

● 杨 虎 编著

百病非百病

● 上海中医药大学出版社



前 言

应用食品治病保健,我国远古时代就有了,而菜肴则是其中之一。《周礼》一书记载,周朝设有专门用食物治病的食医。以后历代医家都重视食疗法,唐宋时期食物治病已有相当的发展,对医家提出“善治食”的要求。如宋代医家陈直说过:“善治病者,不如善慎疾;善治药者,不如善治食。”

随着社会的发展,人们的物质生活越来越丰富,尤其食用物品更是琳琅满目。面对如此丰富的食品,我们都想知道怎样吃才能有益健康,怎样吃才能有利于治疗疾病或减轻疾病的症状。为此,笔者选辑了一些制作菜肴的方法,经自己烹调实践,这些菜肴既有助于健身,又口味较好。特撰一册名为《百肴治百病》,以供爱好食疗者参考。

本书主要介绍每一菜肴的配料、制法、功效和适应症范围,使读者能一目了然。并在食疗中用中医学理论和现代营养学,介绍菜肴的配伍特点和营养成分。

本书如能对读者有所帮助,就是我最大的快乐。

编者

1999. 1

目 录

红白羹	(1)
荠菜蛋汤	(2)
海带萝卜汤	(3)
蚌肉豆腐汤	(4)
鲫鱼汤	(5)
玉米汁鲫鱼汤	(6)
山药鱼丸汤	(7)
泥鳅汤	(8)
莼菜鸡丝汤	(9)
黄芪猴头汤	(10)
木耳肉片汤	(12)
山药猪肉汤	(13)
肉片丝瓜汤	(14)
黄芪猪肝汤	(15)
火腿冬瓜汤	(16)
玉黄猪肉汤	(17)
木瓜羊肉汤	(18)
山药羊肉汤	(19)
羊肉汤	(20)
八珍豆腐羹	(21)
素什锦菜汤	(23)
莼羹	(24)

当归火锅	(25)
拌海带	(27)
拌海蜇皮	(28)
桃仁墨鱼	(29)
文蛤蛋糊	(30)
参杞烧海参	(31)
天麻鱼片	(32)
家常鱼丁	(33)
黄芪糖醋鲤鱼	(35)
参芪砂锅鱼头	(36)
红烧鳊段	(38)
韭菜炒虾仁	(39)
枸杞虾仁	(40)
清蒸甲鱼	(41)
杜仲腰花	(42)
鲜莲子鸡丁	(44)
苦瓜焖鸡翅	(45)
荷叶凤脯	(46)
姜附狗肉	(47)
肉丝枸杞	(48)
果仁排骨	(50)
栗子烧肉	(51)
陈皮鸡	(52)
柚子肉炖鸡	(53)
山药枸杞蒸鸡	(54)
银芽炒鸡丝	(55)

荠菜炒鸡片	(57)
炒胡萝卜酱	(58)
黄芪蒸乳鸽	(59)
清蒸虫草白花鸽	(60)
天麻鸡块	(61)
虫草鸡块	(63)
肉丝炒苦瓜	(64)
虫草焖鸭	(65)
参竹焖鸭	(66)
山楂肉干	(68)
黄酒焖鸭	(69)
松子金鸭	(70)
参芪鸭条	(71)
松子鸡块	(73)
莲子百合煲猪肉	(74)
笋炒鸡丁	(75)
枣仁焖鸡	(77)
丁香鸭	(78)
银杏全鸭	(80)
黄芪蒸鸡	(81)
豆蔻烧牛肉	(82)
杞桃鸡丁	(83)
艾叶蒸乌鸡	(85)
香菇烧菜花	(86)
干烧刀豆	(88)
红烧冬瓜	(89)

鱼香猴头蘑	(90)
油焖笋尖	(91)
青椒茭白	(93)
番茄马蹄	(94)
红烧山药	(95)
大蒜烧茄子	(96)
鱼香莴笋丝	(97)
鲜蘑烩茭白	(98)
蘑菇什锦	(99)
生煸枸杞叶	(101)
芹菜香菇丝	(102)
蘑菇豆腐	(103)
荠菜拌豆腐	(104)
香椿豆腐	(105)
姜汁菠菜	(106)
糖醋番茄	(107)
白糖酿藕	(108)
马兰拌豆腐干	(109)
圆椒拌木耳	(110)
清拌银芽	(111)
糖醋苦瓜	(112)
拌平菇丝	(113)
糖醋黄瓜	(114)
卷心菜炒油豆腐	(116)
草菇菜心	(117)
烩双菇	(118)

红 白 羹

〔来源〕 经验方。

〔配料〕 鸡鸭血 1 盒，绢豆腐 1 盒，葱 3 根，辣油少许，花椒粉少许，精制油 10 克，糖少许，生粉 15 克，味精少许，盐少许。

〔制作方法〕

1. 鸡鸭血开封，划成小块状。豆腐亦如此。葱切成花。
2. 油锅置火上，放入精制油，待油热，倒入鸡鸭血和豆腐，划炒两下，放清水约 700 克，使其烧开。放入葱花、盐、味精、花椒粉、辣油，最后用水生粉勾芡，即成。

〔功效〕 养血生津，清热润燥。

〔适应症〕 本肴适用于血虚津少引起的头晕目眩、记忆力减退，或热病后期的体虚肠燥，以及老年人消化系统功能不良者。

〔食法〕 佐餐。

〔食疗漫话〕 鸡鸭血性味咸寒，具有养血作用。豆腐性味甘平，具有宽中益气、清热散血、润燥的作用。两料合用，能养血生津，清热润燥。

现代医学研究发现，鸡鸭血含有血红蛋白、红细胞、钙、磷、铁等物质。豆腐含有植物蛋白、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素类等物质，还含有人体必需的氨基酸。该食品容易消化吸收，备受人们喜爱。尤其老年人，消化功能减退，且常有阴血不足，食用本肴有益于调养。

本肴为红白之色，加上绿色葱花点缀，花椒香气扑鼻，能使人开胃增食，老少咸宜，如不喜食辣，可以不放辣油，改用香油亦可。

荠菜蛋汤

〔来源〕《滋补养生食谱大全》。

〔配料〕鲜荠菜 200 克，鸡蛋 1 只，盐 3 克，味精 2 克，香油适量。

〔制作方法〕

1. 鲜荠菜洗净，切碎，待用。鸡蛋打入碗内，打成糊状。
2. 汤锅中放水 500 克，用武火烧开，放入荠菜，再煮开，放入蛋糊，用筷子搅匀，再放入盐、味精、香油，即成。

〔功效〕滋阴养血，凝血降压。

〔适应症〕本肴适用于阴血不足的消瘦、潮热、腰酸、尿血等，或者肝阴不足引起的目糊、头痛等症。临床上可用于肾结核血尿、高血压、目赤肿痛，以及吐血、便血、血崩等病症。

〔食法〕佐餐，或每日服食 2 次，1 个月为 1 个疗程。

〔食疗漫话〕“三月三，荠菜当灵丹”。这是民间对荠菜的赞誉。荠菜性味甘平，具有明目止血、祛风解热的作用。鸡蛋性味甘平，具有滋阴养血、润燥的作用。两料合用，能滋阴养血，凝血降压。

现代医学研究发现，荠菜营养丰富，含有 10 多种人体需要的氨基酸，还含有钙、磷、铁、钾、锰等微量元素和胆碱、芸香甙、木樨草素等物质。药理报道显示，荠菜有止血作用，荠菜提

取物(含草酸)用静脉注射或肌肉注射的方法,治疗各种出血病人,有明显止血作用。荠菜还有降压作用。鸡蛋的营养价值较高,含有丰富的蛋白质,其氨基酸的组成与人体需要最接近。此外,蛋中还含有卵磷脂、胆固醇、维生素和丰富的铁。

本肴清香,绿中映黄,可以长期食用。

海带萝卜汤

〔来源〕《滋补养生食谱大全》。

〔配料〕白萝卜300克,鸡脯肉50克,海带100克,精盐3克,味精2克,胡椒粉少许,料酒20克,酱油5克,醋少许。

〔制作方法〕

1. 将白萝卜洗净,去皮,切成片块。鸡脯肉切成细丝。海带洗净,切成丝。

2. 将白萝卜、海带放入锅内,加水同煮,至锅开,略煮片刻,放入鸡丝、盐、胡椒粉、料酒、酱油、醋,再煮片刻入味精即成。

〔功效〕消积化痰,下气宽中。

〔适应症〕本肴适用于食积胀满,多由于饮食伤胃,消化不良,食积中脘,胀满不舒。或咳嗽痰多,痰色稀白。或脘腹胀满,矢气则舒。此外,对慢性气管炎、水肿、高血压等亦能治疗。

〔食法〕佐餐。

〔食疗漫话〕白萝卜性味辛凉,具有消食积、化痰热、下气、宽中、解毒的作用。海带性味甘寒,具有消癭瘤、化痰作用。鸡肉性味甘温,具大补作用。三料合用,能消积化痰、下气

宽中。

现代医学研究发现,白萝卜含少量蛋白质,以及钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等,还含有多种酶、木质素及少量芥子油。酶类可消除亚硝胺对细胞的致癌作用,木质素可提高体内巨噬细胞的吞噬杀灭癌细胞能力。因此,萝卜是一种具有抗癌作用的食物。海带有较高的营养价值,富含矿物质及维生素。此外,海带中含有褐藻酸钠盐,有预防白血病和骨瘤的作用,口服可减少放射性元素锶在肠道的吸收,还可降低血压。海带中所含的甘露醇对治疗急性肾功能衰竭、脑水肿、急性青光眼等有效。

本肴鲜美可口,可经常食用。

蚌肉豆腐汤

〔来源〕 经验方。

〔配料〕 新鲜蚌肉 200 克,白玉豆腐 1 盒,葱 5 克,精盐 2 克,味精 2 克,料酒 10 克。

〔制作方法〕

1. 新鲜蚌肉洗去泥沙,切成块状,放入汤锅内,加水 1 000 克,煮沸后,放入料酒,文火烧 5 分钟。

2. 白玉豆腐切成小块,放入汤内,武火烧开,将洗净切好的葱花撒入汤内,加入精盐、味精即成。

〔功效〕 除烦止渴,明目解毒。

〔适应症〕 本肴可以用于因内热灼津的烦渴不止,或风热上扰的目赤肿痛。还能治疗糖尿病、高血压。

〔食法〕 佐餐。

〔食疗漫话〕 蚌肉性味甘寒，具有清热滋阴、明目解毒的作用。豆腐性味甘平，可宽中益气，清热散血，润燥。两料合用，能除烦止渴，明目解毒。对阴亏内热炽盛，时咽干、口渴，午后面颊升火，或者风热上扰引起的目赤，可用本肴治疗。

现代医学研究发现，蚌肉含有蛋白质、钙等物质。豆腐含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素类物质。

本肴味鲜美，色奶白。然而性寒凉，对脾胃虚寒者，宜忌用。

鲫鱼汤

〔来源〕 经验方。

〔配料〕 活河鲫鱼 250 克，火腿 20 克，冬笋 50 克，绍酒 20 克，生姜 2 片，盐 3 克，精制油 50 克。

〔制作方法〕

1. 将河鲫鱼去鳞破肚，去掉内脏洗净。火腿、冬笋均切片。
2. 油锅放炉上烧热，注入精制油，待油热，将鲫鱼下油锅内煎透，盛出放入汤锅中，置火上，放入绍酒略焖，然后加水约 750 克，放入火腿、冬笋、生姜，用武火熬汤如乳白色，加入盐，即成。

〔功效〕 健脾利水，下乳。

〔适应症〕 本肴适用于脾胃虚弱而见纳少无力，全身水肿，或者产妇乳汁不下或乳汁量少，或者病后体虚，精神不佳，

胃口不开等。

〔食法〕 佐餐。

〔食疗漫话〕 鲫鱼汤鲜，这是众口一致的，难怪在山东做官的郑板桥，到同乡好友李蟾家，尝了这汤时感叹道“不知湖上鲫鱼鲜”，“一勺清汤胜万钱”。鲫鱼汤不仅味美，还是民间常用的滋补品，中医亦早就用其治疗疾病及补养身体。鲫鱼性味甘平，主要作用健脾利水，下乳汁，对脾虚，食后不化，或脾虚无力，或全身水肿，产妇催乳都有作用。现代医学研究发现，鲫鱼含有较高的蛋白质、丰富的维生素，以及钙、磷、铁等微量元素。若需补养身体，或病后补虚，可长期服用。

玉米汁鲫鱼汤

〔来源〕 经验方。

〔配料〕 鲫鱼 1 条，玉米须 30 克，玉米芯 30 克，料酒 10 克，精盐 3 克，葱 5 克，姜 5 克，精制油 100 克。

〔制作方法〕

1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。葱切花，姜切片，待用。
2. 玉米须和玉米芯放锅中加水 250 克，煮沸后用小火煨 20 分钟，取汁，去玉米须及玉米芯。
3. 鲫鱼放油锅内煎成两面微黄后，放入玉米汁中，放炉上煮开，放入料酒、姜片，烩 30 分钟，放入精盐、葱花即成。

〔功效〕 除湿利水。

〔适应症〕 本肴适用于脾虚水肿，或下焦湿热，尿少，尿急，尿道口灼热疼痛。亦可用于慢性肾炎的水肿（注：汤内不放

盐),或急性的尿路感染。

〔食法〕 佐餐。

〔食疗漫话〕 本肴采用鲫鱼配合中药玉米须和玉米芯。治水肿或尿路感染。鲫鱼为淡水鱼中上品,肉质鲜美,尤适宜做汤,汤汁浓,味道鲜,为家庭菜肴常用食品。鲫鱼为药常用以治疗水肿、胃纳不佳、疮肿等。本肴中用其具有健脾利湿的作用。玉米须和玉米芯,性味甘平,具有利尿、泄热的作用。合用两者,可治疗慢性肾炎或肾病综合征,此时应淡食,每日1次。鲫鱼蛋白质含量较高,每100克含13克。此外,含丰富的维生素,对水肿病人较为有益。本肴补中带利,且汁浓汤鲜。

山药鱼丸汤

〔来源〕 经验方。

〔配料〕 鳊鱼丸200克,山药50克,海带丝10克,豆腐20克,葱5克,精盐3克,味精2克,胡椒粉1克,清汤750克。

〔制作方法〕

1. 鳊鱼丸一般超市有供应。山药洗净,刨去皮,切成丁。豆腐切成小块,放开水中焯一下。海带丝洗净。葱切成花。
2. 汤锅内放入清汤,加入鱼丸、山药丁、海带丝,用武火烧开,小火煨15分钟,放入豆腐、精盐、味精、胡椒粉、葱花,即成。

〔功效〕 健脾益胃,滋补强身。

〔适应症〕 本肴适用于脾胃虚弱,消化不良,或者消渴症。症见口渴、乏力、消瘦,也可用于身体虚弱,久病后身倦乏

力等。

〔食法〕 佐餐。

〔食疗漫话〕 本肴清淡。鳊鱼色白味鲜,为鱼中佳品,肉质细嫩,含有较高的蛋白质,以及人体所需的氨基酸和微量元素,长久食用,有益健康,能防止肥胖,减少高血压的发生。配合性味甘平的山药,能健脾益胃,固肾益精,对脾胃消化不良,或肾气不固的遗精、小便频数,均有辅助治疗作用,而且山药还有滋阴生津作用,能治疗口渴、乏力、消瘦的消渴症。现代药理研究证明,山药有降血糖作用。海带、豆腐,均为保健食品。海带含有褐藻氨酸,具有降压作用,长期服用,疗效良好。此外,海带还能清除人体内的致癌物质,如镉、镭等。本肴味鲜美,又易消化,是中年老年人常用食品。对发热感冒之人,暂停饮服。

泥鳅汤

〔来源〕 《中国家庭药膳》。

〔配料〕 泥鳅 90 克,糯稻根 30 克,料酒 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,葱 3 克,精制油 20 克。

〔制作方法〕

1. 泥鳅宰杀,洗净,斩为 2 厘米长段,放在碗内,放入料酒和匀。葱切成花。糯稻根用 2 大碗清水煎成 1 大碗,去渣,备用。

2. 油锅放在炉上,烧热,放入油,将泥鳅煎至金黄色,捞出。

3. 将盛有糯稻根汤药的锅放炉上,放入煎好的泥鳅,煮开后,用文火炖 15 分钟,放入盐、味精、葱花,即成。

〔功效〕 养阴,止汗。

〔适应症〕 本肴适用于阴亏盗汗,或者病后体虚自汗。

〔食法〕 佐餐。治盗汗,每日 1 次,连服 3 天。

〔食疗漫话〕 本肴采用滋补养阴的泥鳅与收敛止汗的糯稻根合用,治疗阴亏,夜寐盗汗,或者小儿体虚,夜寐盗汗,以及病后体虚,动辄出汗。这种情况大多亦为真阴亏损所造成。泥鳅性味甘平,具有大补阴分的作用。现代医学研究发现,本品营养较为丰富,每 100 克含蛋白质 9.6 克,脂肪 3.7 克,碳水化合物 2.5 克,钙 28 毫克,磷 72 毫克,铁 0.9 毫克,还含维生素 A 70 国际单位,维生素 B₁ 30 毫克、B₂ 440 毫克,尼克酸 4.0 毫克。糯稻根性味甘平,止盗汗。服用本肴,治疗盗汗或自汗,一般 3 剂为 1 疗程。如汗止,即停药;如不止,则停 2 天再继续服用。

莼菜鸡丝汤

〔来源〕 《家常菜谱》。

〔配料〕 鸡脯肉 100 克,瓶装莼菜 1 瓶,鸡蛋 1 只,精盐 3 克,味精 3 克,淀粉 6 克,鲜汤 1 000 克,料酒 5 克。

〔制作方法〕

1. 将鸡脯肉切成 4 厘米长的细丝,放入碗内,加蛋清、精盐、淀粉拌和上浆,待用。

2. 瓶装莼菜原汁滗去,与鸡丝一起,下沸水锅氽熟后捞

出,放入汤碗内。将鲜汤放入锅内,加精盐、味精,烧沸后,撇去浮沫,倒入鸡丝碗内便成。

〔功效〕 清胃火,消酒积。

〔适应症〕 本肴适用于胃火炽盛,口干口苦,心烦,泛酸。或饮酒过度,腹胀,口苦。

〔食法〕 佐餐。

〔食疗漫话〕 莼菜性味甘寒,具有清胃火、消酒积、清热解毒的作用。鸡肉补虚。两料合用,主要在于清胃火,消酒积。

现代医学研究发现,莼菜含有少量维生素、多种氨基酸,如亮氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、脯氨酸、苏氨酸等。药理研究发现,莼菜的叶背分泌一种类似“琼脂”的粘液,有一定的抗癌作用。

本肴清口鲜美,然而莼菜性寒,多食腹寒痛,脾胃虚寒者忌食。

黄芪猴头汤

〔来源〕 成都惠安堂药膳餐厅方。

〔配料〕 猴头菇 150 克,黄芪 30 克,嫩母鸡 500 克,生姜 15 克,葱白 20 克,食盐 5 克,胡椒粉 3 克,绍酒 10 克,小白菜 100 克,清汤 750 克。

〔制作方法〕

1. 猴头菇冲洗后放入盆内用温水发胀,约 30 分钟后捞出,削去底部的木质部分,再洗净,切成约 2 毫米厚的大片,待用。发猴头菇的水用纱布过滤后待用。

2. 鸡肉洗净后，剁成小块。黄芪洗净后，切成薄片。葱白切为小段，小白菜用清水洗净待用。

3. 油锅烧热后，放入 20 克精制油，投入黄芪、姜、葱、鸡块共煸炒，待鸡块色变白，放入绍酒、发猴头菇的水和少量清汤，用武火烧沸后，改用文火烧 1 小时左右；然后放入猴头菇片，再煮半小时，放入盐。

4. 捞出鸡块、猴头菇等物。汤中放入小白菜，开武火略煮即成，与鸡块、猴头菇合一，撒上胡椒粉上桌。

〔功效〕 益气养血，补脑强身。

〔适应症〕 本肴适用于脾虚，饮食减少，疲倦乏力；或者肺虚自汗，容易感冒；或者气血两虚，头晕目眩，心悸，健忘，面色无华。对于病后身体虚弱、动辄出汗、气急，或体质虚弱，容易感冒及营养不良，贫血，神经衰弱，都有益处。另外，对慢性肾炎、糖尿病亦能作为辅助食品，有一定的治疗作用。

〔食法〕 佐餐。

〔食疗漫话〕 黄芪甘温，益气健脾，固表止汗，利水消肿。古来一直用黄芪治疗血虚、气虚、表虚，或水肿、消渴等证。对脑供血不足而至的脑萎缩，黄芪亦有良好的治疗作用。能够扩张血管，改善血液供应。黄芪含有多种氨基酸、糖类等物质，有利于人体的吸收。猴头菇为菌科猴头食用菌，甘平无毒，有益于人体五脏，帮助消化。对消化不良、神经衰弱，或气血两虚的患者，常用猴头菇，均有治疗作用。临床上还用本品治疗胃窦炎及胃癌。现代药理研究表明，猴头菇含有人体所需的多种氨基酸及蛋白质、脂肪、糖及微量元素，有利于人体的免疫机能。黄芪、猴头菇，与鸡相配，做汤佐餐，有益于人体抵抗力的恢复和体质的增强。