



家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATINGSHENGHUO
BIBEICONGSHU

现代生活 饮食疗法



XIANDAISHENGHUO
YINSHILIAOFA

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活

大众文艺出版社
焦养平 / 编著



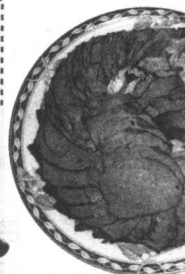


家庭生活必备丛书

现代生活「必知」的知识 充盈一生的经典课程

JIATING SHENGHUO
BIBEICONGSHU

现代生活 饮食疗法



XIANDAISHENGHUO
YINSHILIAOFA

最容易忽视的生活细节，最简明直白的科学解释。反省你的生活细节，谨防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不良成份，全面提升你的生活品质。

现代家庭
生活实用指南
掌握要领 幸福在握
轻松享受
快乐生活

大众文艺出版社
焦养平 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

现代生活饮食疗法/焦养平编著. —北京:大众文艺出版社, 2006. 12

(家庭生活必备丛书)

ISBN 7—80171—911—5

I. 现... II. 焦... III. 食物疗法—菜谱 IV.
TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 139765 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009)

三河市华润印刷有限公司印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 98 字数 2800 千字

2006 年 12 月北京第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7—80171—911—5

定价:196.00 元(全七册)

版权所有,翻版必究

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同 7 号 邮编:100009

前 言

饮食疗法亦称食疗，是根据中医理论选用食物，或配合某种药物，经过烹调加工，制作成具有药用效果的食品，以达到养生保健、治病防病的目的。

现代食疗作为一门学科，在中医学理论的指导下，得到了更进一步的发展，已成为现代医疗保健综合措施中的重要组成部分。

食疗被人们广泛地应用，这与它有着取材方便、制作简单、美味可口、价格低廉、药副作用小等特点是分不开的。

目 录

酿番茄	1
冰糖梨块	1
煎蒸带鱼	2
平菇煨鸡汤	2
山药、三七藕节汤	3
蛋蓉黄鱼羹	4
木耳拌蘑菇	4
锅火带鱼	5
黄鱼参羹	6
阿胶糯米粥	6
糖醋带鱼	7
鱼香鸡肝	8
香菇豆腐粥	8
淮山苡蓉汤圆	9
冬麦燕窝	9
冬笋豆腐汤	10
山药木耳粥	10
白果圆子羹	11
炒杂素	12
参枣红糖饮	12
芹黄鱼丝	13
红烧小萝卜	13
鸡蒙四蔬	14
凉拌芦笋	15

桑杞车前粥	15
酱爆肉丁	16
羊肉片熬冬瓜	16
灵芝刺五粥	17
牛肉片炒油菜	17
鸡块炖冬瓜	18
石菖蒲粥	19
素炒菠菜	19
肉片炒小水萝卜	20
泡黑豆	20
鸽肉银耳汤	21
绿豆芽面	21
牛肉炒黄瓜	22
烧牛蹄筋	22
肉片烧萝卜	23
虾片油菜	23
枸杞蒸鸡	24
山药天花粉汤	24
鹌鹑蛋木耳粥	25
肉丝香干炒芹菜	25
枸杞鸡丝	26
佛手莲心茶	26
冬瓜羊肉丸子	27
香肠炒油菜	27
鹿角胶牛奶	28
大葱烧蹄筋	28
香菜烧白萝卜	29
双花黄连茶	29
猪胰淡菜汤	30
陈粟米饭	30
菠菜炒猪肝	31
红杞烧龟肉	31

酸辣牛肉粉丝汤	32
猪肝炒油菜	32
莱菔子粥	33
焙红果	33
三鲜冬瓜汤	34
冬菇油菜	34
金橘粥	35
杜仲罗汉大虾	35
蚝油牛肉汤	36
豆腐泡炒油菜	37
豌豆蘑菇粥	37
青陈皮粉	38
扒羊肉条	38
白菜拌肉丝	39
焦三仙茶	39
苡仁百合蒸石斑	40
杜仲猪腰	40
猪胰汤	41
加味银花汤	41
笋片鹅肉粥	41
清蒸山药鸭	42
西瓜籽粥	42
扁豆炒番茄	43
白菜拌肚丝	43
砂仁茶	44
枸杞炖鸡蛋	44
半夏天麻鸡	45
冬菇焖扁豆	45
熏鸡丝拌白菜	46
肉丝扁豆丝	46
六曲陈皮饮	47
四喜苹果	47

豆腐丝拌白菜	48
砂仁山楂粉	48
红烧羊肉	49
冬虫夏草炖乳鸽	50
桑葚醪	50
鳕鱼汤	51
虫草炖龟肉	51
银耳玉竹汤	51
竹叶粳米粥	52
芝麻酱白菜心	52
大黄茶	53
虾片炒扁豆	53
虾皮拌豇豆	54
五味子炖鸡蛋	54
人参蟹黄扒鱼翅	55
黄豆干贝兔肉汤	55
黄鳝肉丝粥	56
黄精蒸鸡	56
韭菜炒鲜虾	57
兔肉山药汤	57
山药薏苡仁粥	58
枸杞鲜蘑鹿冲	58
猪肉玉米须	59
山药营养面	59
酿苹果	60
黄瓜苡米粥	60
肉丁炒白菜	61
火腿玉兰扒白菜	61
茵陈粥	62
参芪桂皮鱼	62
葱扒羊肉	63
肉片千张白菜	64

田基黄饮	64
八宝梨瓢	65
手抓羊肉	65
羊肉丸子汤	66
桂苓粥	67
酿香蕉	67
拔丝西瓜	68
海参蛋	68
玉米须龟	69
猪脊莲枣粥	69
小蓟豆浆羹	70
蘑炒小白菜	70
猪肝炒白菜	71
鸡丝烩白菜	71
茯苓粉粥	72
氽羊肉	72
红果梨丝	73
芝麻酱拌豇豆	73
复方桑葚膏	74
枸杞烧海参	74
瓢馅马蹄	75
山药猪肚汤	75
什锦杂粮饭	76
咖喱兔肉	76
高丽香蕉	77
加味茵陈粥	77
香菇烧白菜	78
干烧豇豆	78
白切肉	79
马兰糖饮	80
胡桃炖鹿肉	80
天麻鱼头	81

山药羊肚汤	81
栗子烧白菜	82
肉片焖豇豆	82
鲫鱼赤豆商陆饮	83
虾米烧白菜	83
鱼香肉丝	84
山药益脾饼	84
熟地党参炖鲍鱼	85
玄参炖猪肝	85
罗汉果汤	86
鲫鱼粟米粥	86
拔丝葡萄	87
白油豌豆	87
香干炒白菜	88
冰糖梨块	88
葛根山楂炖牛肉	89
人参蛤蟆鲍鱼	89
山楂拌梨丝	90
黑色二豆汤	90
茯苓包子	91
生地麦冬炖猪肚	91
三鲜海参	92
白菜烩豆腐	93
双色肉丁	93
糖汁菠萝	94
蜜汁莲花苹果	94
干炸柿子块	95
香干炒芹菜	96
红果拌菜花	96
蜜汁柿子块	97
牛奶土豆汤	97
巴戟羊肉块	98

菠萝杏仁豆腐	98
冰镇黑葡萄	99
冬瓜汤	99
板栗香丝瓜	100
香菇冬瓜汤	101
瓢馅鹌鹑	101
炒葱头丝	102
糖醋萝卜丝	102
糖醋藕片	103
砂仁炒鱼片	103
菊花肉片	104
鲜酿番茄	104
芦笋炒肉片	105
双丁拌香椿	106
猪肉焖芹菜	106
天麻炖甲鱼	107
韭菜炒猪肝	107
芹菜拌海蜇	108
扒牛肉条	108
海带爆木耳	109
黄焖牛肉	109
奶油黄芽白	110
芫爆兔条	110
海蜇荸荠	111
清炖兔肉	111
草菇豆腐	112
椒盐兔片	113
鸭肉煮海带	113
红枣焖野兔	114
凉拌马齿苋	114
白斩鸡	115
香芹醋花生	116

盐水鸡	116
竹笋烧海参	117
三鲜芹菜	117
白菜香菇	118
金针翡翠	118
双钩灵芝焖乌鸡	119
芹菜炒香菇	119
肉丝炒茼蒿	120
麻油拌菠菜	121
山楂红柿蛋	121
炒卷心菜丝	122
松黄菊花蛋	122
拌荠菜	123
山楂炖羊肉	123
核桃茼蒿	124
茼蒿煎猪肝	124
酸辣萝卜丝	125
糖醋带鱼	125
红烧土豆	126
腐竹瘦肉丝	126
炸洋葱盒	127
鸭蒸蒜杞	128
拌茄子	128
首乌焖水鱼	129
西红柿炒鸡蛋	129
天麻焖鸡块	130
荷花西红柿	130
焖豆角	131
酸辣黄瓜条	131
天麻墨豆腐	132
琥珀冬瓜	132
菊茉鸡片	133

榨菜炒茭白	134
煮炸豆腐	134
夏枯草煲猪肉	135
砂锅豆腐	135
绿豆灌藕	136
蕨菜烩五丝	137
焖豆腐盒	137
豌豆茭白	138
萝卜拌香菜	138
炸荸荠豆腐	139
翡翠豆腐	140
灵芝牛肉干	140
肉末炒蚕豆	141
香炸豆腐卷	141
兰头拌海带	142
鸡片烩蚕豆	143
蚕豆炒腰花	143
木耳烩面筋	144
核桃仁豆腐	144
豌豆熘鱼片	145
醋蕴大蒜头	146
酿馅豆腐	146
烩豌豆三丁	147
山楂洋葱肉	147
银芽拌鸡丝	148
鲜蘑扁豆	148
天麻鸭掌	149
炸西瓜	150
玉环虾仁豆腐	150
苦瓜炒豆芽	151
水晶梨	151
酸辣海参	152

葱油双脆	152
陈皮炒兔肉	153
烧淡菜	154
烧酿淡菜	154
芹菜香菇丝	155
油爆淡菜	155
马兰头拌海带	156
茼蒿炒笋丝	156
淡菜炒韭菜	157
炸平菇	157
蚌肉炒丝瓜	158
酿香菇	158
牡丹银耳	159
天麻蒸鱼头	160
鲜果银耳	160
炸素丸子	161
芹菜炒香干	161
木耳炒虾仁	162
冬菇扒筒蒿	162
核桃拌芹菜	163
香菇烧白菜	163
双菇银耳	164
荸荠炒肉片	164
鲜蘑里脊片	165
什锦豆腐	166
草鱼冬瓜汤	166
石榴豆腐	167
烧豆腐	167
冰糖炖海参	168
肉末豆腐	168
炒南北	169
天麻焖海参	170

烧香菇	170
番茄炒虾仁	171
口蘑鸡丁	172
风通木耳肉	172
扒酿竹荪	173
天麻蒸全鱼	174
绿叶口蘑	174
落参炙龟板	175
鲜蘑烧笋	175
天麻炖乳鸽	176
鲜蘑虾仁	176
醋熘土豆丝	177
木耳烩鱼片	178
纹股蓝炖乌龟	178
云片鹌鹑蛋	179
地竹老鸭	180
平菇氽鲫鱼	180
二天焖鲤鱼	181
平菇焖鸡块	182
山楂焖蛎黄	182
香菇焖鸡肫	183
杞枣焖虾仁	183
鲜蘑烧明珠	184
菊花煲鸡丝	185
鲜蘑烧菜花	185
葱爆牛肉	186
香菇丝瓜熘肉片	186
紫菜莼肉黄花鱼	187
芹菜拌豆腐	188
口袋豆腐	188
六味豆腐	189
归芪炖牛肉	189

豆腐丸子·····	190
炒素菜·····	190
海米芹菜·····	191
山楂回锅肉·····	191
芝麻菠菜·····	192
双草凤尾鱼·····	192
拌芥菜·····	193
炒莼菜·····	193
山楂肉片·····	194
炆茼蒿·····	194
樱桃萝卜·····	195
咖喱牛肉·····	195
凉拌三丝·····	196
咖喱土豆·····	197
熘胡萝卜丸子·····	197
牛肉炒芹菜·····	198
土豆葡萄鱼·····	198
蛋黄焖茄子·····	199
烧茄子·····	200
附子炖乌龟·····	200
大蒜茄子煲·····	201
八宝瓢西红柿·····	201
玉竹茄子煲·····	202
荷花西红柿·····	203
西红柿烧豆腐·····	203
瓢黄瓜·····	204
板栗丝瓜·····	204
黄焖鸡·····	205
酸甜泡菜·····	206
炸熘雏鸡·····	206
糖醋番茄蛋·····	207
冬笋鸡片·····	207

砂锅鲜蘑豆腐·····	208
酱爆萝卜鸡丁·····	209
虾仁烘蛋清·····	209
葱烤鹌鹑·····	210
地龙凤爪·····	211
番茄汁焗鹌鹑·····	211
麻仁酥斑鸠·····	212
白烧鹌鹑蛋·····	213
花生米鸡丁·····	213
葱煎鹌鹑蛋·····	214
椒盐紫茄夹·····	214
荷包鲫鱼·····	215
榨菜炒小白菜·····	216
醋椒鲫鱼·····	216
大蒜炖墨鱼·····	217
泥鳅钻豆腐·····	218
菊麻鱼·····	218
葱烧海参·····	219
鸡蛋炒黄瓜片·····	220
拌海蜇·····	220
莴笋红椒肉·····	221
金瓜拌蜇头·····	222
参归猪蹄筋·····	222
拌海带·····	223
多味黄瓜·····	223
熘鱼片·····	224
三鲜冬瓜汤·····	224
水萝卜片汤·····	225
江米酿西红柿·····	225
玉米面饼·····	226
冬瓜肉片汤·····	227
萝卜丝团子·····	227