истощении, недостаточности селезенки и желудка, 5и-синдроме от ветра, холода и влажности. Поддерживает жизненные силы, изгоняет патогены.

Внимание: данное блюдо высоко ценят в Китае, так как оно помогает людям восстановить первичную Ци, его питательная ценность чрезвычайно велика. В прежние времена оно было доступно лишь элите государства.

198. Фазан с женьшенем (Баожэньшэнь шаньцзи пянь)

Ингредиенты. Мясо фазана 200 г, свежий женьшень 15 г, зимние побеги бамбука 25 г, огурец 25 г, яйцо 1 шт., лук, имбирь, стебли кориандра, соль, вино, крахмал, сало, кунжутное масло, куриный бульон.

Приготовление. Мясо фазана нарезать на ломтики длиной 4 см, шириной 1 см, женьшень вымыть и нарезать кружочками, лук нарезать кусками, имбирь – соломкой, стебли кориандра – отрезками длиной 2 см. Куски фазана посыпать солью и вэйцзином. Яйцо разбить и отделить белок. Куски фазана обвалить в яйце и крахмале, обжарить в кипящем растительном масле на сковороде, затем вынуть и дать маслу стечь. Из бульона, соли, вэйцзина и вина сделать соус. В сковороду положить сало, разогреть на сильном огне и добавить лук, имбирь, бамбук, женьшень, огурец и все, быстро переверачивая, обжарить, затем добавить стебли кориандра, кусочки фазана, полить сверху приготовленным соусом и еще немного пожарить, несколько раз перевернув. Сбрызнуть сверху кунжутным маслом.

Способ употребления. Есть кусочки фазана и женьшень.

Лечебное действие. Пополняет первичную Ци. Применяют при нервном истощении, физической слабости, бледном цвете лица, слабом пульсе и др.

199. Молочный поросенок с лонканом и кодонописисом (Лунъянь даншэнь дунь чжужоу)

Ингредиенты. Лонкан 15 г, кодонописис мелковолоосистый 30 г, молочный поросенок 250 г, вино, лук, имбирь, сахар.

Приготовление. Кодонописис вымыть и нарезать; поросенка вымыть и нарезать квадратными кусочками, затем вместе с лонканом, вином, луком, имбирем и сахаром положить в посуду для тушения и поставить на водяную баню. Варить, пока мясо поросенка не станет мягким.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон 2–3 дня подряд.

Лечебное действие. Пополняет средний обогреватель, тонизирует Ци, укрепляет желудок и селезенку, пополняет и тонизирует Ци и кровь. Применяют при тромбоцитопенической пурпуре, детском туберкулезе лимфатических узлов, неврастении, бессоннице, ослаблении памяти.

200. Угорь с кодонописисом и дудником (Шэньгуй шаньюй)

Ингредиенты. Угорь 500 г, кодонописис 15 г, дудник китайский 15 г, вино, имбирь, лук, чеснок, соль, соя, вэйцзин.

Приготовление. Рыбу умертвить, отрезать голову, удалить кости и внутренности, промыть и нарезать соломкой. Дудник и кодонописис положить в марлевый мешочек и завязать. Рыбу и мешочек с лекарствами положить в кастрюлю, добавить воды, вскипятить на сильном огне, удалить пену, добавить специи и тушить примерно час на умеренном огне; затем вынуть мешочек, добавить соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть и пить бульон, разделив на порции.

Лечебное действие. Пополняет и тонизирует Ци и кровь. Применяют при недостаточности Ци и крови, общей слабости после затяжной болезни и быстрой утомляемости.

201. Осьминог с имбирным соком (Цзянчжи чжаньюй)

Ингредиенты. Осьминог 250 г, имбирный сок 2 столовые ложки, масло, соль. Приготовление. Осьминога разрезать, пожарить, добавив масла и соли. Перед готовностью добавить имбирный сок и через несколько секунд снять с огня.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Улучшает аппетит, тонизирует Ци, пополняет кровь.

Применяют при недостаточности селезенки, общей слабости, дефиците крови у женщин в послеродовом периоде, малокровии и др.

202. Вареная тыква с финиками (Хунцзао хунтан дуннаньгуа)

Ингредиенты. Китайские финики 20 шт., свежая тыква 500 г, желтый сахар.

Приготовление. Расплющить финики, вынуть из них косточки. Тыкву очистить от кожуры, добавить сахар, воду и сварить до готовности.

Способ употребления. Есть тыкву, финики, пить отвар в горячем виде несколько раз в день.

Лечебное действие. Пополняет средний обогреватель, тонизирует Ци, связывает легочную Ци. Применяют при бронхиальной астме, старческом хроническом бронхите.

203. Полный тонизирующий отвар из десяти лекарственных растений (Шицюаньдабу тан)

Ингредиенты. Свинина 500 г, свиной желудок 50 г, каракатица, кодонопсис мелковолокнистый 10 г, обжаренный астрагал 10 г, корица 3 г, приготовленная ремания 15 г, жареный атрактилис большоголовый 10 г, жареный гирчовник влагалищный 6 г, дудник китайский 15 г, пион белоцветковый в вине 10 г, пория кокосовая 10 г, жареная солодка 6 г, имбирь 30 г, свиные кости, лук, душистый перец.

Приготовление. Кодонопсис, астрагал, корицу, реманию, атрактилис, гирчовник, дудник, пион, порию и солодку положить в марлевый мешочек и крепко завязать. Свинину, каракатицу и свиной желудок нарезать кусочками. Свиные кости и имбирь раздробить. Взять мешочек с лекарствами, свинину, каракатицу, свиной желудок, кости и положить все в кастрюлю, налить воды, добавить имбирь, вино и соль и поставить на сильный огонь. После закипания огонь уменьшить и варить на умеренном огне до тех пор, пока мясо и каракатица не разварятся. Мясо вынуть, мешочек с лекарствами выбросить.

Способ употребления. Пить 2 раза в день по 1 чашке, пока все не будет выпито. Через 5 дней приготовить новый отвар и повторить так несколько раз.

Лечебное действие. Пополняет Ци и кровь. Применяют как вспомогательное средство при ослаблении организма затяжной болезнью, болезненном цвете лица, истощении душевных сил, а также при слабости в пояснице и коленях.

Внимание: не рекомендуется при простуде.
204. Похлебка с молоком и китайским ямсом (Шаньяо найгэн)

Ингредиенты. Китайский ямс 100 г, баранина 500 г, свежий имбирь 25 г, молоко, соль и др.

Приготовление. Баранину нарезать кусочками. Имбирь нарезать и раздробить. Ямс очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Баранину и имбирь положить в кастрюлю и тушить полдня на слабом огне. Взять чашку бульона из баранины, добавить ломтики ямса и вскипятить на сильном огне, затем огонь уменьшить, проварить ямс на слабом огне до готовности, добавить полчашки молока (лучше всего использовать женское грудное молоко), немного соли и довести отвар еще раз до кипения.

Способ употребления. Есть похлебку, пить бульон 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет и тонизирует Ци и кровь. Применяют как вспомогательное средство при ослабленном организме, после болезни или родов, при бессоннице и др.

205. Настойка акантопанакса (Цыуцзя цзю)

Ингредиенты. Акантопанакс шиповатый 60 г, гаоляновая водка 100 г.

Приготовление. Акантопанакс нарезать ломтиками или измельчить, залить водкой и настаивать в герметически закрытой посуде 15 дней.

Способ употребления. Пить 2 раза в день по 15 мл настойки.

Лечебное действие. Тонизирует Ци, укрепляет селезенку. Применяют при физической слабости от недостаточности Ци, плохом аппетите и диарее.

206. Тонизирующая настойка из женьшеня и корицы (Шэньгуй янжун цзю)

Ингредиенты. Сушеный на солнце женьшень 50 г, засахаренный женьшень 50 г, корица 200 г, купена лекарственная 80 г, сахарный песок 1600 г, водка 4800 г.

Приготовление. Женьшень, корицу и купену измельчить, добавить 4800 г водки, дать настояться в течение 2 недель, затем отжать, лекарство выбросить, настойку использовать. К сахарному песку добавить воды, растворить при нагревании и смешать с лекарственной настойкой, хорошо размешать смесь и дать настояться 14 дней, затем процедить.

Способ употребления. Пить 2 раза в день по 20 мл.

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Лечебное действие. Пополняет и тонизирует Ци и кровь. Применяют при истощении Ци и крови, физической слабости и утомляемости, плохом аппетите и бессоннице.

207. Чай восьми бессмертных (Басянь на)

Ингредиенты. Короткозерный рис, чумиза, соевые бобы, угловатая фасоль, маш – всего по 750 г, мелкий чай 500 г, кунжут 375 г, душистый перец 75 г, фенхель 150 г, прожаренный имбирь, соль – по 30 г, ядра грецких и кедровых орехов, финики, сахарный песок – в неограниченном количестве, обжаренная пшеничная мука.

Приготовление. Рис, чумизу, бобы, фасоль и маш промыть, обжарить на сковороде и смолоть в муку. Кунжут, душистый перец, фенхель и соль обжарить и вместе с прожаренным имбирем смолоть в порошок, затем смешать с мукой. Далее добавить мякоть грецких орехов, финики, ядра кедровых орехов, сахарный песок и все равномерно размешать.

Способ употребления. Пить 3 раза в день по 3 столовые ложки. Заваривать кипятком.

Лечебное действие. Тонизирует эссенцию, улучшает цвет лица, сохраняет первичную Ци, укрепляет почки. Применяют при раннем старении организма и ранней седине.

208. Отвар из личжи и фиников (Личжи дацзао тан)

Ингредиенты. Личжи, китайские финики по 7 шт.

Приготовление. Личжи и финики сначала замочить в воде на 2 ч, а затем сварить и отжать отвар.

Способ употребления. Пить 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет Ци и кровь. Применяют при анемии от потери крови.

209. Отвар из гаоляна и пинеллии (Банься шуми тан)

Ингредиенты. Приготовленная пинеллия тройчатая 5 г, гаоляновая крупа 15 г.

Приготовление. Из гаоляновой крупы и готовой пинеллии приготовить отвар (варить 2–3 мин).

Способ употребления. Пить отвар в теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Останавливает рвоту, успокаивает дух. Применяют при анемии.

29.5.13 Лечебные блюда для общего оздоровления организма и косметических целей

210. Мясо в листьях лотоса (Хэе жоу)

Ингредиенты. Постная свинина с кожей 150 г, сладкий бобовый соус 15 г, рисовая мука 50 г, имбирь, лук, сахарный песок, соевый соус и рисовое вино.

Приготовление. Мясо вымыть и нарезать кусками длиной 7 см, шириной 2 см. Лук, имбирь нарезать соломкой, добавить сахар, вино, сладкий соус и сою, смешать и использовать как соус. Нарезанное мясо положить в соус примерно на полчаса; когда мясо станет красного цвета, оно готово. Листья лотоса вымыть и разрезать на куски, подходящие для заворачивания мяса. Завернуть кусочки мяса в листья лотоса и выложить их в миску. Миску поставить в пароварку примерно на 1 ч.

Способ употребления. Есть кусочки свинины. Вечером необходимо ограничивать количество еды.

Лечебное действие. Очищает от жара, удаляет зной, действует как мочегонное и кровоостанавливающее средство. Снижает уровень липидов, давление. Применяют при дистрофии, ожирении, артериосклерозе, ИБС и гипертонии.

277. Паровой цыпленок в листе лотоса (Хээфэнь чжэнцзи)

Ингредиенты. Цыпленок 1 шт., жареная рисовая мука 150 г, жирная свинина 150 г, свежий лист лотоса 1 шт., соевый соус 20 г, соль 1,5 г, сахар 20 г, вэйцзин 1,5 г, рисовое вино 25 г, бульон 100 г.

Приготовление. Сначала вымыть цыпленка, удалить перья, когти и нарезать мясо тонкими большими пластинами, промазывая их клейкой кашей, приготовленной из вина, сахара, соли, вэйцзина, соевого соуса, бульона и рисовой муки. Свинину нарезать тонкими квадратными кусочками (примерно 3 см). Лист лотоса вымыть и расстелить на столе. Пласты курицы сложить в несколько слоев, вкладывая внутрь ломтики свинины. Аккуратно выложить их в ряд в центре листа лотоса и, завернув в лист, уложить в блюдо, поставить в пароварку на сильный огонь на 40 мин.

Способ употребления. Есть горячие кусочки курицы, развернув лист лотоса.

Лечебное действие. Очищает от жара, удаляет зной, рассеивает застой, останавливает кровотечение. Применяют при слабости и переутомлении, похудании, гипертонии и ИБС.

212. Утка в листе лотоса (Хэе я)

Ингредиенты. Пекинская принудительно откормленная утка 200 г, жареная рисовая мука 150 г, клейкий рис 5 г, свежий лист лотоса 1 шт., имбирь, лук, рисовое вино, молотый перец, соевый соус, вэйцзин, крупный фенхель 1 шт.

Приготовление. Мясо утки без костей нарезать на кусочки одинакового размера, фенхель размельчить и обжарить с клейким рисом, а затем размолоть в порошок. Из соевого соуса, вэйцзина, вина, имбиря, лука и перца приготовить соус, положить в него куски утки для пропитки. Затем насыпать в соус порошок клейкого риса и обжаренную рисовую муку, обвалить кусочки утки в полученной клейкой массе. Лист лотоса разделить на 4 части. В каждую часть завернуть несколько кусочков утки и выложить свертки на блюдо. Блюдо поставить в пароварку на 2 ч на сильный огонь.

Способ употребления. Есть мясо, развернув лист лотоса.

Лечебное действие. Питает Инь, пополняет недостаточность. Применяют при старческой слабости, гипертонии, атеросклерозе и ИБС.

213. Куриные окорочка (Цзянцзюнь цзитуэй)

Ингредиенты. Куриные окорочка 4 шт., ревеня 0,3 г, кассия тора 1 г, лист лотоса 0,5 г, рисовая мука 5 г, имбирь, лук, рисовое вино, соль, сахар, вэйцзин, растительное масло 200 г, бульон.

Приготовление. Окорочка вымыть и обсушить. Приготовить соус из лука, имбиря, вина и сахара, пропитать этим соусом окорочка. Затем положить их в бульон и сварить. Ревень, кассию и лотос смолоть в порошок и смешать с рисовой мукой. Смазать полученной смесью окорочка и обжарить их на сковороде с растительным маслом до получения золотистой корочки.

Способ употребления. Есть 1 раз в день по 1 окорочку.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, помогает сбросить массу тела. Применяют при простом ожирении, атеросклерозе и ИБС.

214. Жареные свиные отбивные с листьями лотоса и кассией тора (Хэе цзюэмин чжадапай)

Ингредиенты. Свиные отбивные 4 шт., лист лотоса 1/2, кассия тора 1 г, жареная рисовая мука 5 г, имбирь, лук, рисовое вино, соль, вэйцзин, растительное масло, бульон.

Приготовление. Отбить мясо и замочить его в соусе, приготовленном из лука, имбиря, вина, соли, вэйцзина и соевого соуса. Листья лотоса и кассию размельчить в порошок, смешать с мукой. Пропитанную соусом свинину положить в бульон и сварить. Затем вынуть из бульона и обвалить в смеси лекарств с мукой. Разогреть сковороду с маслом и поджарить на ней отбивные. Как только рисовая мука на отбивных начнет менять цвет, снять с огня.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом, регулярно.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, снижает уровень липидов, помогает сбросить массу тела. Применяют как вспомогательное средство при гиперлипемии, простом ожирении, атеросклерозе и ИБС.

275. Белый амур с восковой тыквой (Дунгуа вэй-цаоюй)

Ингредиенты. Восковая тыква 500 г, белый амур 250 г, имбирь, лук, рисовое вино, соль, вэйцзин, растительное масло, уксус.

Приготовление. Восковую тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками по 2–3 см. На разогретую сковороду с растительным маслом положить нарезанную кусками рыбу, жарить на умеренном огне, пока кожа рыбы не станет золотисто-желтой, после этого добавить вино, тыкву, лук, имбирь, соль и уксус. Долить немного воды, довести до кипения на сильном огне, потом тушить до готовности на умеренном огне. В конце добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть рыбу и пить бульон, с рисом или отдельно.

Лечебное действие. Успокаивает печень, изгоняет ветер, избавляет от влажности, убирает жар. Применяют при избытке и подъеме вверх Ян печени, головокружении и ряби в глазах, гипертонии.

216. Тушеная восковая тыква (Сушао дунгуа)

Ингредиенты. Восковая тыква 250 г, растительное масло и соль по 10 г, кориандр 5 г.

Приготовление. Тыкву нарезать прямоугольными кусочками, кориандр вымыть и нарезать. В кастрюлю налить масло, разогреть на сильном огне и положить кусочки тыквы. Прожарить недолго, затем добавить соль и немного воды, закрыть кастрюлю крышкой. Тушить тыкву под крышкой до готовности и добавить кориандр.

Способ употребления. Есть с рисом.

Лечебное действие. Очищает от жара, устраняет задержку мочи, стимулирует выработку Цзинь-жидкости. Применяют при гипертонии, ИБС, ожирении, заболеваниях сосудов головного мозга.

217. Кисло-сладкие огурцы (Танцу хуангуа)

Ингредиенты. Молодые огурцы 200 г, сахар 10 г, уксус 10 г, кунжутное масло 2 г.

Приготовление. Огурцы очистить от семян, нарезать поперек ломтиками толщиной 2–3 мм, добавить сахар, хорошо перемешать, затем добавить уксус и

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
снова перемешать, дать огурцам пропитаться уксусом (примерно полчаса) и затем сбрызнуть кунжутным маслом.

Способ употребления. Есть с рисом или еще с чем-либо.

Лечебное действие. Очищает от жара и токсинов, утоляет жажду, стимулирует мочевыделение. Применяют в среднем и пожилом возрасте как вспомогательное средство при гипертонии, ИБС, заболеваниях сосудов головного мозга, нефрите, гиперлидемии и ожирении.

218. Жареные бобовые ростки (Чаодоуя)

Ингредиенты. Ростки соевых бобов или золоти-стой фасоли 200 г, растительное масло 10 г, соевый соус 10 г, уксус 3 г.

Приготовление. Переберите ростки: удалите остатки бобовой шелухи и подгнившие стебли, отрежьте корешки, промойте. Положите ростки в сковороду с разогретым маслом и пожарьте на сильном огне, перед готовностью добавьте соевый соус и уксус, после чего продолжайте жарить еще несколько секунд.

Способ употребления. Есть с рисом или еще с чем-либо.

Лечебное действие. Очищает от зноя и жара, стимулирует секрецию Дз#б-жидкости, улучшает пищеварение. Применяют при гипертонии, ИБС, заболеваниях сосудов головного мозга, гиперлипемии и ожирении.

219. Вино, возвращающее молодость (Сичунь

цзю)

Ингредиенты. Ягоды дерезы, лонкан, бирючина блестящая, ремания клейкая, эпимедиум, золотистая фасоль – всего по 100 г, сушеная хурма 500 г, водка 1000 г.

Приготовление. Реманию вымыть, высушить на солнце и нарезать ломтиками, эпимедиум очистить от кожуры и нарезать, бирючину и фасоль вымыть, высушить на солнце; у дерезы удалить плодоножки и кусочки листьев; хурму нарезать на маленькие кусочки; из лонкана вынуть косточки. Затем все вместе положить в марлевый мешочек и крепко завязать. В фаянсовый сосуд или стеклянную банку с широким горлом налить водку и положить мешочек с лекарствами, плотно укупорить (герметически), оставить настаиваться 1–7 дней.

Способ употребления. Пить 2 раза в день как обычное вино, не следует пить более 80 мл за 1 прием.

Лечебное действие. Согревает почки, пополняет легкие, улучшает состояние волос и кожи. Рекомендуются пациентам пожилого возраста, страдающим хроническим кашлем. При регулярном употреблении здоровыми людьми улучшает цвет лица, придает блеск волосам.

220. Каша с кунжутом (Чжима чжоу)

Ингредиенты. Черный кунжут 30 г, короткозерный рис 100 г, желтый сахар.

Приготовление. Кунжут обжарить, затем измельчить и сварить из него и риса жидкую кашу. Добавить немного сахара.

Способ употребления. Есть произвольно, однако не следует наедаться до ощущения сытости.

Лечебное действие. Пополняет печень и почки, увлажняет пять плотных органов. Применяют при физической слабости и ранней седине.

227. Каша с бошнякией и бараньими почками (Цунжун яншэнь чжоу)

Ингредиенты. Бошнякия голая 15 г, бараньи почки 1 шт., порошок рога сайгака 1,5 г, магнит 20 г, семена коикса 20 г, сахарный песок.

Приготовление. Бошнякию вымыть, отварить в воде с магнитом и взять отвар. Почку очистить от пленок, измельчить и вместе с семенами коикса положить в отвар, добавить еще немного воды и сварить жидкую кашу. Перед готовностью добавить в кашу порошок рога сайгака, размешать и доварить до готовности, затем положить сахар.

Способ употребления. Есть произвольно несколько раз в день.

Лечебное действие. Тонизирует почки, регулирует печень, укрепляет организм, пополняет недостаточность. Применяют при недостаточности печени и почек, желтовато-болезненном цвете лица, головокружении, ряби в глазах, шуме в ушах и ранней седине.

222. Яйца, сваренные в отваре горца многоцветного (Шоуу баоцзидань)

Ингредиенты. Горец многоцветковый (приготовленный) 60 г, яйцо куриное 2 шт.

Приготовление. Сначала сварить яйца (в скорлупе) вместе с горцем многоцветковым, затем яйца вынуть и положить на несколько секунд в холодную воду, после этого очистить от скорлупы и вновь проварить недолго в прежнем отваре.

Способ употребления. Есть яйца с отваром, регулярно.

Лечебное действие. Пополняет печень и почки, тонизирует эссенцию и кровь, питает Инь, укрепляет организм, предотвращает седину. Применяют при слабости и малокровии, ранней седине и выпадении волос.

223. Свинина с ямсом и кунжутом (Хуайшаньйо чжимажоу)

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Ингредиенты. Жирная свинина 400 г, кунжут 50 г, растительное масло 100 г, сахарный песок 250 г, куриное яйцо 3 шт., соевая мука 100 г, порошок китайского ямса 50 г.

Приготовление. Свинину положить в кастрюлю и сварить, затем достать и положить ненадолго в холодную воду, после чего вынуть и нарезать кусочками толщиной 1 см. Кусочки бросить в кастрюлю с кипящей водой, затем быстро достать и положить на блюдо, чтобы остыли, затем смазать яичной кашицей. Кунжут очистить от примесей и пожарить. Приготовление яичной кашицы: яйца разбить, отделить белок от желтка, сначала добавить бобовую муку и порошок ямса в чашку с белком и размешать до однородной массы, затем в эту массу внести желтки и продолжать размешивать до получения густой кашицы.

Разогреть кастрюлю с растительным маслом, взять палочками кусочки мяса, покрытые яичной кашицей, и опускать их в кипящее масло, вынимать сразу, как только яичная масса затвердеет, придать кусочкам правильную форму, чтобы не торчали острые углы. Когда масло в кастрюле разогреется на 90%, положить туда все сформированные кусочки мяса и жарить до тех пор, пока вынутые специальным дуршлагом (большая ложка с дырочками) кусочки не будут похрустывать. Дать маслу стечь.

В кастрюлю налить немного воды, положить сахарный песок, разогреть на слабом огне до растворения сахара, затем продолжать варить, пока сахар не пожелтеет. Положить в кастрюлю обжаренные кусочки мяса, притушить огонь и продолжать непрерывно переворачивать кусочки мяса, посыпая их сверху кунжутом, пока весь кунжут не налипнет на мясо, вынуть кусочки мяса, выложить в миску и остудить.

Способ употребления. Есть по желанию.

Лечебное действие. Пополняет почки, питает эссенцию, увлажняет и питает кровь и сосуды. Применяют при сухости кожи и волос, недостаточности легких и сухом кашле.

224. Кролик с кунжутом (Чжима ту)

Ингредиенты. Кролик 1 шт. (примерно на 1 кг), черный кунжут 30 г, лук, имбирь по 20 г, душистый перец 5 г, кунжутное масло 3 г, вэйцзин, соевый рассол.

Приготовление. Обжарить кунжут до появления запаха. Зарезать кролика, снять шкуру, отрубить когти, выпотрошить внутренности, промыть, лук нарезать кусочками, имбирь – ломтиками. Положить тушку целиком в кипяток, чтобы удалить кровь, бросить в кастрюлю лук, имбирь, душистый перец, проварить мясо и вынуть тушку. Немного обсушив, положить ее затем в кастрюлю с соевым рассолом и варить на умеренном огне 1 ч. Затем вынуть и порезать на кусочки по 2 см. Сервировать в глубоком блюде. В чашке смешать вэйцзин, кунжутное масло и кунжут, кусочки мяса полить смесью.

Принимая гостей, можно не резать тушку на кусочки, в этом случае смесь надо будет равномерно распределить по всей поверхности тушки, после чего посыпать сверху кунжутом.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Пополняет кровь и средний обогреватель, увлажняет сухость, укрепляет Ци. Применяют при недостаточности печени и почек, а также при ранней седине.

225. Конфеты для сохранения цвета волос (Уфа тан)

Ингредиенты. Черный кунжут 250 г, ядра персиковых косточек 250 г, желтый сахар 500 г.

Приготовление. Сахар положить в кастрюлю, нагревать на слабом огне, пока он не расплавится, тогда добавить обжаренный кунжут и ядра персика. Равномерно размешать и снять с огня. Выложить массу в фарфоровое блюдо, смазанное растительным маслом, немного остудить, выровнять поверхность, нарезать маленькими кусочками.

Способ употребления. Есть по желанию.

Лечебное действие. Улучшает работу мозга, пополняет почки, предотвращает седину. Применяют при ранней седине и выпадении волос.

226. Вино для улучшения роста волос (Шэнфа цзю)

Ингредиенты. Горьц многоцветковый 500 г, белый горьц 500 г, ремания, имбирь по 100 г, финики, ядра грецкого ореха, семена лотоса по 90 г, дудник, ягоды дерезы по 60 г, офиипогон 30 г, рисовая водка 7500 г, мед 90 г.

Приготовление. Горьц, реманию и дудник порезать, вместе с финиками, грецкими орехами, семенами лотоса, офиипогоном и ягодами дерезы положить в емкость, добавить 4000 г рисовой водки, плотно закупорить емкость, через полмесяца процедить вино, в емкость с выжимками налить оставшиеся 3500 г. Вновь плотно закупорить и дать настояться еще полмесяца, затем снова процедить. Соединить обе настойки вместе, дать им отстояться и затем

добавить мед.

Способ употребления. Пить регулярно в течение дня по 3 чарки.

Лечебное действие. Помогает сохранить здоровье, продлевает жизнь, предупреждает раннюю седину.

227. Мясное блюдо для сентября (Цзюэ жо-упянь)

Ингредиенты. Лепестки хризантемы 50 г, свинина 600 г, яйцо 3 шт., куриный бульон 150 г, рисовое вино 20 г, молотый перец 2 г, лук, имбирь по 20 г, крахмал 50 г, соль 3 г, сахарный песок 3 г, кунжутное масло 3 г, свиное сало 1000 г, вэйцин.

Приготовление. Подготовительная работа: свинину нарезать тонкими ломтиками, лепестки хризантемы размесить в прохладной воде, имбирь и лук вымыть и нарезать ромбиками, яйца разбить и отделить белки. Мясо обвалить в каше, приготовленной из белков, соли, вина, перца, крахмала и вэйцина. Из соли, сахара, бульона, перца, замоченного крахмала, кунжутного масла и вэйцина-приготовить соус.

Сковороду разогреть на сильном огне, положить в нее сало; когда сало наполовину растопится, бросить кусочки мяса, несколько раз встряхнуть, затем положить в дуршлаг, чтобы стекло масло. Налить в сковороду 50 г растительного масла, когда оно на 50% разогреется, положить лук, имбирь; когда они дадут запах, бросить кусочки мяса, приправить вином и сразу же налить приготовленный соус. Помешивая кусочки мяса в соусе, добавить лепестки хризантемы и продолжать нагревать до готовности.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Очищает от жара, улучшает зрение, успокаивает печень, изгоняет ветер, питает кровь, продлевает жизнь. Применяют при головокружении и головной боли, а также при гипертонии как вспомогательное средство. Для здоровых людей является общеукрепляющим средством, улучшает состояние и внешний вид кожи.

22*. Цыпленок с лимонным соком (Нинмэнчжи вэйцзыци)

Ингредиенты. Цыпленок 1 шт., лимон 1 шт., сахар, соль, кунжутное и растительное масло.

Приготовление. Вымойте тушку цыпленка и разрежьте на кусочки по 2 см. Лимон разрежьте, выжмите сок. Разогрейте кастрюлю с растительным маслом примерно на 90% и положите туда кусочки цыпленка, пожарьте до золотистого цвета, достаньте и положите в дуршлаг, чтобы стекло масло. В кастрюлю налейте воду, лимонный сок и кунжутное масло, положите сахар и соль и доведите до кипения на сильном огне, затем огонь уменьшите и продолжайте нагревать кастрюлю еще 30 мин.

Способ употребления. Есть цыпленок с лимонным соусом регулярно.

Лечебное действие. Стимулирует секрецию Цзинь-жмкости, утоляет жажду, изгоняет жар, успокаивает плод, улучшает внешний вид. Применяют для оздоровления кожи и улучшения вида волос.

229. Отвар из тремеллы и дерезы для улучшения зрения (Иньциминму тан)

Ингредиенты. Тремелла 5 г, куриная печень 100 г, ягоды дерезы 100 г, цветы жасмина 24 бутона, вино, имбирь, соль, вэйцин, крахмал, бульон.

Приготовление. Тремеллу замочить в холодной воде, удалить плодоножки, разорвать на тонкие кусочки, оставить размокать в воде. У цветов жасмина удалить черенки, сами цветы промыть и положить на блюдо. Ягоды дерезы вымыть и замочить в воде. Куриную печень вымыть, нарезать тонкими ломтиками и положить в чашку; туда же добавить размешанный в воде крахмал, вино, имбирный сок и соль. Поставить кастрюлю на огонь, налить бульон, добавить вино, имбирный сок, соль, вэйцин, тремеллу, печень, дерезу. Довести до кипения и варить до готовности куриной печени, вынуть печень и выложить на блюдо, посыпать цветами жасмина.

Способ употребления. Есть печень, дерезу, тремеллу и жасмин, пить отвар.

Лечебное действие. Пополняет печень, тонизирует почки. Улучшает зрение, освежает цвет лица. Применяют при недостаточности печени и почек, а также при болезненном цвете лица.

230. Пюре для разглаживания кожи (Цзэфу гао)

Ингредиенты. Говяжий костный мозг 2000 г, сливочное масло 2000 г, мед.

Приготовление. Костный мозг вымыть и поставить на маленький огонь упревать со сливочным маслом (добавить немного воды) по получения однородного пюре.

Способ употребления. Есть 1 раз в день, по 30 мл. Эффективно, если регулярно употреблять.

Лечебное действие. Укрепляет эссенцию, тонизирует кровь, увлажняет и разглаживает кожу. Применяют при сухости и шелушении кожи.

29.5.14 Лечебные блюда для женщин

257. Каша с рыбьим плавательным пузырем и желатином из ослиной кожи

(юйбяо эцзяо чжоу)

Ингредиенты. Желатин из ослиной кожи 6 г, рыбы плавательные пузыри 6 г, короткозерный рис.

Приготовление. Желатин и пузыри размолоть в порошок, положить в кастрюлю, добавить рис и воду, сварить густую кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 раз в день в течение длительного времени.

Лечебное действие. Пополняет дефицит. Применяют при дисменорее.

232. Отвар из дерезы, ямса и лотоса (Цицзы шанъяо лянъсинь тан)

Ингредиенты. Ягоды дерезы 10 г, китайский ямс 10 г, плоды лотоса без сердцевин 10 г, желтый сахар.

Приготовление. Положить все в кастрюлю, добавить немного воды и сварить густую похлебку, добавить желтый сахар по вкусу.

Способ употребления. Есть в подогретом виде.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность селезенки и желудка, очищает от жара и токсинов. Применяют при дисменорее.

233. Фаршированный свиной желудок (Чжуду хуэй)

Ингредиенты. Свиной желудок 1 шт., имбирь 10 г, соль.

Приготовление. Имбирь нарезать ломтиками и положить внутрь свиного желудка, сварить желудок на водяной бане, добавить соль по вкусу.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон в горячем виде.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку и желудок, пополняет дефицит. Применяют при язвенной болезни и диарее, связанной с менструальным циклом.

234. Каша с пальчатым цитроном и ямсом (Фошоу шанъяо чжоу)

Ингредиенты. Пальчатый цитрон 10 г, китайский ямс 15 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Ямс размолоть в порошок, добавить пальчатый цитрон и рис, сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет селезенку, регулирует Ци. Применяют при альгоменорее и дисменорее.

235. Желтая каша с реманией (Шэндихуан чжоу)

Ингредиенты. Свежая ремания 150 г, короткозерный рис 50 г, сахар-леденец.

Приготовление. Реманию вымыть, растолочь и отжать сок. Из риса и леденца сварить кашу, перед готовностью добавить сок ремании, все вместе довести 1 раз до кипения на умеренном огне.

Способ употребления. Есть 2 раза в день в течение 1 нед.

Лечебное действие. Очищает от жара, охлаждает кровь, питает Инь, стимулирует секрецию Цзинь-жидкости. Применяют при лихорадочных болезнях, повреждении Дзъ-жидкости, беспокойстве и жажде, сухости во рту, покраснении языка, жаре в крови и др.

256. Каша с соломоцветом двузубым (Нюси чжоу)

Ингредиенты. Соломоцвет двузубый 15 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Соломоцвет вскипятить с водой и взять отвар, добавить к отвару рис и сварить густую кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет печень и почки, укрепляет поясницу и колени, улучшает кровообращение, прочищает каналы. Применяют при застое крови, боли в животе во время менструации.

237. Каша с эводией рутоплодной (Учжуй чжоу)

Ингредиенты. Эводия рутоплодная 2 г, имбирь 2 ломтика, лук 2 стебля, рис 50 г.

Приготовление. Эводию смолоть в порошок, из риса сварить кашу, перед готовностью добавить эводию, имбирь, лук и проварить еще несколько секунд.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день в течение 3–5 дней.

Лечебное действие. Пополняет селезенку, согревает желудок, утоляет боль, прекращает рвоту. Применяют при альгоменорее.

Внимание: начинать с маленьких порций. Не рекомендуется при синдромах жара, избытка, а также при недостаточности Инь.

238. Мятный отвар с яйцом (Люланъсян дань-тан)

Ингредиенты. Мята зеленая 30–60 г (подходит также мята перечная), яйцо 2 шт.

Приготовление. Мятку вскипятить и взять отвар, яйца немного взбить, влить

в мятный отвар и проварить все вместе.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 раз в день.

Лечебное действие. Регулирует Ци, пополняет недостаточность. Применяют при альгоменорее от застоя Ци или альгоменорее от патогенного жара.

239. Суп из черной курицы (Уцзи тан)

Ингредиенты. Мясо черной курицы 500 г, цедра мандарина 3 г, галанга 3 г, перец черный 6 г, кардамон 3 шт., лук, имбирь, уксус.

Приготовление. Мясо нарезать на маленькие кусочки и, добавив все указанные выше ингредиенты, сварить в воде на умеренном огне.

Способ употребления. Есть курицу, пить бульон по желанию.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, регулирует Ци, утоляет боль. Применяют при боли в животе во время менструации.

240. Напиток из соевого молока и порея (Доуцзян цзючжи инь)

Ингредиенты. Соевое молоко 1 чашка, порей 250 г.

Приготовление. Порей вымыть, измельчить и отжать сок. Сок влить в соевое молоко и довести до кипения.

Способ употребления. Принимать 1 раз в день натощак.

Лечебное действие. Пополняет Ци, согревает каналы. Применяют при функциональных маточных кровотечениях.

241. Каша с офииопогоном, реманией и имбирем (Маймэнь дицзян чжоу)

Ингредиенты. Свежий офииопогон японский 100 г, свежая ремания 100 г, свежий имбирь 10 г, рисовые зерна 15 г, короткозерный рис 50–100 г.

Приготовление. Размельчить офииопогон и реманию, отжать сок. Взять рис, имбирь, рисовые зерна, добавить воды и сварить жидкую кашу. Когда каша будет почти готова, добавить в нее свежотжатый сок ремании и офииопогона, хорошо размешать и довести кашу до готовности.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день, на пустой желудок.

Лечебное действие. Успокаивает плод, противодействует подъему Ци, прекращает рвоту. Применяют при рвоте беременных и плохом аппетите.

242. Молоко с имбирным соком (Цзянчжи нюнай)

Ингредиенты. Свежее молоко 200 г, свежий имбирь 20 г, сахарный песок 20 г.

Приготовление. Имбирь растолочь и отжать из него сок, смешать сок с молоком и сахаром, довести до кипения.

Способ употребления. Пить в теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Укрепляет желудок, противодействует подъему Ци, прекращает рвоту. Применяют при рвоте беременных и плохом аппетите.

243. Яйцо с сахаром и уксусом (Байтан цудань)

Ингредиенты. Яйцо 1 шт., сахарный песок 30 г, рисовый уксус 60 г.

Приготовление. Довести уксус до кипения, положить в него сахар и размешать, чтобы он растворился, затем разбить туда яйцо, продолжать нагревать, пока яйцо наполовину не сварится. Снять с огня.

Способ употребления. Есть яйцо, пить отвар в теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Укрепляет желудок, улучшает пищеварение, питает Инь, пополняет недостаточность. Применяют при рвоте беременных, дисбалансе печени и желудка.

244. Каша с оленьей головой (Лутоужоу чжоу)

Ингредиенты. Мясо с головы оленя 150 г, плоды витекса 15 г, галанга, бадьян по 10 г, короткозерный рис 100 г.

Приготовление. Витекс, галангу и бадьян размолоть в порошок. Мясо с головы оленя сварить, затем обсушить и, добавив рис и 10 г порошка лекарственных растений, сварить кашу. Добавить соль, сахар и вкусовые приправы.

Способ употребления. Есть мясо и кашу 3 раза в день.

Лечебное действие. Пополняет Ци, укрепляет селезенку, удаляет влагу и отеки. Применяют при рвоте беременных, отеках и астме.

245. Каша с рыбой (Лиуй чжоу)

Ингредиенты. Живой карп (сазан) 1 шт., корень рами 20–30 г, клейкий рис 50 г, лук, имбирь, масло, соль.

Приготовление. Рыбу очистить, промыть и нарезать кусками, затем отварить. Корень рами отварить в 200 мл воды и отжать 100 мл отвара. Добавить этот отвар к рыбному бульону, затем положить туда же клейкий рис, соль, масло, имбирь и лук, сварить жидкую кашу.

Способ употребления. Есть горячую кашу 2 раза в день в течение 3–5 дней.

Лечебное действие. Успокаивает плод, останавливает кровь, устраняет отеки. Применяют при угрозе выкидыша, кровотечениях при беременности, а также при отеках беременных.

246. Восковая тыква, приготовленная с рыбой
головой (Юйтоу дунгуа)

Ингредиенты. Голова карпа 1 шт., восковая тыква 90 г, имбирь, вино, соль, сахар, эйцзин, растительное масло.

Приготовление. Тыкву с кожей нарезать на куски. Рыбу голову сначала слегка обжарить в масле, затем добавить вино, имбирь, воду и тыкву, вскипятить все на сильном огне. Далее огонь убавить и продолжать варить на умеренном огне, пока рыба голова не разварится. После этого добавить соль, эйцзин и сахар по вкусу.

Способ употребления. Есть голову, пить отвар 1 раз в день. Приготовить блюдо 5–7 раз подряд.

Лечебное действие. Удаляет воду, устраняет отеки, опускает Ци, способствует лактации. Применяют при недостаточности селезенки и отеках беременных.

247. Каша с семенами лотоса (Ляньцзы чжоу)

Ингредиенты. Семена лотоса 15 г, клейкий рис 30 г, желтый сахар.

Приготовление. Семена лотоса смолоть в порошок, добавить рис, воду и сахар, положить все в глиняный горшок и сварить густую клейкую кашу.

Способ употребления. Есть в горячем виде утром и вечером.

Лечебное действие. Успокаивает дух, пополняет Ци, прекращает рвоту.

Применяют при недостаточности селезенки и почек, диарее, а также при привычных выкидышах.

248. Бульон из баранины с дудником и имбирем

(Дангуй шэнцзян янжоу тан)

Ингредиенты. Дудник китайский 30 г, свежий имбирь 15 г, баранина 250 г.

Приготовление. Баранину нарезать небольшими кусочками, положить в кипящую воду, довести до кипения и вынуть. Дудник и имбирь завернуть в марлю и положить в кастрюлю вместе с бараниной. Сварить на водяной бане.

Способ употребления. Есть баранину и пить бульон в горячем виде.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель, пополняет кровь. Применяют при недостаточности Ци и крови, синдроме недостаточности-холода, боли в животе, пояснице, аменорее и привычных выкидышах.

249. Каша с курицей и каракатицей (Уцзэй муцзи)

Ингредиенты. Курица 1 шт., большая каракатица с костями 1 шт., неочищенный клейкий рис 90–150 г, соль.

Приготовление. Хорошо промойте курицу и внутренности. Каракатицу замочите ненадолго в воде, затем вместе с курицей положите в кастрюлю. Налейте воды и тушите на умеренном огне, пока мясо курицы и каракатицы не станет мягким. Возьмите полученный бульон и, добавив рис, сварите густую кашу. После готовности положите в кашу соль.

Способ употребления. Кашу с курицей и каракатицей есть несколько раз в день. При беременности готовьте это блюдо каждый месяц, вплоть до родов.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель, пополняет кровь, успокаивает плод. Применяют при привычных выкидышах.

250. Похлебка из яиц с вином (Хуанцзю цзидань гэн)

Ингредиенты. Яйцо 5 шт., шаосинское рисовое вино 50 г, соль.

Приготовление. Разбейте яйца, удалите белки и возьмите для дальнейшего использования желтки. Добавьте к ним вино и немного воды, равномерно перемешайте, при нагревании добавьте немного соли и вновь размешайте. Потушите на умеренном огне до готовности.

Способ употребления. Есть в теплом виде 1 – 2 раза в день.

Лечебное действие. Согревает и пополняет печень и почки, успокаивает плод. Применяют при угрозе выкидыша.

257. Желатин с яйцом (Эцзяо цзидань тан)

Ингредиенты. Желатин из ослиной кожи 10 г, яйцо 1 шт., соль.

Приготовление. Сначала размочите желатин в чашке воды, яйцо взбейте и влейте в чашку с желатином. Поставьте на огонь и нагревайте, пока яйцо не сварится, добавьте соль.

Способ употребления. Есть в горячем виде 1 – 2 раза в день.

Лечебное действие. Тонизирует Инь, пополняет кровь, успокаивает плод. Применяют при угрозе выкидыша от недостаточности Инь и крови.

252. Отвар полыни с яйцом (Айв цзидань тан)

Ингредиенты. Листья полыни 50 г, яйцо 2 шт., сахар.

Приготовление. Полынь сварите и возьмите отвар, в отвар влейте яйца и варите, пока яйца не свернутся. Добавьте сахар.

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Способ употребления. Пить раз в день перед сном вплоть до конца срока, опасного с точки зрения выкидыша.

Лечебное действие. Согревает почки, успокаивает плод. Применяют при привычных выкидышах.

253. Напиток из клейкого риса и астрагала (Но-ми хуанци инь)

Ингредиенты. Клейкий рис 30 г, астрагал 15 г, гирчовник влагалищный 5 г. Приготовление. Астрагал, гирчовник и рис положить в кастрюлю, сварить и отжать отвар.

Способ употребления. Пить в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Регулирует Ци и кровь, успокаивает плод. Применяют при угрозе выкидыша.

254. Каша со свиными ножками (Чжугуи чжоу)

Ингредиенты. Свиные копытца 1–2 шт., тетрапанакс бумажный 3–5 г, мордовник даурский 10–15 г, короткозерный рис 100 г, лук 2 стебля.

Приготовление. Свиные копытца отварить до получения густого бульона. Тетрапанакс и мордовник отварить и отжать отвар. Соединить вместе бульон из свиных ножек и лекарственный отвар, добавить рис, немного воды и сварить кашу. Незадолго до готовности добавить лук.

Способ употребления. Пить в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Стимулирует лактацию. Применяют при послеродовой гипогалактии.

255. Каша с салатом-латуком (Воцзюйцзы чжоу)

Ингредиенты. Салат-латук 10–15 г, свежая солодка 3 г, клейкий рис 100 г.

Приготовление. Размельчите салат, сварите его вместе с солодкой и отожмите отвар. В отвар добавьте рис и сварите жидкую кашу.

Способ употребления. Есть 3 раза в день в течение 3–5 дней.

Лечебное действие. Пополняет селезенку и желудок, стимулирует лактацию. Применяют при общей слабости и гипогалактии.

256. Отвар из свиной печени с астрагалом (Хуанци чжугуан)

Ингредиенты. Свиная печень 500 г, астрагал 60 г.

Приготовление. Печень вымыть, нарезать толстыми кусками, положить в кастрюлю вместе с астрагалом и сварить. Можно добавить побольше воды для получения большего объема отвара.

Способ употребления. Есть свиную печень и пить отвар несколько раз в день.

Лечебное действие. Улучшает лактацию. Применяют при послеродовой гипогалактии.

257. Карась, приготовленный с вином (Хуанцзю чжуцзюй)

Ингредиенты. Живой карась 1 шт., лук, имбирь, рисовое вино, растительное масло.

Приготовление. Очистить рыбу от чешуи и обжарить в растительном масле. Когда кожа рыбы станет желтой, добавить вино, лук, имбирь и умеренное количество воды, варить рыбу до готовности.

Способ употребления. Есть рыбу и пить бульон 1 раз в день.

Лечебное действие. Улучшает циркуляцию Ци, стимулирует лактацию. Применяют при гипогалактии от недостаточности Ци и крови.

25<У. Тушеная свинина с лилейником (Цзинь-чжэньцай дуньчжужоу)

Ингредиенты. Лилейник лимонно-желтый 50 г, нежирная свинина 200 г, соль, имбирь, вино.

Приготовление. Лилейник вымыть, удалить жесткие стебли. Мясо нарезать небольшими кусочками. Имбирь нарезать ломтиками. Положить все в кастрюлю, добавить вино и соль (немного, так как блюдо должно быть на вкус слегка пресным) и тушить до готовности.

Способ употребления. Есть отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Стимулирует секрецию ЯзЛшь-жидкости, утоляет жажду, устраняет задержку мочи, стимулирует лактацию. Применяют при послеродовой гипогалактии.

259. Каша из чумизы с толстолобиком (Ляньйю сяоми чжоу)

Ингредиенты. Живой толстолобик 1 шт., очищенные семена люфы цилиндрической 10 г, чумиза 100 г.

Приготовление. Сначала поставить варить чумизу, когда вода закипит, положить в нее подготовленную рыбу и семена люфы. Варить все до готовности.

Способ употребления. Есть рыбу с кашей натощак.

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Лечебное действие. Улучшает проходимость меридианов, стимулирует лактацию. Применяют при послеродовой гипогалактии.

260. Раки, отваренные с добавлением вина (Ху анцзю чжуся тан)

Ингредиенты. Свежие раки 100 г, рисовое вино 20 г.

Приготовление. Удалить лапки и усы, сварить раков в воде, добавить в отвар вино. Можно также обжарить раков на сковороде в масле и затем полить вином.

Способ употребления. Есть раков и пить отвар 2 раза в день.

Лечебное действие. Стимулирует лактацию. Применяют при физической слабости и отсутствии лактации.

261. Бульон из свиных ножек с дудником и астрагалом (Цигуй чжугу тан)

Ингредиенты. Кодонопсис мелковолоосистый, дудник китайский, астрагал – по 30 г, тетрапанакс 9 г, свиные ножки 2 шт., сушеные раки (креветки) 30 г, соль.

Приготовление. Кодонопсис, дудник, астрагал и тетрапанакс упаковать в марлевый мешочек и вместе со свиными ножками, сушеными раками положить в кастрюлю. Добавить воды и варить на умеренном огне, пока свиные ножки не разварятся. После этого вынуть мешочек с лекарствами и добавить в бульон соль по вкусу.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон можно отдельно или с рисом.

Лечебное действие. Пополняет Ци, тонизирует кровь, улучшает проходимость меридианов, способствует лактации. Применяют при послеродовом истощении Ци и крови, а также при гипогалактии.

262. Каша с семенами коикса (Иижэнь чжоу)

Ингредиенты. Семена коикса 30 г, короткозерный рис 60 г.

Приготовление. Промыть рис и зерна коикса и сварить из них жидкую кашу.

Способ употребления. Есть 2 раза в день как основную еду. Перед употреблением подогревать.

Лечебное действие. Очищает от жара, удаляет влажность. Применяют при ветряной оспе.

263. Отвар с кориандром (Юаньсуй тан)

Ингредиенты. Свежий кориандр 150 г, свежая

морковь 200 г, каштаны 150 г, болотница съедобная 100 г.

Приготовление. Все растения по отдельности промыть, измельчить, затем все вместе положить в глиняный котелок, добавить воды (умеренно), вскипятить, отжать и взять 2 чашки отвара.

Способ употребления. Пить в горячем виде 2 раза в день по 1 чашке в течение 3–5 дней.

Лечебное действие. Выводит патоген наружу, вызывает высыпание. Применяют при ветряной оспе и диатезе.

264. Напиток из жимолости японской (Цзинь-иньхуа инь)

Ингредиенты. Жимолость японская 30 г, боярышник 10 г, мед 250 г.

Приготовление. К жимолости и боярышнику добавить воды, вскипятить и отжать отвар. Повторить 2 раза и соединить оба отвара, затем вскипятить и добавить мед. Хорошо размешать.

Способ употребления. Пить вместо чая в любое время.

Лечебное действие. В качестве горького прохладного средства разрешает поверхностный синдром. Применяют при лихорадке, головной боли и жажде у детей.

265. Каша с голубиными яйцами (Гэдань чжоу)

Ингредиенты. Голубиные яйца 2 шт., короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Из риса сварить жидкую кашу, перед готовностью разбить в нее яйца, равномерно перемешать и довести 1–2 раза до кипения.

Способ употребления. Есть 2 раза в день на пустой желудок, применять 5 дней подряд.

Лечебное действие. Применяют как профилактическое средство против кори.

266. Каша с зимними ростками бамбука (Дун-сунь чжоу)

Ингредиенты. Ростки бамбука, выкопанные зимой, 50 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Ростки вымыть, нарезать ломтиками, добавить рис и воду и сварить жидкую кашу

Способ употребления. Два раза в день на пустой желудок.

Лечебное действие. Рассеивает патогены, облегчает высыпание. Применяют при грудном высыпании во время кори у маленьких детей.

267. Отвар болотницы и тамарикса (Бици чэн-лю тан)

Ингредиенты. Болотница съедобная 90 г, тамарикс китайский 15 г (свежий 30 г).

Приготовление. Болотницу вымыть и сварить вместе с тамариксом, добавив воду.

Способ употребления. Пить отвар 2 раза в день.

Лечебное действие. Согревает средний обогреватель, тонизирует Ци, рассеивает ветер и токсины. Применяется при кожной сыпи.

268. Каша с золотистой фасолью и капустными кочерыжками (Люйдоу цайсинь чжоу)

Ингредиенты. Золотистая фасоль (маш) 100 г, капустная кочерыжка 3 шт., короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Фасоль и рис промыть и, добавив воду, сварить жидкую кашу. Перед готовностью добавить в нее кочерыжки и проварить еще 20 мин.

Способ употребления. Есть 2 раза в день как основное блюдо в течение 3–4 дней подряд.

Лечебное действие. Очищает от жара и токсинов. Применяют при паротите у маленьких детей.

269. Каша с лопухом (Нюбан чжоу)

Ингредиенты. Корни или семена лопуха большого 20 г, короткозерный рис 60 г, сахарный песок.

Приготовление. Корень лопуха вскипятить и взять отвар (100 г). Из риса сварить жидкую кашу, перед готовностью добавить в нее отвар лопуха и довести до кипения 1–2 раза, затем добавить сахарный песок по вкусу.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Рассеивает ветер и жар, очищает легкие, облегчает высыпание, удаляет токсины и отеки. Применяют при паротите.

Внимание: не рекомендуется при недостаточности Ци и диарее.

270. Напиток из жимолости и вайды (Иньхуа баньланьгэнь инь)

Ингредиенты. Жимолость японская 50 г, корень вайды 100 г, солодка 15 г, сахар-леденец.

Приготовление. Взять жимолость, вайду и солодку и сварить в 600 г воды, затем отжать отвар (должно получиться 500 г отвара), положить в него сахар и нагревать отвар до полного растворения сахара.

Способ употребления. Пить как чай несколько раз в день по 10–20 г.

Лечебное действие. Очищает от жара, охлаждает кровь, изгоняет токсины. Применяют при вирусных инфекционных заболеваниях (корь, ветрянка, паротит и др.).

277. Сок редьки с солодовым сахаром (Итан ло-бо чжи)

Ингредиенты. Белая редька 500 г, солодовый сахар 20 г.

Приготовление. Редьку вымыть, ополоснуть 2 раза холодной кипяченой водой, обсушить, измельчить и выжать сок. Взять 30 г сока, солодовый сахар и добавить немного крутого кипятка. Все хорошо перемешать.

Способ употребления. Пить в теплом виде 3 раза в день.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, останавливает кашель. Применяют при коклюше.

272. Напиток из рябчика мутовчатого с миндалем (Чуаньбэй синжэнь инь)

Ингредиенты. Рябчик мутовчатый 6 г, миндаль 3 г, мед.

Приготовление. Взять оба ингредиента, добавить воды, вскипятить, отжать и использовать отвар.

Способ употребления. Пить 3 раза в день, добавляя немного меда.

Лечебное действие. Увлажняет легкие, удаляет флегму, устраняет кашель и одышку. Применяют в начальной стадии коклюша.

273. Пареная груша с эфедрой (Махуаи чжэнли)

Ингредиенты. Груша 1 шт. (примерно 100 г), эфедра китайская (хвойник хвощевидный) 3–5 г.

Приготовление. Эфедру размолоть в крупный порошок; грушу вымыть, разрезать пополам, вынуть сердцевину с косточками, положить на ее место эфедру, соединить половинки груши и скрепить их маленькой бамбуковой палочкой. Положить грушу в чашку и сварить на водяной бане.

Способ употребления. Есть одну грушу и пить отвар, 2 раза в день, в течение 3–5 дней, при этом не использовать эфедру.

Лечебное действие. Лечит кашель. Применяют при коклюше в начальной стадии и стадии судорожного кашля.

274. Каша из клейкого риса с ямсом (Шаньяо номи чжоу)

Ингредиенты. Китайский ямс 15 г, клейкий рис 30 г, молотый перец, сахарный песок.

Приготовление. Клейкий рис сначала обжарить до слегка желтоватого цвета,

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
затем добавить ямс и сварить жидкую кашу. В готовую кашу добавить чуть-чуть молотого перца, сахар по вкусу и все равномерно перемешать.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку, согревает желудок и средний обогреватель, останавливает диарею. Применяют при детской диарее от недостаточности селезенки.

275. Каша с женьшенем и долихосом (Жэньшэнь бяньдоу чжоу)

Ингредиенты. Женьшень 5–10 г, долихос (индийские бобы) 15 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Сначала сварить долихос, затем добавить рис и варить все вместе до получения густой вязкой каши. Женьшень вскипятить и взять отвар. Во время еды смешивать кашу с отваром из женьшеня.

Способ употребления. Есть на пустой желудок 2 раза в день.

Лечебное действие. Питает эссенцию, укрепляет легкие, оздоравливает селезенку, прекращает диарею. Применяют при затяжной диарее, недостаточности селезенки и желудка.

276. Клейкая каша с эвриалой и ямсом (Цянь-ши шаньяо мифэнь ху)

Ингредиенты. Эвриала (водяная лилия) 500 г, ямс китайский 500 г, мука из клейкого риса 500 г, сахарный песок 500 г.

Приготовление. Эвриалу и ямс смолоть в мелкий порошок, добавить рисовую муку и сахарный песок. Все равномерно перемешать. Перед употреблением брать 50 г сухой смеси, добавлять холодной воды и размешивать до получения жидкой кашицы, затем нагревать на огне до готовности.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день, на пустой желудок в течение 7–10 дней подряд.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку, прекращает диарею. Применяют при затяжной диарее у маленьких детей на фоне недостаточности селезенки, диспепсии и общей слабости.

Внимание: не рекомендуется детям с острым энтеритом и бактериальной дизентерией.

277. Каша с лилиями и медом (Байхэ ми чжоу)

Ингредиенты. Лилии 10 г, мед 10 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Из лилий и риса сварить жидкую кашу, в готовую кашу положить мед и размешать.

Способ употребления. Есть в горячем виде 2 раза в день в течение длительного времени.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, связывает пот. Применяют при повышенной потливости у детей.

27<?. Кисель с грецкими орехами и семенами лотоса (Хэтао лянцзы ху)

Ингредиенты. Грецкие орехи 30 г, семена лотоса 30 г, черные соевые бобы 15 г, ямс 15 г, рисовый крахмал, соль или сахар.

Приготовление. Мякоть грецких орехов, семена лотоса, черные бобы и ямс сначала немного подсушить, потом смолоть в порошок. Добавить к порошку немного рисового крахмала. Из полученной смеси заварить кисель непосредственно перед едой. Брать смесь из расчета на 1 порцию. Добавлять по вкусу соль или сахар.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2 раза в день. Эффективен при длительном приеме.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку, связывает пот. Применяют при недостаточности селезенки и ночном поте.

279. «Жемчужно-яшмовая» каша (Чжуй эрбао чжоу)

Ингредиенты. Китайский ямс 60 г, койке 60 г, лепешечки из сахарного налета на сушеной хурме 24 г.

Приготовление. Ямс и койке смолоть в крупный порошок; добавив воду, сварить до готовности. Лепешечки раздробить, положить в кашу и размешать.

Способ употребления. Есть произвольно, в любое время. Перед употреблением разогреть.

Лечебное действие. Очищает и пополняет селезенку и легкие, тонизирует инь. Применяют при истощении Ци и Инь селезенки и легких, при ночном поте и др.

280. Тушеный голубь (птенец) с астрагалом и дерезой (Хуанци цицзы дуньжугэ)

Ингредиенты. Астрагал 30 г, дереза 30 г, птенец голубя 1 шт.

Приготовление. Птенца голубя ощипать, удалить внутренности, промыть водой. Астрагал и дерезу положить в брюшко птенца, затем поместить тушку в кастрюльку, добавить воды и сварить на водяной бане. В готовое блюдо добавить соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо и пить бульон

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

1 раз в день. Повторять 3–5 раз.

Лечебное действие. Пополняет средний обогреватель, тонизирует Ци. Применяют при недостаточности Ци в среднем обогревателе, поверхностном синдроме недостаточности и спонтанном потении.

281. Каша с амомумом (Шажэнь чжоу)

Ингредиенты. Амомум 3 г, короткозерный рис 50 г.

Приготовление. Амомум размолоть в мелкий порошок, рис промыть и, добавив воды, сварить жидкую кашу. Перед готовностью добавить порошок амомума и довести кашу еще 1–2 раза до кипения.

Способ употребления. Есть кашу в горячем виде 2 раза в день.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку и желудок, помогает пищеварению. Применяют при плохом аппетите и диспепсии у детей.

282. Кисель из корневища лотоса с амомумом и соссуреей (Сянша оуфэнь ху)

Ингредиенты. Плод амомума 3 г, соссурия лопуховидная 2 г, порошок корневища лотоса 50 г.

Приготовление. Амомум и соссурию смолоть в мелкий порошок и разделить на 5 частей. Брать каждый раз по 1 части порошка, смешивать с порошком корневища лотоса и сахаром, заваривать крутым кипятком, размешивать до однородной киселеобразной массы.

Способ употребления. Пить как сладкое блюдо в горячем виде 1–2 раза в день в течение 2–3 дней.

Лечебное действие. Оздоровливает селезенку, улучшает аппетит и пищеварение. Применяют при детской анорексии, диспепсии.

283. Напиток из боярышника и ростков пшеницы (Шаньчжа майя инь)

Ингредиенты. Жареный боярышник 10 г, жареные ростки пшеницы 10 г, желтый сахар.

Приготовление. Сварить боярышник вместе с ростками пшеницы и отжать отвар, добавить в него сахар и прокипятить еще 5 мин, пока сахар полностью не растворится.

Способ употребления. Два раза в день пить как чай, в теплом виде.

Лечебное действие. Устраняет застой и скопления, помогает пищеварению. Применяют при детской анорексии, диспепсии.

284. Болотница съедобная с медузой (Хайчжэ боци)

Ингредиенты. Медуза 100 г, болотница 250 г.

Приготовление. Болотницу вымыть, удалить мелкие побеги, стебли и корни, чешуйчатые листья. Положить медузу вместе с болотницей в кастрюлю, добавить воды и сварить до готовности. Болотницу вынуть и очистить от кожуры.

Способ употребления. Есть в теплом виде 2–3 раза в день по 3–5 штук в течение 2–3 дней.

Лечебное действие. Устраняет скопления, удаляет флегму. Применяют при застое, скоплениях и плохом аппетите у детей.

Внимание: ослабленным детям не следует принимать более 1 раза в день.

285. Тушеная свинина с лобелией (Ганьцзи цао-вэйчжужоу)

Ингредиенты. Лобелия укореняющаяся 100 г, нежирная свинина 100 г.

Приготовление. Свинину вымыть и нарезать небольшими кусочками. Лобелию положить в марлевый мешочек, завязать и поместить вместе со свининой в глиняный котелок; добавить соответствующее количество воды и потушить на слабом огне. Добавить вкусовые приправы.

Способ употребления. Есть 1 раз в день в течение 3 дней.

Лечебное действие. Применяют как глистогонное средство при гельминтозах у детей.

286. Тушеный свиной желудок с фолидотой (Сяньтао дуньчжуду)

Ингредиенты. Фолидота (орхидея «гремучая змея») 60–90 г, свиной желудок, вино, соль, вэйцзин.

Приготовление. Свиной желудок вымыть, положить в него измельченную фолидоту, добавить воды, вина, соли и потушить до готовности на водяной бане. Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон как отдельное блюдо или с рисом.

Лечебное действие. Питает Инь, укрепляет желудок. Применяют при хроническом гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, а также при глистной инвазии.

29.5.16 Лечебные блюда для рассасывания опухолей

287. Смилакс со свининой и мидиями (Даньцай чжужоу баця)

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Ингредиенты. Мидии 15 г, нежирная свинина 100 г, смилакс 250 г.

Приготовление. Отварить смилакс в воде и отжать отвар. В отваре потушить свинину с мидиями.

Способ употребления. Есть свинину и мидии, пить отвар.

Лечебное действие. Имеет противораковое и общеукрепляющее действие.

Применяют при носоглоточной карциноме.

288. Яичная лепешка с куколками шелкопряда

(Цаньюн даньбин)

Ингредиенты. Куколочки шелкопряда 30 г, куриное яйцо 2 шт., растительное масло и мука.

Приготовление. Разбить яйца и отделить белки. Куколок шелкопряда обжарить в масле до слегка желтоватого цвета и смолоть в порошок. Добавить муку, яичные белки, немного воды; все хорошо перемешать и выпечь на сковороде тонкую лепешку.

Способ употребления. Есть лепешку.

Лечебное действие. Укрепляет иммунитет. Применяют при носоглоточной карциноме.

289. Отвар с шелковичным грибом, устрицей даляньваньской, и шпинатной горчицей (Санэр му-ли сюэцай тан)

Ингредиенты. Шелковичный древесный гриб 5 г, устрица даляньваньская 50–100 г, шпинатная горчица (небольшое количество).

Приготовление. Размочить грибы в горячей воде, затем вымыть и мелко нарезать. Очищенных устриц вымыть. Шпинатную горчицу вымыть и нарезать. Все вместе положить в кастрюлю, добавить воды и варить на сильном огне, пока устрицы не проварятся. После этого добавить вкусовые приправы.

Способ употребления. Есть с рисом.

Лечебное действие. Применяют при опухолях в горле.

290. Жареные теллины (Цзыцзяо чаосяньжоу)

Ингредиенты. Листья абрикоса 150 г, свежие

теллины речные (устрицы) 60 г, растительное масло, имбирь, соль, вино.

Приготовление. Устриц вымыть и нарезать соломкой, листья абрикоса хорошо промыть. Разогреть сковороду с маслом, положить в нее устрицы, имбирь, добавить вина и пожарить. Перед готовностью добавить листья абрикоса и довести блюдо до готовности. Затем добавить соль и через несколько секунд снять блюдо с огня.

Способ употребления. Есть с рисом.

Лечебное действие. Применяют при опухолях щитовидной железы.

291. Порошок из ямса и бараньей головы (Шанье фэньху)

Ингредиенты. Китайский ямс 120 г, сладкий миндаль 30 г, мясо с бараньей головы 30 г.

Приготовление. Ямс и миндаль очистить и смолоть в порошок. Мясо с бараньей или свиной головы размельчить, добавив в него приготовленный порошок ямса и миндаля, высушить на огне, размолоть в порошок.

Способ употребления. Можно принимать 2 раза в день по 3 г длительное время.

Лечебное действие. Применяют при раке щитовидной железы.

292. Грецкие орехи для рассасывания уплотнений (Сяопи хэтао)

Ингредиенты. Грецкие орехи 10 шт., куркума зедоария, дудник, белая горчица, бальзамин садовый – по 12 г, глауберова соль, морской порошок по 25 г.

Приготовление. Грецкие орехи разбить, смешать со всеми остальными компонентами и прокипятить все вместе в течение 30 мин.

Способ употребления. Есть мякоть грецких орехов.

Лечебное действие. Помогает от рака легких.

293. Свиное легкое с блецией гиацинтовой (Бай-ци чжуфэй)

Ингредиенты. Свиное легкое 1 шт., блеция гиацинтовая 30 г, рисовое вино.

Приготовление. Легкое промыть водой. Добавить блецию, вино, немного воды и вскипятить все вместе на сильном огне, затем огонь убавить и варить на слабом огне до готовности легкого.

Способ употребления. Есть мясо отдельно или с рисом и пить бульон.

Лечебное действие. Лечит рак легкого, кровохарканье.

294. Похлебка из рыбы с грибами (Сангу цзиньгэн)

Ингредиенты. Грибы сянгун (шампиньоны), китайская капуста, черный амур 1 шт. (примерно 1000 г), рисовое вино, соль, сахар, имбирь.

Приготовление. Грибы размочить в теплой воде, удалить ножки, нарезать полосками. Капусту вымыть и размельчить, рыбу очистить от чешуи и

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
внутренностей, положить в кастрюлю вместе с грибами, добавить воду, вино, соль, сахар, ломтики имбиря и сварить густую похлебку. Перед готовностью добавить капусту и немного поварить все вместе.

Способ употребления. Есть рыбу, грибы, капусту отдельно или с рисом и пить бульон.

Лечебное действие. Предотвращает и лечит рак пищевода.

295. Суп из мидий и саланкса (Даньцай инъю тан)

Ингредиенты. Мидии, саланкс, вино, соль, сахар, вэйцзин.

Приготовление. Мидии и рыбу вымыть и положить в кастрюлю, добавить воду, вино, соль, сахар и сварить суп, перед готовностью добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть рыбу, мидии, можно с рисом, пить бульон.

Лечебное действие. Пополняет недостаточность, тонизирует почки, защищает слизистую оболочку пищеварительного тракта, повышает уровень лейкоцитов, предотвращает и лечит негативные последствия химиотерапии у онкологических больных.

296. Пресные клецки с грибами (Хоугу мянь-цзинь)

Ингредиенты. Масляные пресные клецки 10 шт., грибы хоутоу 50 г, сердцевина молодой капусты 25 г, растительное масло, соль, вэйцзин.

Приготовление. Размочить в воде грибы, капустную кочерыжку нарезать соломкой и вместе с клецками обжарить на сковороде (добавить масло). Перед готовностью добавить соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть можно отдельно или с рисом 1 раз в день.

Лечебное действие. Предупреждает и лечит рак желудка.

297. Черепаха с шелкопрядом и ветками шелковицы (Цаньсан цзяюй)

Ингредиенты. Экскременты шелковичного червя 30–60 г, ветки шелковицы (тутовое дерево) 30 г, черепаха амида дальневосточная 1 шт. (примерно 200 г), вино, имбирь, соль.

Приготовление. Убить черепаху, удалить когти и внутренности, счистить пленки и промыть тушку. Экскременты червя и ветки шелковицы крепко упаковать в марлевый мешочек и положить в воду слегка размочить, так чтобы мешочек уместился в брюшке черепахи. Закрепить его с помощью веревки и положить тушку в глиняную кастрюлю. Налить воды, добавить вино, имбирь, соль и поставить на маленький огонь тушиться вплоть до готовности черепахи. Затем достать черепаху, вынуть и выбросить мешочек с лекарствами.

Способ употребления. Есть мясо можно отдельно или с рисом, пить бульон.

Лечебное действие. Предотвращает и лечит опухоли толстой кишки, облегчает негативные последствия лечения опухоли.

298. Черепаха с тутовым древесным грибом (Саньэр гуйжоу)

Ингредиенты. Черепаха 1 шт. (около 200 г), тутовый древесный гриб (древесные грибы, растущие на тутовых деревьях) 5 г, имбирь, вино, соль и другие приправы по вкусу.

Приготовление. Обычным способом разделать тушку черепахи и разрезать на небольшие кусочки. Грибы вымыть и нарезать соломкой; затем вместе с черепахой, вином, солью и другими специями положить в глиняный котел, добавить воды и сварить до готовности на слабом огне. Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо можно отдельно или с рисом, пить бульон.

Лечебное действие. Защищает печень, предупреждает рак.

299. Вареный голубь с водорослями (Цюньдайцай чжугэжоу)

Ингредиенты. Съедобная водоросль 30 г, голубь 1 шт., вино, соль, вэйцзин и др.

Приготовление. Водоросли вымыть и размельчить; голубя ощипать, удалить внутренности, отрубить когти и клюв; затем вместе с водорослями положить в глиняную кастрюлю, добавить воды, вина, соли и сахара и сварить на умеренном огне до готовности. Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо можно отдельно или с рисом, пить бульон.

Лечебное действие. Защищает печень, предупреждает рак; предотвращает увеличение печени и селезенки.

300. Крабу приготовленный с вином (Цзючжу пансе)

Ингредиенты. Краб 1 шт., шаосинское рисовое вино (немного).

Приготовление. Краба вымыть, положить в кастрюлю, добавить вина и сварить до готовности.

Способ употребления. Есть в горячем виде можно как самостоятельное блюдо.

Лечебное действие. Предупреждает гиперплазию и опухоли молочной железы.

301. Жабы, сваренные со свиной (Чаньчу чжу-жоу)

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru

Ингредиенты. Жабь 2 шт., постная свинина 50 г, лук, вино, соль, вэйцзин, масло.

Приготовление. Жабь вымыть, очистить от кожи. Свинину вымыть, нарезать кусочками. Лук нарезать. Сковороду разогреть на 60%, положить лук, обжарить жабь; положить свинину, жабь, вино, соль и лук в кастрюлю, добавить воды и довести до кипения на сильном огне. Затем убавить огонь и доварить мясо до готовности. Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть в горячем виде, пить бульон.

Лечебное действие. Предупреждает рак молочной железы.

302. Курица с персиковыми цветами (Таохуа цзи)

Ингредиенты. Курица 1 шт., лущеные косточки персика 10 г, цветы персика 10 г, лилейник ли-монно-желтый 30 г, соль, вино, вэйцзин и другие приправы по вкусу.

Приготовление. Курицу ощипать и выпотрошить. Положить в брюшко курицы цветы и семена персика, лилейник, добавить соль, вино и положить на полдня в холодильник. После этого курицу вынуть и сварить на пару (на умеренном огне) до готовности. Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть курицу и пить бульон.

Лечебное действие. Устраняет задержку мочи. Применяют при задержке мочи у онкологических больных.

303. Медуза со спаржей (Лусунь хайчжэ)

Ингредиенты. Спаржа обыкновенная 30 г, медуза за 15 г, кунжутное масло, соевый соус, вэйцзин.

Приготовление. Спаржу вымыть и нарезать кусками по 3 см. Медузу вымочить в пресной воде, вымыть, отрезать жгутики, положить в кастрюлю вместе со спаржей и сварить. Добавить кунжутное масло, соевый соус и вэйцзин.

Способ употребления. Есть с рисом.

Лечебное действие. Предупреждает рак предстательной железы, укрепляет иммунитет.

304. Мясо ежа с зернами эвриалы (Цяньши цы-вэй жоу)

Ингредиенты. Мясо ежа 50–100 г, лекарственные дрожжи (умеренное количество), зерна эвриалы 10 шт., сахар, соль, имбирь, вэйцзин.

Приготовление. Мясо вымыть, нарезать кусками по 1 см, добавить дрожжи, эвриалу, соль, сахар, имбирь. Сварить все вместе на умеренном огне (мясо должно развариться, а зерна эвриалы стать мягкими). Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть горячее мясо и пить бульон.

Лечебное действие. Укрепляет организм, повышает иммунитет, предупреждает рак предстательной железы.

305. Жареные свиные почки с портулаком (Ма-чисянь чаочжу шэнь)

Ингредиенты. Свежий портулак 30–60 г, свиные почки 2 шт., соль, вино, имбирь, вэйцзин.

Приготовление. Портулак вымыть и измельчить. Почки вымыть, очистить от жира, пленок и нарезать ромбиками. Разогреть сковороду (на 60%), положить в нее кусочки почек и добавить вино, затем налить воды и добавить портулак, соль, имбирь. Тушить все вместе, пока мясо не станет мягким. Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо и портулак. Лечебное действие. Лечит рак мужского полового органа.

Примечание. Особенно хорошего эффекта можно добиться, если одновременно с портулаком и свиными почками употреблять отвар вербены аптечной.

306. Говядина с шампиньонами (Сянгу ньюжо-усы)

Ингредиенты. Говядина, нарезанная соломкой, 50 г, шампиньоны 50 г, лопух большой 50 г, бамбуковые побеги, нарезанные соломкой, вино, соль, масло, вэйцзин.

Приготовление. Сильно разогреть сковороду с маслом и обжарить говядину, постоянно переворачивая, затем добавить к ней вино, грибы, лопух и ростки бамбука; продолжать жарить, встряхивая сковороду. Перед готовностью добавить соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть говядину, пить отвар.

Лечебное действие. Предупреждает рак влагалища и шейки матки.

307. Жареная свинина с отваром барвинка (Чанчуньхуа чжи чаожоупянь)

Ингредиенты. Барвинок 50 г, постная свинина 50 г, вино, растительное масло, соль, вэйцзин.

Приготовление. Мясо вымыть и нарезать кусками. Барвинок отварить и отжать отвар. Сильно разогреть масло в сковороде и положить мясо. Жарить, встряхивая сковороду, затем добавить вино и продолжать жарить почти до

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
готовности. За несколько минут до готовности добавить отвар барвинка, соль, вэйцзин и др. Довести блюдо до готовности на сильном огне.

Способ употребления. Есть мясо с рисом.

Лечебное действие. Предупреждает опухоли яичников.

308. Яйца, сваренные с реальгаром (Сюнхуан цзидань)

Ингредиенты. Реальгар 3 г, куриное яйцо 2 шт.

Приготовление. Положить яйцо вместе с реальгаром в глиняный котелок и варить на слабом огне до готовности.

Способ употребления. Очищать от скорлупы и есть яйца.

Лечебное действие. Предупреждает лейкемию.

309. Грецкие орехи с редисом и индиго (Цинхун хэао)

Ингредиенты. Естественное индиго 30 г, красный редис 50 г, ядра грецких орехов 10 шт.

Приготовление. Все три компонента проварить вместе в течение 30 мин.

Способ употребления. Есть грецкие орехи.

Лечебное действие. Предупреждает лейкемию.

310. Суп из панголина и курицы (Шаньцзя цзисы тан)

Ингредиенты. Мясо панголина 100 г, куриные грудки (мякоть) 50 г, окорок, нарезанный соломкой, 50 г, ростки бамбука 15 г, шампиньоны 15 г, масло, соль, вино, вэйцзин.

Приготовление. Разогреть в кастрюле немного растительного масла и положить туда мясо панголина, куриное мясо, нарезанное соломкой, окорок и жарить, встряхивая кастрюлю, затем добавить вино, соль и продолжать жарить до полуготовности. После этого налить воды, положить ростки бамбука, грибы и тушить все вместе, пока мясо не будет готово. Добавить вэйцзин.

Способ употребления. Есть мясо, пить бульон.

Лечебное действие. Предупреждает злокачественную лимфосаркому.

311. Похлебка из тремеллы и ласточкина гнезда (Иньэр яньво гэн)

Ингредиенты. Тремелла 10 г, ласточкино гнездо 3 г, сахар.

Приготовление. Тремеллу размочить в теплой воде, вымыть, удалить плодоножки; ласточкино гнездо размочить в теплой воде, измельчить, вместе с тремеллой залить водой и сварить, добавив в конце варки сахар по вкусу.

Способ употребления. Есть тремеллу и ласточкино гнездо, пить бульон.

Лечебное действие. Предупреждает негативные последствия, вызываемые у онкологических больных облучением и химиотерапией.

312. Суп из свинины с порфирой (Цзыцай жоупянь тан)

Ингредиенты. Порфира 15 г, постная свинина 100 г, масло, соль, вэйцзин.

Приготовление. Свинину нарезать тонкими ломтиками; порфиру положить в миску и размочить водой. Сначала сварить в кастрюле свинину. Когда мясо сварится, добавить порфиру и продолжать варить до полной готовности; затем добавить масло, соль и вэйцзин.

Способ употребления. Есть с рисом 2 раза в день.

Лечебное действие. Удаляет флегму, размягчает уплотнения, очищает от жара, устраняет задержку мочи. Применяют при увеличении щитовидной железы, туберкулезе шейных лимфатических узлов, отеках и др.

313. Бобы с ламинарией и саргассовыми водорослями (Куньбу хайцзао баохуандоу)

Ингредиенты. Ламинария японская 30 г, саргас-сои водоросли 30 г, соевые бобы 150 г, соль. Приготовление. Ламинарию и водоросли размочить в воде. Бобы замочить в воде на 1 ч. Затем положить бобы в кастрюлю вместе с ламинарией и водорослями, добавить воды (умеренно) и варить, пока бобы не станут мягкими, после этого добавить немного соли.

Способ употребления. Есть бобы, пить отвар, можно есть (тщательно пережеванная) также ламинарию в любое время.

Лечебное действие. Очищает от жара, убирает флегму, размягчает уплотнения, рассеивает скопления. Применяют при простом эндемическом зобе, туберкулезе шейных лимфатических узлов, лимфадените-, гипертонии и отеках.

29.6. Клиническое применение лечебного питания

При простуде

Бабао чжоу (24), Цунбай чжоу (2), Хэе чжоу (8), Мижэнь чидоу чжоу (12), Ушэнь тан (3), Цзянтан суе инь (4), Ганьчжэ бици инь (10), Сянжу инь (11), Гэгэнь дигуа инь (15), Цзиньиньхуа инь (264), Иньхуа баньланьгэнь инь (270), Мицу лобо (16), Цунбай сянгю жэньжу тан (5), Юаньсуй хуан-доу тан (6), Хосян инь (13), Цзючжу личжи жоу (14), Бохэ чжоу (9), Цунчи чжоу (7), Цзысу чжоу

(1).

При ларингофарингите

Ганьцзюй сужун инь (17), Шиху чаньтуй инь (18), Мицзао ганьцао тан (52), Мабо тан (35), Юй-синцао баочжужэй (48) и др.

При кашле и астме

Бабао чжоу (24), Пипае чжоу (25), Майдун чжоу (26), Муэр чжоу (27), Чжюй эрбао чжоу (279), Синжэнь чжоу (19), Чжули чжоу (20), Бэйму чжоу (21), Лобо чжоу (22), Байхэ чжоу (29), Байхэ синжэнь чжоу (23), Тяньхуафэнь чжоу (174), Луто-ужоу чжоу (244), Бинтан дунгуа (31), Фэнми лобо чжи (32), Хунцзао хунтан дуннаньгуа (202), Миц-зянь байхэ (44), Цзянчи итан (42), Бэйсин дунь-сюэли (45), Синжэнь доуфу (50), Мицзао ганьцао тан (52), Майятан шэнцзян таншуй (53), Итан лобо чжи (271), Чуаньбэй синжэнь инь (272), Маху-ан чжэнли (273), Куаньдун байхэ таншуй (54), Ху-айшаньяо чжимажоу (223), Линчжи фэньчжэнжо-убин (109), Баньли чжужоу (38), Лоханьго баочжужэй (40), Юйсинцао баочжужэй (48), Бэйсин чжу-фэй тан (51), Иньсин цзидин (34), Чунцао цигоц-зи (157), Бинтан мацзюэ (41), Чунцао аньчунь (30), Иньсин цюанья (47), Хэтао лаоя (165), Хунлобо цзидань (46), Иньэр гэдань тан (43), Байцай бин-тан яньво (49), Суаньцуликой (39), Чунцао дуньтай пан (36), Яньво тан (169), Шашэнь синьфэй тан (166), Юйчжу дуньчжэгу (167), Чжикэ лигао тан (37), Чжумэй эрбао чжоу (28), Цзаосин мэньцзи (33).

При гипертонии

Циньцай чжоу (122), Таожэнь чжоу (123), Цзю-эминцзы чжоу (124), Цзюймю чжоу (125), Гэгэнь-фэнь чжоу (172), Путао чжоу (186), Шаньчжа хэеинь (132), Сушао дунгуа (216), Чаодоуя (218), Цзююэ жоупянь (227), Хэе чжоу (8), Сягуцао ба-очжужоу (126), Дунгуа вэйцаоюй (215), Тяньма юйтоу (130), Юймисюй гуй (179), Циндунь цзяюй (129), Шуаньэр тан (170), Цзюйчжа цзюэмин инь (131).

При ИБС, гиперлипемии, атеросклерозе

Таожэнь чжоу (123), Юймифэнь чжоу (127), Доуфуцзян чжоу (128), Гэгэньфэнь чжоу (172), Хэ-шоуу чжоу (100), Цзюэминцзы чжоу (124), Цзюймю чжоу (125), Танцу хуангуа (217), Сушао дунгуа (216), Хэе жоу (210), Линчжи фэньчжэнжоубин (109), Хэе цзюэмин чжадапай (214), Хээфэнь чжэнцзи (211), Цзянцзюнь цзитуй (213), Хэе я (212), Шаньчжа хэе инь (132), Шуаньэр тан (170).

При туберкулезе легких

Баоцай чжоу (58), Юйцзюэ номи чжоу (185), Сягуцао баочжу жоу (126), Чунцао аньчунь (30), Иньэр гэдань тан (43), Байцай бинтан яньво (49), Циндунь цзяюй (129), Чунцао дуньтай пань (36).

При туберкулезе лимфатических узлов и лимфадените

Воню дуньчжужоу (180), Луньянь даншэнь дуньчжужоу (199).

При боли в желудке

Баоцай чжоу (58), Хуэйсян чжоу (68), Жоугуй чжоу (69), Шэнцзян чжуду (62), Эрчжу чжуду (63), Хуцзюа баочжуду (73), Лювэй нюжоу фу (74), Цао-го баонюжоу (76), Сяньжэньчжан чаонюжоу (75), Лянцзян цзикуай (70), Динсян я (71), Цзяньпи инь (78), Дамай тан (55), Итан дами чжоу (56).

При хроническом гастрите

Хуэйсян чжоу (68), Шажэнь чжудутяо (72), Сяньтао дуньчжуду (286), Линчжи фэньчжэнжоубин (109), Танцу хуангуа (217), Цзянцзю нюнай гэн (67).

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Цзицай чжоу (57), Баоцай чжоу (58), Байцзи чжоу (59), Юйцзюэ номи чжоу (185), Цзянцзао мяньбин (60), Ханьяньцао хунцзао тан (65), Чэньцао мигао (66), Танмихунча инь (64), Шажэнь чжудутяо (72), Хуцзюа баочжуду (73), Чжуду хуэй (233), Сяньтао дуньчжуду (286), Лювэй нюжоу фу (74), Сяньжэньчжан чаонюжоу (75), Цзи-сюэ саньци (61), Цзянцзю нюнай гэн (67).

При диспепсии

Лобо чжоу (22), Фулин чжоу (83), Цзяньпи инь (78), Фучжун тан (79), Цзянцзао инь (80), Нэй-цзинь шаньюй (77).

При сахарном диабете

Циньцай чжоу (122), Шаньяо чжоу (171), Гэгэньфэнь чжоу (172), Дигупи чжоу (173), Тяньхуафэнь чжоу (174), Хуанци шаньяо инь (178), Чжуду чжоу (175), Шаньяо дуньчжуду (176), Юймисюй гуй (179), Воню дуньчжужоу (180), Чжуцзи гэн (177).

При гепатите

Иньчэнь чжоу (81), Чжицзы чжоу (82), Фулин чжоу (83), Иньчэнь сяньжоу тан (84), Хунцзао хуа-шэн тан (86), Хайма чжужа (85), Ганьянь яодань (87), Циндунь цзяюй (129), Шаньяо луньян дунь-цзяюй (88), Сяоянь лидань ча (89).

При холецистите и желчнокаменной болезни

Изиньцай гэнми чжоу (91), Цзюйхуа наотан (92), Лиуй сяодоу (90).

При нефрите

Имижэнь байцай чжоу (133), Чэцянье чжоу (134), Хуанци чжоу (135), Саншэнь чжоу (136), Фулин бин (137), Таншуйцань доу (140), Сигуа су-ань (141), Хуанци угуцзи (191), Сяодоу дунгуа хэй-юй (138), Юймисюй гуй (179), Циндунь

цзяюй (129).

При общем отеке

Фулин чжоу (83), Цзицай чжоу (57), Лутоужоу чжоу (244), Таншуйцань доу (140), Сигуа суань (141), Цзижоу юйчжэнь (194), Иньсин цюанья (47), Шажэнь ганьцао цзиюй (139), Юймисюй гуи (179).

При запоре

Хомажэнь чжоу (144), Ужэнь чжоу (145), Жэнь-жу чжоу (146), Цзысу мажэнь чжоу (147), Дангуй чжоу (190), Байцзыжэнь чжоу (94), Ецзяотэн чжоу (143), Бэйсин дуньсюэли (45), Фэнми лобо чжи (32), Чжима фэнми (142), Бэйсин чжуфэй тан (51), Цунжун баоян шэнь (161), Цзюйчжа цзюэмин инь (131).

При диарее

Ляньцзы чжоу (247), Мугуа чжоу (111), Фучжун тан (79), Цзижоу юйчжэнь (194).

При ноктурии и энурезе

Цинчжэн жэньдэньцзи (192), Ганьбэй чжужоу тан (110), Цзюцай сяжэнь (163).

При ослабленном организме

Цзичжи чжоу (181), Гань чжоу (183), Янгу чжоу (182), Юйцзяо номи чжоу (185), Жэньшэнь чжоу (187), Тайцзышэнь чжоу (188), Линчжи чжоу (189), Дангуй чжоу (190), Линчжи дацзао тан (208), Банься шуми тан (209), Луньянь даншэнь дунь чжужоу (199), Шаньюй чжужоу (196), Шэньци хуншаосюн чжан (197), Хуанци угуцзи (191), Цинчжэн жэньиэньцзи (192), Тяньци чжэнцзи (193), Баожэньшэнь шаньцзи пянь (198), Цзижоу юйчжэнь (194), Шэньци лаоя (195), Шэньгуй шаньюй (200), Цзянчжи чжаньюй (201), Шаньяо найгэн (204), Шицюаньдабу тан (203), Цыуцзя цзю (205), Шэньгуй янжун цзю (206), Басянь ча (207).

При спонтанном потении и ночном поте

Цзаожэньми чжоу (101), Гусуйбу баочжюяо (158), Цзиньинцзы баоцзиюй (162), Цзюцай сяжэнь (163), Чунцао дуньтай пань (36), Хуанци цизы дуньжугэ (280), Шэньмайтуаньюй (168).

При неврастении

Суаньцзаожэнь чжоу (93), Байцзыжэнь чжоу (94), Хэшоуу чжоу (100), Ляньцзы байхэ баочжу-жоу (104), Линчжи фэньчжэнжоубин (109), Ганьбэй чжужоу тан (110), Линчжи чжунао (99), Хунц-зао дуньянсинь (106), Луньянь даншэнь дунь чжужоу (199), Цинчжэн жэньшэньцзи (192), Цзижоу юйчжэнь (194), Цунцзао тан (108), Тяньма ютоу (130). При бессоннице

Суаньцзаожэнь чжоу (93), Байцзыжэнь сяоми чжоу (102), Бабао чжоу (24), Цзаожэньми чжоу (101), Ляньцзы байхэ баочжужоу (104), Ганьбэй чжужоу тан (110), Линчжи чжунао (99), Мэйгуй янсинь (96), Чжэньчжу чжусинь (97), Чжуша чжэнцзигань (103), Цунцзао тан (108), Шашэнь синьфэй тан (166).

При психических расстройствах

Ганьмай дацзао тан (98), Линчжи чжунао (99), Луйжоу тан (107).

При последствиях миокардита

Чжуша дэнсинь дуньчжусинь (105), Ляньцзы байхэ баочжужоу (104), Мэйгуй янсинь (96), Чжэньчжу чжусинь (97), Чжуша чжэнцзигань (103).

При тромбоцитопенической и аллергической пурпуре

Янгу чжоу (182), Янгу хунцзао номи чжоу (184), Путао чжоу (186), Луньянь даншэнь дунь чжужоу (199), Луцзинь баохуашэн (115).

При лейкопении

Путао чжоу (186), Линчжи фэньчжэнжоубин (109).

При кровотечениях

Цзицай чжоу (57), Байцзи чжоу (59), Иньсин цзидин (34), Сяньжэньчжан чаонюжоу (75), Яньво тан (169).

При ревматическом и ревматоидном артрите

Мугуа чжоу (111), Нюсицинэнь чжоу (112), Санчжи баоцзи (из), Нюси тицзинь (114), Луцзинь баохуашэн (115), Шэньци хуншаосюн чжан (197), Мижэнь фанфэн инь (116), Шоуу мижэнь цзю (117), Хуцзяогэнь дуньшэжоу (118), Бэйци баошэжоу (119), Байхуа шэцзю (121).

При постинсультном гемипараличе

Духо удоу тан (120), Хуцзяогэнь дуньшэжоу (118), Бэйци баошэжоу (119).

При импотенции и преждевременной эякуляции

Янчиши нюшэнь чжоу (148), Соян чжоу (149), Цзиньинцзы чжоу (151), Гоуци яншэнь чжоу (152), Ванаци чжоу (150), Фуцзы лувэй янжоу (160), Цунжун баоян шэнь (161), Гоуцицзы чжэнцзи (155), Лунма тунцзыцзи (156), Чунцао цигоцзи (157), Цинчжэн жэньшэньцзи (192), Чунцао аньчунь (30), Бинтан мацюэ (41), Шэчуанцзы мацюэжоу (153), Сяньнай юлу (154), Чунцао дуньтай пань (36), Шуанцзы цюэдань (164), Хэтао лаоя (165).

При поллюциях и гонорее

Гусуйбу баочжюяо (158), Бугучжи баочжюяо (159), Фуцзы лувэй янжоу (160), лунма тунцзыцзи (156), Чунцао цигоцзи (157), Гоуцицзы чжэнцзи (155), Чунцао аньчунь (30), Сяньнай юлу (154), Чунцао дуньтай пань (36), Цзиньинцзы баоцзиюй (162), Цзюцай сяжэнь (163).

При избыточной массе тела

Хэе жоу (210), Хэе цзюэмин чжадапай (214), Цзянцзюнь цзитуй (213), Хэе я (212), Сушаодунгуа (216), Чаодоуя (218), Танцу хуангуа (217).

При гемералопии (куриной слепоте)

Гань чжоу (183), Иньциминму тан (229). При васкулите юйцзяо номи чжоу (185). При ранней седине чжима чжоу (220), Цунжун яншэнь чжоу (221), Хуайшаньяо чжимажоу (223), чжима ту (224), Нинмэнчжи вэйцзыцзи (228), Шоуу баоцзидань (222), Уцзи тан (239), Уфа тан (225), Басянь ча (207), Шэнфа цзю (226).

Для красивой кожи

Цунжун яншэнь чжоу (221), Цзююэ жоупянь (227), Нинмэнчжи вэйцзыцзи (228), иньциминму тан (229), Цзэфу гао (230), Басянь ча (207), Си-чунь цзю (219).

Для предупреждения преждевременного старения

Шашэнь синьфэй тан (166), Юйчжу дуньчжэгу (167), Шэньмай туаньюй (168), Яньво тан (169), Шуаньэр тан (170).

При нарушениях менструального цикла

Юйбяо эцзяо чжоу (231), Фошоу шаньяо чжоу (234), Дангуй чжоу (190), Чжуду хуэй (233), Дангуй шэнцзян янжоу тан (248), Цицзы шаньяо лянсь Инь-тан (232), Хуанци угуцзи (191) и др.

При болезненных менструациях (альгоменорее)

фошоу шаньяо чжоу (234), Нюси чжоу (236), Учжуй чжоу (237), Дангуй чжоу (190), Люлань-сян даньтан (238), Уцзи тан (239), Хуанци угуцзи (191) и др.

При метроррагии и метростаксисе

лиуй чжоу (245), Доуцзян цзючжи инь (240).

При рвоте беременных

Маймэнь дицзян чжоу (241), Цзянчжи нюнай (242), Байтан цудань (243) и пр.

При отеках беременных

лутоужоу чжоу (244), лиуй чжоу (245), Юйтоу дунгуа (246) и др.

При привычных выкидышах

Ляньцзы чжоу (247), Дангуй шэнцзян янжоу тан (248), Уцзэй муцзи (249), Хуанцзю цзидань гэн (250), Эцзяо цзидань тан (251), Аие цзидань тан (252), Номи хуанци инь (253).

При послеродовой гипогалактии

чжугуи чжоу (254), Воцзюйцзы чжоу (255), Ляньюй сяоми чжоу (259), Цзиньчжэньцай дунь-чжужоу (258), Цигуй чжугуи тан (261), Хуанци чжу-тан (256), Хуанцзю чжужоу (257), Хуанцзю чжу-ся тан (260).

При белых

Иньсин цзидин (34), Хуанци угуцзи (191) и др.

При ветряной оспе

Иижэнь чжоу (262), Юаньсуй тан (263), Цзинь-иньхуа инь (264), Иньхуа баньланьгэнь инь (270) и др.

При кори

Гэдань чжоу (265), Гэгэньфэнь чжоу (172), Дун-сунь чжоу (266), Бици чэнлю тан (267), Иньхуа баньланьгэнь инь (270) и др.

При паротите (свинке)

Люйдоу цайсинь чжоу (268), Нюбан чжоу (269), Иньхуа баньланьгэнь инь (270) и др.

При коклюше

Итан лобо чжи (271), Чуаньбэй синжэнь инь (272), Махуан чжэнли (273) и др.

При диарее у детей

Шаньяо номи чжоу (274), Жэнынэнь бяньдоу чжоу (275), Цяньши шаньяо мифэнь ху (276) и др.

При гипергидрозе у детей

Байхэ чжоу (29), Чжуй эрбао чжоу (279), Хэ-тао лянцзы ху (278), Хуанци цицзы дуньжугэ (280), Байхэ ми чжоу (277).

При плохом аппетите у детей

Шажэнь чжоу (281), Сянша оуфэнь ху (282), Хайчжэ боци (284) и др.

При гельминтозах у детей

Ганьцзи цаовэйчжужоу (285), Сяньтао дунь-чжуду (286).

При опухолях

Даньцай чжужоу баця (287), Цаньюн даньбин (288), Санэр мули сюэцай тан (289), Цзыцзяо чао-сяньжоу (290), Шанье фэньху (291), Сяопи хэтао (292), Байцзи чжуйфэй (293), Сяньгу цзиньюй гэн (294), Даньцай иньюй тан (295), Хоугу мяньцзинь (296), Цаньсан цзяюй (297), Саньэр гуйжоу (298), Цюньдайцай чжугэжоу (299), Цзючжу пансе (300), Чаньчу чжужоу (301), Таохуа цзи (302), Лусунь хайчжэ (303), Цяньши цывэй жоу (304), Мачисьянь чаочжу шэнь (305), Сянгу нюжоусы (306), Чан-чуньхуа чжи чаожоупянь (307), Сюнхуан цзидань (308), Цинхун хэтао (309), Шаньцзя цзисы тан (310), Иньэр яньво гэн (311).

При зобе

Цзыцай жоупянь тан (312), Куньбу хайцзао баохуандоу (313).

лечебное питание в Китае buckshee.petimer.ru
лечебные блюда для разрешения поверхностного синдрома

1

Пурпурная каша
из периллы
Цзысу чжоу

2

Каша из стеблей
лука
Цунбай чжоу
«азе

3

Отвар из пяти действенных ингредиентов
Ушэнь тан
ИШ

Номер рецепта

лечебное блюдо
Название кириллицей
Название по-китайски

143

Каша со стеблем горца многоцветкового
Ецзяотэн чжоу
«ЗШ58

144

Каша с конопляным семенем
Хомажэнь чжоу
ХТСЖ

145

Каша с пятью видами ядер
Ужэнь чжоу
ЖСЗВ

146

Каша с грудным молоком
Жэньжу чжоу
А115И

147

Каша с семенами периллы и конопли
Цзысу мажэнь чжоу
ТТ&&

лечебные блюда для пополнения Ян

148

Каша с говяжьими почками и актинолитом
Янциши нюшэнь чжоу
гай#г»зй

149

Каша с циноморием
Соян чжоу
шзв

150

Каша с почками морского котика
Ванацци чжоу
шяш38

151

Каша с селезеночником очереднолистным
Цзиньинцзы чжоу
&Й1Р38

152

Каша с дерезой и бараньими почками
Гоуци яншэнь чжоу
«!«*»*

153

Гирча японская с мясом воробья
Шэчуанцзы мацюэжоу
кЛШКЙ

154

Молочный напиток
Сяньнай юйлу
ЛЙ/ч>:ш

155

Петух с ягодами дерезы
Гоуцицзы чжэнцзи
Й1Й~?#КЙ

156

Куриное мясо с морским коньком и чилимсами
Лунма тунцзыцзи
Ж-ЛЖ1?^

157

Паровая курица с кордицепсом
Чунцао цигоцзи
5чЛЙ!ЛйЯ§

158

Свиная почка с дринарией
Гусуйбу баочжюя
1шкШ1Г

159

Тушеная свиная почка с псоралеей
Бугучжи баочжюя
ттшт

160

Баранина с оленьим хвостом и аконитом
Фуцзы лувэй янжоу
вдшлзд

161

Бараньи почки с бошнякией голой
Цунжун баоян шэнь
шш1»

162

Карась с селезеночником
Цзиньинцзы баоцзюй
±шш&

163

Лущенные чилимсы с луком-пореем
Цзюцай сяжэнь
ушйчг.

164

Воробьиные яйца с повиликой и дерезой
Шуанцзы цюэдань
я-тш

165

Старая утка с лущеными косточками персика
Хэтао лаоя

шт%&

лечебные блюда, тонизирующие Инь

166

Отвар свиного сердца и легкого с гленией прибрежной
Шашэнь синьфэй тан
*№&'ЪКШ

167

Тушенный турач с купеной лекарственной
Юйчжу дуньчжэгу
ЛЕШИЙ

168

Трионикс с женьшенем и пустозерной пшеницей
Шэньмай туаньюй
Λ§- ~Λ/Г_ |Λ3 1 сп

169

Суп из ласточкиного гнезда
Яньво тан
Λ(Λ *Й* у-Λ.

170

Отвар из двух видов древесных грбов
Шуаньэр тан
жад

171

Каша с китайским ямсом
Шаньяо чжоу
ШШ!

172

Каша с пуэрарией
Гэгэньфэнь чжоу
«»Ж

173

Каша с кожицей корня дерезы
Дигупи чжоу

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения.

Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!