

彩图超值版

家常食疗菜典



中国烹饪大师 张奔腾/主编
杨跃祥/摄影

精选古代名方、民间验方、经验方等食疗方法
将传统的饮食烹调技术和现代加工方法巧妙地结合
适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗方法
让您轻松烹饪出补充营养、强健体质、促进康复的食疗菜品

彩图超值版

19.9元

北京出版社出版集团
北京出版社

R247.1
685

伦洋生活馆
美食系列

家常食疗菜典

中国烹饪大师 张奔腾/主编

杨跃祥/摄影



 北京出版社出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常食疗菜典:彩图超值版/张奔腾主编;杨跃祥摄影. —北京:北京出版社, 2006
(伦洋生活馆)

ISBN 978-7-200-06715-6

I. 家… II. ①张… ②杨… III. 食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146510 号

伦洋生活馆·美食系列
家常食疗菜典
JIACHANG SHILIAO CAIDIAN

张奔腾 主编

杨跃祥 摄影

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址 : [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787×1092 16开本 10印张 100千字

2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978-7-200-06715-6

TS·161 定价:19.90元(彩图超值版)

质量投诉电话:010-58572393

序

“民以食为天”，饮食要讲究平衡：主食与副食的平衡；酸性食物与碱性食物的平衡；杂粮与精粮的平衡；荤与素的平衡；饥与饱的平衡；寒与热的平衡；干与稀的平衡；摄入与排出的平衡；动与静的平衡；情绪与食欲的平衡。可在日常生活中，人们对每天所吃的食物却是知之甚少，指导人们进食的不是科学合理的膳食理念，而大多是自幼养成的饮食习惯。如果好习惯可以造就健康，那么诸多的饮食误区就可能给您的健康带来极大的隐患。所以，每天该吃什么，什么人该吃什么，该在什么时间吃，该怎么搭配，如何烹调等等这些看似简单的问题，其实都与您的健康息息相关。

《伦洋生活馆》丛书分为健康和美食两大系列。通过阅读本套丛书，您会从中了解到各种常见食物的营养成分、保健功效、食用方法、饮食宜忌以及一些灵活实用的生活小常识。同时，每系列丛书都配有精心搭配的营养菜谱，并详尽地介绍了菜品的烹调方法、养生功效等等，帮助您合理地搭配膳食，解除您“每天吃什么？该怎么吃？怎么吃更适合”的困扰。

如果您是紧张忙碌的上班族，您会在书中找到适合自己的简单快捷的烹调方式，找到可以缓解亚健康状态、减轻压力、舒缓心情的食物。

如果您是退休在家的老人，您不仅可从中学到各种滋补养生佳肴的做法，还可从书中了解到哪种食物具有抗癌防癌的功效，哪种食物适合糖尿病患者进食，哪种食物可以预防高血压、高血脂，哪种食物可以保护心脑血管等等。

如果您是优雅的主妇，本丛书会帮助您建构健康生活的理念，让您成为家庭的营养师。食物将会在您的手中发挥魔力，给您的家人带去健康与快乐。

如果您是事业紧张忙碌的男士，想拥有一切，就要首先拥有健康。《伦洋生活馆》丛书会带给您强健的体魄，带领您走向精致的生活。

请相信：“生活的理想，就是为了理想的生活。”

由于编写仓促，书中如出现不妥或疏漏之处，欢迎广大读者提出宝贵意见。

中国烹饪大师

张军隆

2006年12月20日





目录



感冒食疗方/6

咳嗽食疗方/12

哮喘食疗方/18

高血压食疗方/24

高脂血症食疗方/30

冠心病食疗方/34

动脉硬化食疗方/40

糖尿病食疗方/46

贫血食疗方/52

便秘食疗方/56





失眠食疗方/62

乌发食疗方/114

风湿性关节炎食疗方/68

明目食疗方/118

骨质疏松症食疗方/72

美容养颜食疗方/122

呼吸系统疾病食疗方/78

减肥食疗方/128

胃癌食疗方/82

排毒祛痘食疗方/132

小学生营养餐/86

丰胸食疗方/136

孕妇营养餐/92

春季养生食谱/142

产后营养餐/98

夏季养生食谱/146

更年期营养餐/104

秋季养生食谱/150

中老年营养餐/108

冬季养生食谱/154



感冒食疗方

感冒，包括普通感冒和流行性感冒。普通感冒，是鼻、鼻咽、咽喉等上呼吸道的急性炎症，因此常用急性鼻咽炎、急性咽炎、急性扁桃体炎等诊断名词，也常统称为急性上呼吸道感染，简称“上感”。本病为临床常见病、多发病，发病率较高。一年四季均可发生，冬春季最多见。可发生于任何年龄，以小儿发病率最高。流行性感冒，是病毒所致的一种急性呼吸道传染病。主要通过飞沫与直接接触传播，具有高度传染性，常易造成大范围甚至世界性大流行。

感冒的病因可从病原体和身体的防御能力两个方面分析。

一、各种病毒和细菌都可以引起上呼吸道感染，尤以病毒为多见，约占原发性感染的90%以上。经过病毒感染后，上呼吸道黏膜失去抵抗力，细菌可乘机侵入，并发较严重的细菌感染。常见病毒中，由鼻病毒引起的感冒约占感冒总数的50%，冠状病毒约占15%—20%，腺病毒约占10%，柯萨奇病毒、埃可病毒以及其他肠道病毒约占10%，呼吸道合胞体病毒约占5%—10%，其他为类流感病毒等。常见细菌感染以溶血性链球菌最为多见，其次为肺炎球菌、葡萄球菌、流感杆菌等。

二、上呼吸道感染的发生和发展，不但取决于病毒或病菌的侵入，而且与身体的防御能力密切相关。这种防御能力在很大程度上受体育锻炼、营养状况和卫生习惯等影响。身体有了较强的防御能力，病原体就不易侵入。营养不良及缺乏锻炼的人，容易感冒。在气候多变的季节如春季、秋冬之交，因多数人呼吸道适应、防御能力下降，容易出现流行性感冒。

在感冒期间，尽量避免食用难消化和油腻的食品，应多食用含丰富蛋白质而又容易消化的食物。另外，在感冒期间，要增加维生素的补充。

感冒的患者可以适当食用柠檬、苹果、菠菜、生姜、葱白、薄荷、橄榄等对感冒有辅助食疗效果的食物。



柠檬

柠檬富含维生素C，可以抗菌及提升人体免疫力，有开胃消食、生津止渴及解暑的功效，用在风热感冒较合适。

苹果

苹果汁具有强大的杀灭传染性病毒的作用，可有效防治感冒。

菠菜

菠菜富含铁质。研究发现，体内缺乏铁质，可引起T淋巴细胞和B淋巴细胞生成受损，表现为数量和质量下降，吞噬细胞功能削弱，天然杀伤细胞数量减少等免疫功能降低的变化。而富含铁质的食物可使上述不利于机体抗病能力的变化得到纠正，恢复正常，达到对抗感冒病毒的目的。



生姜

生姜是辛温食物，能发汗解表、理肺退气，用于治疗感冒效果颇佳。但需要注意的是，它只适用于风寒感冒。

葱白

葱白，其气味辛、辣，性温，有发汗解热、散寒通阳的功效。现代药理研究表明，葱白有发汗解热的功效，可健胃、利尿、祛痰，对痢疾杆菌、葡萄球菌也有一定的抑制作用。



薄荷

薄荷性凉，味辛，有疏风、散热、利咽喉的作用。《本草纲目》中说：“薄荷，辛能发散，凉能清利，专于消风散热。”适宜风热感冒、头痛目赤、咽喉肿痛者，可泡茶饮用。

橄榄

橄榄又名青果。有清肺、利咽、化痰的作用，对风热感冒合并咽喉肿痛者尤为适宜。

祛寒糯米粥

用料:

葱白15克, 生姜6克, 糯米50克, 米醋适量。

制法:

- (1)将糯米淘洗干净。
- (2)将生姜洗净后切成片。
- (3)糯米、生姜加水适量煮成粥。
- (4)葱白洗净, 切碎入粥内煮3-5分钟。加米醋适量, 调味食用。



姜糖汤

用料:

葱白适量, 生姜、红糖各20克。

制法:

- (1)将葱白切成3厘米长的段。
- (2)将生姜洗净后切成片。
- (3)将葱白与生姜一起, 加水500毫升煮沸。
- (4)汤内加入红糖即可。
- (5)趁热一次服下。



葱白粥

用料:

葱白、白糖各适量, 粳米50克。

制法:

- (1)将粳米淘洗干净。
- (2)将葱白切成段。
- (3)将粳米放入锅中煮成米粥。
- (4)在粳米将熟时, 把切成段的葱白和白糖放入即可。
- (5)趁热服用, 每日1次。



银花清凉汤

用料:

金银花30克, 薄荷10克, 鲜芦根60克, 白糖适量。

制法:

- (1)先将所有用料洗净。
- (2)将金银花、芦根加水500毫升, 入锅内煮15分钟。
- (3)锅内下薄荷煮沸3分钟, 滤去渣, 加适量白糖。
- (4)每日3-4次, 温热服。



芹菜苹果饮

用料:

新鲜芹菜500克, 苹果300克。

制法:

(1)把芹菜洗净后切段; 苹果洗净外皮, 切小块。

(2)芹菜和苹果同入果汁机, 加冷开水200毫升绞榨, 取汁饮用即可。

核桃散寒茶

用料:

核桃7枚, 连须葱头7根, 茶叶9克, 开水适量。

制法:

(1)先将核桃带壳洗净, 然后将核桃连壳打碎。

(2)连须葱头洗净后切成碎片。

(3)将核桃、葱头、茶叶共放入碗中, 用滚开水冲入。

(4)先用其热气向头面熏蒸, 等不太热时一口气将汤液服之, 立即盖被睡卧, 汗出即愈。

菠菜柳橙汁

用料:

菠菜50克, 甘蓝100克, 柳橙(带皮)50克, 苹果1个。

制法:

(1)菠菜和甘蓝先切碎; 苹果去皮、去核、切块; 柳橙切成小块。

(2)所有水果放入果汁机中打匀即可。

柠檬祛寒茶

用料:

桔梗、紫苏、葛根、金橘、柠檬、蜂蜜各适量。

制法:

(1)首先把金橘轻轻拍破; 柠檬切成片。

(2)将桔梗、紫苏、葛根、金橘、柠檬混合后分成4份, 每次取1份, 加适量的沸水和蜂蜜冲泡饮用即可。





鲜味罗宋汤

用料:

番茄、柠檬、卷心菜、蒜茸、胡萝卜、洋葱、盐、胡椒粉各适量。

制法:

(1)番茄、柠檬、卷心菜、蒜茸、胡萝卜、洋葱分别洗净后切片。

(2)取锅，放入清水适量，将清水煮至沸腾，加入番茄、柠檬、卷心菜、蒜茸、胡萝卜、洋葱，煲约一小时。

(3)汤内加盐及胡椒粉调味即可。

祛火西瓜汁

用料:

西瓜500克，番茄200克。

制法:

(1)西瓜(去皮，去籽)，用纱布绞挤出汁液。

(2)番茄用沸水略烫，剥去皮，去籽，也用纱布绞挤出汁液。

(3)将两种汁合并，代茶饮用。

清凉饮料

用料:

荷叶、冬瓜(连仁和皮)、薏苡仁、西瓜皮各适量。

制法:

(1)将上述材料分别洗净。

(2)将上述材料分别切碎。

(3)所有材料入锅，用水煎后服用，连服3-5日。

香葱鸡肉粥

用料:

葱白30克，鸡肉(连骨)500克，芫荽10克，大枣6个，生姜15克，粳米100克，盐适量。

制法:

(1)先将葱、芫荽洗净后切碎。

(2)大枣去核；粳米洗净。

(3)生姜去皮、拍扁、切碎。

(4)鸡肉洗净后切块。

(5)将鸡肉、粳米、生姜、大枣放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲1小时。

(6)粥成后入葱白、芫荽，用盐调味服用。





香葱黄豆汤

用料：

黄豆适量，鲜茺荳30克，葱白3根，白萝卜3片，盐适量。

制法：

- (1)将黄豆淘洗干净。
- (2)将茺荳、葱白、白萝卜分别洗净、切碎。
- (3)将上述材料同用水煮后服用。
- (4)煮熟后可适当用盐调味。

冰糖鸡蛋

用料：

鸡蛋1个，冰糖30克，开水适量。

制法：

- (1)将鸡蛋打破后搅散。
- (2)将冰糖捣碎。
- (3)将鸡蛋同捣碎的冰糖混合调匀。
- (4)临睡前用开水冲服即可。



清火汤

用料：

苦瓜250克，猪瘦肉50克，精盐适量。

制法：

- (1)将苦瓜洗干净后切成片。
- (2)猪肉洗净后切片。
- (3)将苦瓜与猪肉一起放入锅中加适量水煮成汤。
- (4)煮熟后用盐调味即可。
- (5)每日2次。



咳嗽食疗方

咳嗽是人体的一种保护性呼吸反射动作。当异物、刺激性气体、呼吸道内分泌物等刺激呼吸道黏膜里的感受器时，冲动通过传入神经纤维传到延髓的咳嗽中枢，引起咳嗽。

引起咳嗽的原因很多，除去鼻、咽、喉、气管、支气管、肺、胸膜等呼吸器官以外，耳、脑膜、心脏、食管、胃等内脏的迷走神经受到刺激，也会传入咳嗽中枢引起咳嗽。痰液为呼吸道炎症时由支气管上的腺体和细胞产生的过多分泌物。痰液可以刺激呼吸道黏膜引起咳嗽，并被咳出，称咯痰。出现咯痰时，应用消炎祛痰药以减轻咳嗽、咯痰。

经常性频繁咳嗽，多见于慢性支气管炎等；阵发性咳嗽多见支气管哮喘、呼吸道异物等；晨间咳嗽多见于慢性炎症或吸烟者；夜间咳嗽多见于肺结核、百日咳等。咯痰时，因病因和病程不同，痰也不同，呈黄色、褐色或绿色，甚至痰中带血。

咳嗽是呼吸系统疾病的主要症状，咳嗽无痰或痰量很少为干咳，常见于急性咽喉炎、支气管炎的初期；急性骤然发生的咳嗽，多见于支气管内异物；长期慢性咳嗽，多见于慢性支气管炎、肺结核等。

咳嗽可把气管病变扩散到邻近的小支气管，使病情加重。另外，持久剧烈的咳嗽可影响休息，还易消耗体力，并可引起肺泡壁弹性组织的破坏，诱发肺气肿。

咳嗽时忌冷、酸、辣食物，忌鱼腥虾蟹；不食或少食油煎炸食物；宜多喝水。在选择的食物中应以新鲜蔬菜为主，适当吃些豆制品，荤菜量应减少，可食少量瘦肉或禽、蛋类食品。

咳嗽的患者可以适量食用梨、柑橘、杏仁、百合、萝卜、荸荠、银耳等对咳嗽有辅助食疗效果的食物。



梨

梨有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，可生食、榨汁、炖煮或熬膏。对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果。梨汁若与荸荠、蜂蜜、甘蔗等榨汁同服，效果更佳。



柑橘

柑橘有生津止咳、润肺化痰、醒酒、利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后津液不足、伤酒烦渴等症。榨汁服用治疗肺热咳嗽尤佳。

杏仁

杏仁具有生津止渴、润肺定喘的功效，常用于肺燥喘咳等患者的保健与治疗。

百合

百合可润肺止咳、清心安神，对肺结核、支气管炎、支气管扩张及各种秋燥病症有较好疗效。熟食或煎汤，可治久咳、咽痛等症。

萝卜

萝卜能清热化痰、生津止咳、益胃消食，生食可治疗热病口渴、肺热咳嗽、痰稠等症，若与甘蔗、梨、莲藕等榨汁同饮，效果更佳。



荸荠

荸荠有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效，可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症，与莲藕榨汁共饮效果更佳。

银耳

银耳能润肺化痰、养阴生津。做菜肴或炖煮食用，可治疗阴虚肺燥、干咳无痰或痰多黏稠、咽干口渴等症。与百合同做羹食用，疗效尤佳。

梨子鲜藕汁

用料:

梨1个, 莲藕、甘蔗、荸荠各适量。

制法:

所有材料洗净、去皮、切块, 放入果汁机内, 榨汁服用即可。

橘子柠檬汁

用料:

橘子1个, 菜花50克, 苹果1/2个, 柠檬汁1大匙, 蜂蜜适量。

制法:

(1) 橘子、苹果去皮后切块; 菜花切块; 将以上材料放入果汁机内榨汁。

(2) 果汁内加柠檬汁、蜂蜜搅拌均匀后饮用即可。



萝卜牛百叶汤

材料:

牛百叶500克, 萝卜300克, 陈皮1片。

制法:

(1) 萝卜洗净后切块; 陈皮用水泡1小时; 牛百叶放开水里泡3分钟, 取出刮去黑衣, 洗净后切件。

(2) 把牛百叶、萝卜、陈皮放入锅内, 加清水适量, 武火煮沸后, 文火煲至萝卜熟, 调味供用。

白藕秋梨润燥汁

用料:

白藕、秋梨、冰糖各适量。

制法:

(1) 将秋梨洗净后切碎成块, 然后放入果汁机中榨出汁液。

(2) 将白藕切碎、取汁。

(3) 将两种汁液分别取出后混合, 加入适量冰糖调味即可。

荸荠炒芹菜

用料:

荸荠75克, 芹菜150克, 青椒50克, 豆腐200克, 炒杏仁10克, 酱油10克, 花生油50克, 大蒜5克, 青葱15克, 鸡清汤适量, 细盐4克, 料酒、香油、味精各少许, 湿淀粉适量, 葱、姜末各少许。

制法:

(1) 把豆腐洗净切丁; 用酱油把葱末、蒜末腌2小时; 用油把豆腐煎成黄色待用。

(2) 青椒切方块; 青葱切成斜片; 芹菜切成段; 荸荠切片。

(3) 起锅烧热花生油, 先下青葱和蒜炒香, 再把所有蔬菜下入锅中, 蔬菜炒至脆嫩时加鸡清汤、湿淀粉, 汁稠时放入豆腐和杏仁, 再放细盐、味精、料酒、香油调好口味, 混匀后即可装盘食用。



百合滋阴粥

用料:

百合、银耳、冰糖各适量。

制法:

- (1)将银耳用凉水泡软，并撕成小块。
- (2)将百合泡软后洗净。
- (3)银耳加入百合一起熬成粥状即可。
- (4)食用时可以用冰糖适当调味。

杏仁止咳粥

用料:

杏仁20克，粳米50克，冰糖适量。

制法:

- (1)将粳米淘洗干净。
- (2)将杏仁的皮尖去掉。
- (3)将粳米煮成粥，粥半熟时加入杏仁继续煮至熟即可。
- (4)可根据口味加入冰糖调味。



菠萝杏仁豆腐

用料:

菠萝、杏仁、豆腐各200克，糖200克，冻粉50克。

制法:

- (1)将杏仁磨碎并调成糊，加上切成段的冻粉，加入适量冷水上笼蒸化。
- (2)将冷却后的杏仁冻粉汁倒入碗内，用加温过的糖调和，再均匀地淋在切成块状的豆腐上，然后放入冰箱直至其凝固。
- (3)将菠萝切片后放在取出的豆腐块上，再用余下的糖熬成糖水浇在豆腐上便可食用。

木耳滋肺粥

用料:

黑木耳5克, 大枣5枚, 粳米、冰糖各若干。

制法:

(1)将黑木耳用水泡开后撕成小片; 粳米、大枣分别洗干净。

(2)木耳放入盛米及枣的锅中共同煮成粥。

(3)粥中根据自己的口味加入冰糖即可。

橘皮祛湿粥

用料:

橘子皮、粳米、糖各适量。

制法:

(1)将橘子皮洗净后切碎。

(2)将粳米淘洗干净。

(3)将橘子皮碎片与粳米一起熬成粥即可。

(4)食用时可适当的加糖调味。

蜜柚祛痰膏

用料:

鲜柚肉250克, 蜂蜜120克, 白酒少量。

制法:

(1)将柚肉用酒加水浸泡24小时后取出。

(2)将柚肉放入锅内加适量水熬制成浓稠汁。

(3)加入蜂蜜拌匀即可。

姜汁糖

用料:

生姜汁10毫升, 白糖30克。

制法:

(1)将白糖入锅内熬制成浓汁。

(2)将生姜汁倒入白糖汁后搅拌均匀。

(3)做成糖块状即可。



润肺鸭蛋羹

用料:

冰糖50克, 鸭蛋2个。

制法:

(1)将冰糖在锅内融化。

(2)将鸭蛋打散。

(3)将鸭蛋加入融化后的冰糖搅匀。

(4)上锅蒸熟即可。

糖橘皮

用料:

鲜橘皮20克, 白糖40克。

制法:

(1)将橘皮洗净后切碎。

(2)将碎橘皮放入锅中与白糖同煮。

(3)成为浓汁后即可。