

清热解毒

美食大全

周玲 编著

Qingrejiedu
Meishi Daquan

近**200**种食物药膳配方

精选民间治病小方剂

8大类食物药用食疗要诀

1000多例药用菜谱实例



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

清热解毒 美容 大全

QINGRE JIEDU MEISHI DAQUAN

周 玲 编 著

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

清热解毒美食大全/周玲编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-5091-0573-3

I. 清… II. 周… III. ①清热—食物疗法—菜谱②解毒—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109715 号

策划编辑:崔玲和 高爱英 文字编辑:李 坚 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:10.875 字数:311 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

作者根据清热解毒为养颜之本的理念,结合我国悠久的排毒养颜历史,较全面、系统地介绍了清热解毒养颜药用食疗要诀,包括近 200 种常见水产肉类、蔬菜类、菌类、海藻类、花卉类、种子果实类、野菜类、其他类等 8 大类食物的药膳配方、民间治病小方剂、药用食疗菜谱实例等。本书可作为医院、相关教学单位用书,医师、营养师、药膳师、烹饪师、普通家庭、药膳食疗爱好者学习参考书。



目 录

CONTENTS

一、水产肉类

青蛙的药用食疗 / 1

蛙腿炒青辣椒

青豆田鸡汤

田鸡肉酿苦瓜

四色蛙丸汤

蜗牛的药用食疗 / 3

蜗牛炒鱼眼

蜗牛烧冬笋

蜗牛烧豆腐

蜗牛烧血旺

田螺的药用食疗 / 5

田螺烧芦笋

香辣花汁田螺

田螺烧洋姜

田螺拌胡枝花

芒果田螺

泥鳅的药用食疗 / 8

回锅蕨根泥鳅

泥鳅烧魔芋

泥鳅玫瑰豆腐

泥鳅桐花豇豆

兔的药用食疗 / 10

兔肉炖葫芦

红焖青笋兔

龙井兔肉片汤

沙锅兔菊平菇汤

鲫鱼的药用食疗 / 12

鲫鱼烧莴苣

白头翁洋葱鱼片

竹笋烧鲫鱼

香椿鲫鱼蛋卷

鲫鱼西洋参汤

鲤鱼的药用食疗 / 15

鲤鱼茯苓汤

狮子头豆腐汤

鱼花烩芹菜

鲤鱼烧牛肝菌

鲤鱼烩番茄

鲤鱼豆腐煲

寿鱼的药用食疗 / 18

豆腐烧寿鱼

寿鱼南瓜花汤

寿鱼番茄汤

糖醋洋葱寿鱼

鲈鱼的药用食疗 / 20

鲈鱼小白菜汤

鲈鱼熘苦瓜

鲈鱼烧甜菜

小枣焖鲈鱼

二、蔬菜类

黄瓜的药用食疗 / 22

香油月季黄瓜

白汁金钱黄瓜

黄瓜蘑菇田鸡

皮蛋黄瓜汤

葡萄干黄瓜汤

番茄的药用食疗 / 24

番茄熘兔丝

盐蛋番茄豆芽汤

番茄烩蘑菇

番茄鲑鱼汤

黄豆芽的药用食疗 / 27

银芽熘鸽丝

黄豆芽拌芹菜

黄豆芽百合汤

鸡丝竹叶豆芽汤

紫菜豆芽汤

冬瓜的药用食疗 / 29

玉竹冬瓜鸡足

回锅冬瓜

百花瓜元

花汁冬瓜炖排骨

冬瓜芙蓉炖猪蹄

银花金钩葫芦

苦菜的药用食疗 / 32

玉竹苦瓜排骨汤

苦瓜红焖兔块

苦瓜菊花肝片汤

苦瓜拌瓜皮

苦瓜鱼丸汤

茄子的药用食疗 / 34

茄皮烧鳝片

百花素熊掌

茄汁鱼香茄子

酱烧茄子

薤菜的药用食疗 / 37

薤菜菊花脑

蚬子薤菜汤

薤菜炒沙蚕

薤菜花石鲫汤

薤菜炒木耳

蒿笋的药用食疗 / 39

蒿笋烧蛭肉

茭白拌海蜇

茭白烧蜗牛

蒿笋炒驴肉丝

丝瓜的药用食疗 / 41

丝瓜烩银耳

丝瓜烧蘑菇

翡翠拌银芽

丝瓜葱末竹笋

丝瓜鱼片汤

豆腐的药用食疗 / 44

豆腐烩豌豆苗

豆腐苋菜羹汤

豆腐烧天门冬

豆腐燕窝羹

香芋的药用食疗 / 46

香芋鸭梨羹

香芋情果泥

香芋烧牛蛙腿

香芋拌鲜海带

洋葱的药用食疗 / 48

洋葱大头菜

洋葱炒香椿

洋葱回锅鱼片

洋葱烩鲤鱼丝

番杏的药用食疗 / 50

番杏紫菜汤

番杏炒芹菜

番杏拌香菜

番杏甲鱼汤

菊花脑的药用食疗 / 51

菊花脑螺蛳汤

菊花脑鱼片汤

菊花脑炒羊肝

菊花脑烧鸭血

水芹的药用食疗 / 53

水芹炒椿芽

水芹烩鸽脯

水芹拌翡翠

水芹黄豆

苋菜的药用食疗 / 55

猪肺苋菜汤

苋菜鳗鱼汤

苋菜炒海螺片

苋菜烩猪皮

竹笋的药用食疗 / 57

竹笋炒地龙

竹笋烧龙珠肉

竹笋烧对虾

甘草竹笋烧鸡

落葵的药用食疗 / 59

落葵兔块汤

落葵鸭蛋汤

乌骨鸡落葵汤

落葵炒木耳

小白菜的药用食疗 / 61

干贝扒小白菜

小白菜烩银花虾

小白菜烩冬笋

香香小白菜

甜菜的药用食疗 / 63

甜菜羹汤

甜菜拌黄瓜花

花仁拌甜菜

甜菜鲫鱼汤

菊芋的药用食疗 / 65

菊芋拌羊肚

菊芋炒灰菜

菊芋烩鱼块

芹菜的药用食疗 / 66

芹菜烩鱼丝

煸炒芹菜

芹菜炒香菇

芹菜香油核桃

藕的药用食疗 / 68

藕炖鸽

红焖慈菇鲜藕

怪味藕笋

银花藕糊

**胡萝卜的药用食疗 / 71**

烩三丁
胡萝卜烧桂鱼
金笋白菊土豆泥
胡萝卜熘兔片
胡萝卜烧野鸡

莴笋的药用食疗 / 73

莴笋烧猪蹄
莴笋银花腰花
莴笋烧蛤蜊

芋的药用食疗 / 75

紫菜芋片汤
芋炒海蜇
酸菜花汁芋
荞麦芋泥

菠菜的药用食疗 / 77

麻酱菠菜
蒜粒炒红丁
菠菜小白菜汤
菠菜根烧大肠
菠菜鸡蛋汤

绿豆芽的药用食疗 / 80

绿豆芽拌茯苓
绿豆芽鱼片汤
绿豆芽黑鱼丝
绿豆芽熘鸭丝

白菜的药用食疗 / 82

白菜拌牛肚丝
白菜鲢鱼汤
白菜紫菜汤
白菜番茄汤

豇豆的药用食疗 / 84

草蓐拌豇豆
枸杞炒豇豆

豇豆烧黄姑鱼

干锅鲫鱼豇豆

豇豆烧甲鱼

三、菌类**马勃的药用食疗 / 87**

马勃炒苦瓜
马勃烧茄子
红烧马勃
马勃梨羹

草菇的药用食疗 / 89

草菇烧瓜珠
香菜拌草菇
草菇烧青豆
草菇豆腐汤

白灵菇的药用食疗 / 91

白灵菇菊花鲈鱼汤
白灵菇拌石花菜
白灵菇炒河蟹

云芝的药用食疗 / 92

云芝鲫鱼汤
云芝烧鲤鱼条
云芝烩冬瓜

石耳的药用食疗 / 94

石耳炖猪蹄
石耳炒肝片
石耳双黄汤

四、海藻类**海蜇的药用食疗 / 96**

葱末海蜇
海蜇西红柿汤
芹菜炒海蜇
决明海蜇汤

蛏子的药用食疗 / 98

蛏子炖鸽
腰果蛏子
蛏子拌木棉花
蛏子熘豆腐

蛭子的药用食疗 / 100

水芹炒蛭肉
蛭肉小白菜汤
豆豉炒蛭肉

礁膜的药用食疗 / 101

礁膜半夏黄瓜汤
礁膜烩蘑菇
礁膜鳖甲银花汤

河蚌的药用食疗 / 102

河蚌烧魔芋
香菜拌河蚌
沙参炖河蚌

苔条的药用食疗 / 104

半夏苔条汤
苔条炒翡翠
苔条黄芩鲫鱼汤

石花菜的药用食疗 / 105

鸭葱拌石花菜
石花菜拌翡翠丝
石花菠菜冻

刺松藻的药用食疗 / 107

刺松藻拌鱼腥草
刺松藻炖豌豆
刺松藻炖赤小豆

软丝藻的药用食疗 / 108

软丝藻烧魔芋
软丝藻烧蛤蜊肉
软丝藻烧香芋

蛎菜的药用食疗 / 109



蛎菜万寿菊汤
蛎菜炒野苋
蛎菜鸭蛋汤

发藻的药用食疗 / 111

发藻拌霸王花
丝瓜花发藻汤
糖醋发藻海蜇

玳瑁的药用食疗 / 112

玳瑁炖鸽
玳瑁豆芽汤

海菠菜的药用食疗 / 113

海菠菜烧牡蛎
海菠菜拌蜀葵花
海菠菜炒田螺

海带的药用食疗 / 115

海带羊血沙锅
海带烧魔芋
海带文蛤汤

牡蛎的药用食疗 / 116

冬瓜烧牡蛎
牡蛎炒木耳
牡蛎烧南瓜
牡蛎炒菠菜

蚶子的药用食疗 / 119

蚶子炒油菜尖
翡翠蚶子肉
蚶子烧蘑菇

五、花卉类

银花的药用食疗 / 121

银花豆苗肝片汤
奶汤银肺
红杞双银羹
银花竹荪汤

银花腰丝汤

银花酸菜兔丝汤

银花鸭块汤

菊花的药用食疗 / 124

蒸菊花桂鱼
菊花苡仁豆苗汤
菊花生菜鱼丸汤
菊花果羹

蒸菊花鲤鱼汤

木芙蓉花的药用食疗

/ 126

芙蓉花炒黄瓜
双花海参汤
芙蓉花烩银耳
芙蓉花拌茄丝

马蔺花的药用食疗 / 128

白雪马蔺花
马蔺花紫菜汤
马蔺花羊血汤
马蔺花烩玉米

蒲公英的药用食疗 / 130

苦香蒲公英
蒲公英紫菜汤
蒲公英豆芽汤

木棉花的药用食疗 / 132

木棉花豆芽汤
木棉花烩冬笋
木棉花豆苗汤
木棉花猪肺汤

金莲花的药用食疗 / 133

金莲花拌季豆
金莲花炒卤鸭脯
金莲花烩冬瓜
金莲花烧蘑菇

木槿花的药用食疗 / 135

木槿花拌竹根菜
木槿花炒空心菜
木槿花炒四季豆

山梔花的药用食疗 / 137

山梔花拌茄子
山梔花熘海螺
山梔花烩丝瓜

丝瓜花的药用食疗 / 138

丝瓜花绿豆汤
丝瓜花烧豆腐
丝瓜花煨土茯苓
丝瓜花炒羊肝

迎春花的药用食疗 / 140

迎春花烩冬瓜
迎春花拌地耳
迎春花黄瓜汤
迎春花拌侧耳根

杜鹃花的药用食疗 / 142

杜鹃花豆苗汤
杜鹃花炒蘑菇
双花炖猪肺

茉莉花的药用食疗 / 143

茉莉鸭蛋饼
茉莉薇菜汤
茉莉鱼丸汤

玉簪花的药用食疗 / 145

双花烩白萝卜
玉簪花拌季豆
玉簪花烩金针菜

赤豆花的药用食疗 / 146

赤豆花熘芦笋
赤豆花西瓜羹
赤豆花绿豆汤



紫荆花的药用食疗 / 148

紫荆花炒蝉
紫荆花炖鸽
紫荆花拌荷心

沙旋覆花的药用食疗

/ 149

沙旋覆花鲫鱼汤
沙旋覆花炒蕨菜
沙旋覆花拌季豆

金针菜的药用食疗 / 150

金针菜苦笋汤
金针白鸭汤
金针菜烧西施舌
金针番茄汤

南瓜花的药用食疗 / 153

炆双花
南瓜花烩夜来香
南瓜花一串红汤
南瓜花番茄汤

食用仙人掌的药用食疗

/ 154

仙人掌拌海肠子
仙人掌烧魔芋
仙人掌拌啤酒花

三角花的药用食疗 / 156

三角花乌鸡汤
三角花肉片汤

扶桑花的药用食疗 / 157

扶桑花肺片汤
扶桑花烩季豆
扶桑花鱼片汤

梧桐花的药用食疗 / 159

梧桐花烧蘑菇
梧桐花炒青红苋

梧桐花烩银鱼

蓝梅花的药用食疗 / 160

蓝梅花海鳗汤
蓝梅花瓜泥
蓝梅花白菜肉片汤

天葵花的药用食疗 / 161

天葵花拌桑叶
天葵花鱼腥草
天葵花万寿菊汤

午时花的药用食疗 / 163

午时花烧魔芋
午时花蛋汤
午时花蜂斗菜汤

仙人球的药用食疗 / 165

仙人球熘对虾
黄花鱼仙人球羹
仙人球蛋汤
仙人球炖鸭

野黄菊的药用食疗 / 166

野黄菊清汤豆苗
野黄菊蜀葵叶汤
野黄菊茉莉花羹

芦荟的药用食疗 / 168

洋葱拌芦荟
芦荟鸭蛋汤
芦荟蒜片蒿薹

桂花的药用食疗 / 170

桂花茄子煲
桂花青笋
桂花烧蘑菇
桂花丝瓜汤

黄蜀葵花的药用食疗

/ 172

黄蜀葵花慈菇羹

黄蜀葵花炒芹菜

黄蜀葵花冬瓜汤

六、种子果实类

甜瓜的药用食疗 / 174

甜瓜拌西瓜皮
甜瓜马蹄菊羹
甜瓜熘兔丝
甜瓜橄榄羹
草莓脆皮甜瓜

香蕉的药用食疗 / 176

情果香蕉泥
香蕉茄子泥
香蕉梨汤
香蕉杏仁冻

绿豆的药用食疗 / 178

绿豆炖老鸭
绿豆南瓜汤
绿豆番茄汤
绿豆西瓜冻

柿子的药用食疗 / 180

柿子香蕉泥
柿子参羹
柿子猴桃泥
柿子草莓甘草泥

赤豆的药用食疗 / 182

赤豆炖参肚
赤豆鲫鱼芙蓉汤
赤豆银花竹笋汤
鲜赤豆烧田螺

青豆的药用食疗 / 184

青豆烧肥肠
青豆烧田螺
青豆鲫鱼汤

- 青豆烧冬笋
阳桃的药用食疗 / 186
 阳桃烟螺蛳
 阳桃马蹄羹
 阳桃烟蛙丁
 阳桃银花鱼丁
木豆的药用食疗 / 188
 木豆炖刺松藻
 木豆烩冬笋
 木豆南瓜泥
 白苡木豆萆薢羹
茅莓的药用食疗 / 189
 茅莓魔芋羹汤
 茅莓拌越橘
 茅莓月季花汤
胖大海的药用食疗 / 190
 胖大海柿汤
 胖大海鸭梨羹
 胖大海猕猴桃冻
 胖大海甜瓜羹
荞麦的药用食疗 / 192
 蜗牛荞麦煎饼
 荞麦豆芽羹
 荞麦花香肉饼
慈菇的药用食疗 / 194
 三七慈菇羹
 慈菇烧兔块
 慈菇板栗羹
 慈菇菊花汤
 慈菇烟蜗牛
无花果的药用食疗 / 196
 无花果炖牛肉
 无花果南瓜糊
 无花果焖玉米笋
 无花果赤豆汤
酸浆果的药用食疗 / 198
 酸浆果紫苣羹
 越橘拌酸浆果
 酸浆果番茄汤
 酸浆果熘青虾
瓠瓜的药用食疗 / 199
 瓠瓜鸡蛋汤
 瓠瓜烧青头菌
 瓠瓜烟鸭丝
 瓠瓜软丝藻汤
连翘的药用食疗 / 201
 连翘烧魔芋
 连翘炖蜗牛
 连翘烧季豆
 连翘炖文蛤
菱的药用食疗 / 203
 蜜渍菱丁
 菱烧田螺
 菱烧蓝梅蚶肉
 沙旋覆花菱羹
葫芦的药用食疗 / 205
 葫芦鲫鱼汤
 干煸葫芦玉笋
 糖醋葫芦腰果
 橄榄蜜汁葫芦
草莓的药用食疗 / 207
 草莓熘鱼丁
 银花草莓熘鸡丁
 草莓酱拌猫爪菜
 草莓酱拌野油菜
王瓜的药用食疗 / 209
 王瓜番茄汤
 王瓜地耳汤
 王瓜羊血参汤
 王瓜芒果汤
黄豆的药用食疗 / 210
 香菜拌黄豆
 酥黄豆烩鱼粒
 盐水黄豆
青果的药用食疗 / 213
 青果柠檬汤
 青果梨羹
 青果玉竹百合汤
 青果拌麒麟菜
荸荠的药用食疗 / 215
 荸荠芡实藕羹
 荸荠炒香菇笋
 奶香荸荠羹
 糖粉荸荠草莓
扁豆的药用食疗 / 218
 盐水扁豆菊芋
 扁豆丁鱼汤
 扁豆炖花石鲫
 扁豆糖醋青鱼
梨的药用食疗 / 220
 荷叶百部梨汤
 梨蒸百合
 姜汁梨丝
 沙参鱼腥草梨
石榴的药用食疗 / 223
 西洋参石榴汤
 白糖石榴番茄
 石榴冬丁
 糖醋石榴萝卜丝
栀子的药用食疗 / 224
 栀子煮文蛤
 栀子蒲菜鸭鸭汤



- 栀子番茄汤
 - 栀子草莓泥
- 鼠李的药用食疗 / 226**
 - 鼠李蛇瓜汤
 - 鼠李虫草鱼汤
 - 鼠李绞股蓝羹
- 水红花的药用食疗 / 228**
 - 水红花子煮鲫鱼
 - 水红花子炖野鸡
 - 水红花子炖兔肉
- 马槟榔的药用食疗 / 229**
 - 马槟榔炖松口蘑
 - 马槟榔文蛤汤
 - 马槟榔煮螃蟹
- 马蔺子的药用食疗 / 230**
 - 马蔺子炖兔肉块
 - 马蔺子炖猪肺
 - 马蔺子鱼汤
- 乌梅的药用食疗 / 232**
 - 乌梅黑豆粥
 - 乌梅赤小豆花汤
 - 乌梅焖田鸡
 - 乌梅烧蛭肉
- 七、野菜类**
- 荠菜的药用食疗 / 235**
 - 荠菜炒黑木耳
 - 荠菜烩嫩玉米
 - 荠菜菊花肠汤
- 鱼腥草的药用食疗 / 237**
 - 鱼腥草黄芪肚
 - 鱼腥草炒猪胰
 - 鱼腥草炒肉丝
- 鱼腥草竹笋汤**
- 马齿苋的药用食疗 / 239**
 - 马齿苋银花汤
 - 马齿苋炒苦瓜
 - 马齿苋绿豆羹
 - 马齿苋洋参汤
- 香椿芽的药用食疗 / 242**
 - 奶汤椿芽蛙卷汤
 - 香椿车前兔丝
 - 香椿黄芩炒蛋
 - 香椿拌豆芽
- 莲子菜的药用食疗 / 244**
 - 番茄莲子菜汤
 - 紫菜莲子汤
 - 莲子菜炒蘑菇
- 莼菜的药用食疗 / 245**
 - 莼菜拌蒲菜
 - 熘莼菜田螺
 - 莼菜炒荠菜
 - 莼菜白鸭汤
- 马兰的药用食疗 / 247**
 - 马兰黄瓜汤
 - 马兰田七蛋
 - 马兰紫菜汤
 - 马兰甘草炖猪皮
- 苦菜的药用食疗 / 249**
 - 枸杞子扒苦菜
 - 苦菜炒蚌肉
 - 苦菜爆乌贼鱼
- 风轮菜的药用食疗 / 251**
 - 风轮菜蛋汤
 - 风轮菜黄瓜汤
 - 风轮菜月季汤
- 薇菜的药用食疗 / 253**
- 薇菜蘑菇汤**
- 薇菜银花鸡片汤**
- 薇菜仔鸽汤**
- 遏蓝菜的药用食疗 / 254**
 - 越橘拌遏蓝菜
 - 遏蓝菜鱼汤
 - 遏蓝藿香赤豆汤
- 鸭儿芹的药用食疗 / 255**
 - 鸭儿芹炒薹菜
 - 鸭儿芹赤小豆羹
 - 鸭儿芹银花鱼汤
- 苕菜的药用食疗 / 257**
 - 苕菜炒豆豉
 - 春韭炒苕菜
 - 苕菜炒椿芽
- 苣荬菜的药用食疗 / 258**
 - 苣荬菜鸭蛋汤
 - 苣荬菜甲鱼汤
 - 苣荬菜烧蛙腿
- 委陵菜的药用食疗 / 260**
 - 委陵菜黄花鱼汤
 - 委陵菜烩乌贼鱼
 - 委陵菜炒猪大肠
- 雨久花的药用食疗 / 262**
 - 雨久花炒豆干
 - 雨久花炒嫩玉米
 - 雨久花莼菜汤
- 地肤的药用食疗 / 263**
 - 地肤紫菜汤
 - 地肤炒洋葱
 - 香菜拌地肤
- 鸭舌草的药用食疗 / 264**
 - 豆豉炒鸭舌草
 - 鸭舌草寿菊汤

酢浆草的药用食疗 / 266

酢浆草鲤鱼汤

酢浆草拌蕺菜

抽筋菜的药用食疗 / 267

抽筋菜拌猪心

抽筋菜拌黄瓜花

碎米荠的药用食疗 / 268

碎米荠花香鲫鱼汤

碎米荠拌石花菜

蕹菜的药用食疗 / 269

雪花蕹菜

野菊蕹菜汤

树头菜的药用食疗 / 270

树头菜蛋汤

树头菜明党参汤

东风菜的药用食疗 / 271

东风菜烩魔芋

乳鸽东风菜汤

鹅肠菜的药用食疗 / 273

鹅肠菜鱼片汤

鹅肠菜拌海蜇

紫萁的药用食疗 / 274

紫萁烧蘑菇

紫萁黄瓜花汤

红花菜的药用食疗 / 275

红花菜烩青豆

红花菜羊肉汤

地榆的药用食疗 / 276

地榆炒石耳

地榆三七花汤

香油地榆

苦笋的药用食疗 / 278

苦笋烧牛蛙

苦笋紫菜汤

苦笋烧甲鱼

凤眼莲的药用食疗 / 280

凤眼莲烩玉米

凤眼莲炒大头菜

猫爪菜的药用食疗 / 281

猫爪菜拌牛肚

猫爪菜莲花鳊鱼汤

菊苣的药用食疗 / 282

茄汁菊苣

菊苣黄鱼汤

垂盆草的药用食疗 / 283

大枣垂盆草羹

垂盆草鹌鹑汤

垂盆草熘鱼丝

竹叶菜的药用食疗 / 285

竹叶菜拌丝瓜花

竹叶菜蛋汤

竹叶菜炒田螺

竹叶菜熘兔片

拍不齐的药用食疗 / 287

拍不齐拌西瓜皮

拍不齐桂鱼汤

酸模的药用食疗 / 288

酸模炒冬瓜

酸模拌黄瓜

乌菰莓的药用食疗 / 290

乌菰莓炖苡仁

乌菰莓烩土茯苓

芹菜炒乌菰莓

刺苋的药用食疗 / 291

刺苋石花菜

刺苋烩蜗牛

刺苋腰果

蕨菜的药用食疗 / 293

蕨菜烧海参

蕨菜烧鳊鱼

蕨菜烧鲢鱼条

蕨菜炒芹

绞股蓝的药用食疗 / 294

绞股蓝鱼片汤

绞股蓝乳鸽汤

绞股蓝鸡片汤

绞股蓝炒黄豆芽

八、其他类

甘草的药用食疗 / 297

甘草土茯苓羹汤

甘草阳桃汤

甘草香蕉羹

甘草季豆

白头翁的药用食疗 / 299

白头翁山椒汤

白头翁茄汁豆腐

白头翁银花鲫鱼

红焖白头翁甲鱼

土茯苓的药用食疗 / 301

土茯苓苡仁羹

土茯苓炒水芹

土茯苓烧季豆

土茯苓豌豆苗汤

半边莲的药用食疗 / 303

半边莲炖蛭肉

半边莲炖蛙肉

半边莲鲤鱼汤

半边莲萱草汤

重楼的药用食疗 / 305

重楼煮魔芋

重楼玳瑁全鱼汤



- 重楼春花鱼汤
紫草的药用食疗 / 307
紫草香兔块
紫草莴笋鳖
紫草木耳蚌肉汤
甘薯的药用食疗 / 309
甘薯烧羊肚
甘薯菱汤羹
甘薯烧鹅肉
甘薯烧桂鱼
金钱草的药用食疗 / 311
金钱草金花菜汤
猕猴桃金钱草汤
金钱草胡枝花羹
黄芩的药用食疗 / 312
黄芩蒸蛋
黄芩慈菇羹
黄芩柿子泥
蛇舌草的药用食疗 / 314
蛇舌草南瓜泥
蛇舌草豆芽汤
蛇舌草魔芋冰糕
豆豉的药用食疗 / 316
豆豉炒土茯苓
豆豉烧蘑菇
豆豉蒸螃蟹
豆豉银花猪蹄
鸡蛋的药用食疗 / 318
鸡蛋炒石花
地耳炒蛋
蕨菜蛋汤
车前草蛋汤
茶叶的药用食疗 / 320
蒸茶叶花石鲫
茶叶金莲猪肺汤
茶香河蚌
薄荷的药用食疗 / 322
薄荷番茄冻
薄荷蒸蛋
薄荷野菊乌鸡汤
薄荷马蹄羹
大青叶的药用食疗 / 324
大青叶鳊鱼汤
大青叶柿子汤
大青叶蒲菜汤
大青叶黄瓜花汤
西瓜皮的药用食疗 / 326
西瓜皮烧田鸡
西瓜皮炖兔肉
西瓜皮灵菇汤
西瓜皮蛋汤
海金沙的药用食疗 / 328
海金沙芦笋甜汤
海金沙炖青蛙
海金沙金花菜汤
海金沙胡枝花汤
鸭血的药用食疗 / 330
鸭血烧白灵菇
鸭血熘地龙
牛肉烧鸭血
芹菜烧鸭血
茵陈的药用食疗 / 332
茵陈三七花汤
茵陈丁鱼汤
茵陈土茯苓羹
茵陈鲫鱼汤
后记 / 334



一、水产肉类



青蛙的药用食疗

青蛙,又称田鸡、青鸭、蛙等,其种类繁多,现供应席桌的主要为养殖青蛙。20世纪80年代,从美国引进“美国青蛙”,与本地青蛙形体相似,个体却重达0.8千克,抗寒力强,不冬眠,病害少,适应性广,现已遍及全国各地。蛙肉质嫩味鲜,深受人们喜爱。

青蛙营养价值高,每百克蛙肉含蛋白质20.5克,脂肪1.2克,锌1.15克,硒16.1微克,维生素B₁0.26毫克。中医认为青蛙肉味甘,性凉,入膀胱、肠、胃经,具有清热解毒、补虚、利水消肿等功效,可治劳热、浮肿、疟疾、水臌、噎膈、蛤蟆瘟、热疮等症。美国研究人员从蛙类皮肤中分离出5种具有抗菌活性的肽类物质,可杀死微生物及病毒、癌细胞,已投入药用试验。

民间治疝气疼痛:用青蛙2只去内脏,与黑豆30克同煮熟烂,喝汤吃黑豆和青蛙。治脱肛:青蛙1只,用草麻叶1张包好,放在火灰内煨熟,去叶食青蛙肉。治小儿夏季热:用青蛙1只洗净,去肠杂,纳入麦冬15克、盐青果1~2枚于蛙腹内,外以针线缝牢,加水适量炖汤取服,日服1~2剂。治心性水肿、心脏病:用青蛙2只,韭菜根3~5棵,共煮水半碗服,也可将煮熟的青蛙蘸醋吃。治头面、全身浮肿:用小青蛙2个(焙),蜈蚣7个(焙),黄瓜皮、霜打葫芦各25克,共研末,匀4次,黄酒冲服,日服一次。

● 蛙腿炒青辣椒

原料 蛙腿肉 250 克, 马耳葱 30 克, 青辣椒 100 克, 料酒、生姜汁、食盐、色拉油、味精各适量。

制作 1. 青辣椒去蒂和籽, 洗净, 改刀成长条待用。
2. 炒锅内放色拉油烧热, 下蛙腿肉、食盐、料酒、生姜汁炒至入味, 放马耳葱、青辣椒条合炒至熟, 再放味精推匀, 起锅即成。

特点 咸鲜微辣适口。

主要功效 清热、解毒抗菌、开胃消食。

● 青豆田鸡汤

原料 田鸡腿肉 350 克, 鲜青豆 200 克, 生姜片 6 克, 料酒 25 克, 食盐、味精各适量。

制作 净锅内放清水、生姜片烧沸, 下鲜青豆、田鸡腿肉, 烧沸, 打净浮沫, 放料酒、食盐, 炖至烂软, 起锅加味精即成。

特点 嫩爽可口。

主要功效 补虚、益气、清热解毒、消水肿。

● 田鸡肉酿苦瓜

原料 净田鸡腿肉 250 克, 苦瓜 250 克, 生姜末、葱花、大蒜末、料酒、水豆粉、番茄酱、白糖、食盐、醋、色拉油、鸡精、鲜汤、味精各适量。

制作 1. 将净田鸡腿肉剁成细末, 盛入大碗内, 加入适量食盐、色拉油、水豆粉、鸡精调成肉馅待用。
2. 苦瓜洗净, 切成节, 去籽, 酿入肉馅, 上笼蒸熟待用。
3. 炒锅内放色拉油烧热, 下生姜末、大蒜末、番茄酱、白糖, 炒香出色, 加料酒、味精、鲜汤、水豆粉, 收汁后, 再加醋、葱花推匀, 盛入碗内, 将酿苦瓜装盘, 与茄汁味碟一同上桌, 由食者自行蘸食此味。

特点 咸鲜微苦, 茄汁味甜酸适口、色红亮。

主要功效 清热解毒、祛暑解乏、健胃清心。

● 四色蛙丸汤

原料 净蛙腿肉 300 克, 猪肥膘肉 60 克, 嫩豌豆苗 100 克, 高级清汤、食盐、水豆



粉、鸡蛋清、菠菜汁、粉红食用色素水、鸡蛋黄、姜葱汁、鸡精各适量。

- 制作**
1. 豆苗洗净，沥干水，盛入大汤碗内；将蛙肉、肥膘肉绞成茸泥，加入食盐、水豆粉、鸡精、姜葱汁，搅打均匀，分成4等份，分别加入鸡蛋黄、粉红食用色素水、鸡蛋清、菠菜汁，然后分别搅打成红、白、绿、黄四色蛙肉糁待用。
 2. 净锅内放高级清汤、食盐，烧至微沸时，将四色蛙糁分别挤成丸子入锅，烧沸，打净浮沫，熟透后，起锅倒入豆苗上即成。

特点 四色分明，汤清味鲜，清香细嫩可口。

主要功效 清热益气、利湿解毒、补虚、利水消肿。



蜗牛的药用食疗

我国人工养殖非洲大蜗牛已遍及全国，也食用广泛，“焗蜗牛”美肴还用于北京钓鱼台国宾馆国宴菜。

蜗牛营养丰富，据资料载：花螺鲜品每百克含蛋白质18克，脂肪5克，糖类7克，生物碱、酚类及鞣质、内酯、硒、硼、锌等微量元素。近代医学研究发现蜗牛含有多种酶的混合酶，即蜗牛酶，有广泛的用途，包括用于医疗保健与美容，价格昂贵。蜗牛味咸，性寒，入足太阳膀胱、足厥阴肝经（《本草求真》谓“入大肠、胃”）。具有清热、消肿、解毒之功效。

民间治痔疮：用蜗牛3只，蚯蚓5条，老丝瓜1个，水煎服，每日1~2次。**治性冷淡**：用蜗牛肉50克，石楠叶、仙灵脾各15克，仙茅12克，水煎，喝汤吃蜗牛肉，每日1剂，分2次煎服。**治喉痹**：蜗牛7只，白梅肉3枚，共研烂，绵裹含，咽液。**治流行性腮腺炎**：用净蜗牛肉10克，白面6克，捣成糊状，涂患处，每日1~2次。**治白喉**：用蜗牛4只焙干，乌梅2只（去核），冰片1克，放在饭内做成两个药丸，每次含服1丸（忌食辛辣食物）。**治风邪癫痫**：用蜗牛10只，蜈蚣1条，全蝎0.2克，朱砂0.15克，钩藤10克，牛胆汁3克，水煎服（孕妇忌服）。**治肿瘤放射治疗后咽干口燥**：用蜗牛肉20克，沙参、玉竹各15克，瘦猪肉100克，雪梨17克，水煎，加少许盐，饮汤吃肉。**治脱肛**：用蜗牛肉25克，焙干，与柯子15克共研细，用猪油调匀敷患处。**治面部痤疮**：用蜗

牛肉 65 克,麦冬、通草、生地各 10 克,玉竹 12 克,水煎,吃肉喝汤。

● 蜗牛炒鱼眼

原料 净蜗牛肉 250 克,嫩空心菜 350 克,食盐、味精、姜葱汁、水豆粉、色拉油各适量。

制作 1. 将嫩空心菜尖和叶去掉另作他用,把空心菜杆洗净,切成鱼眼形待用。
2. 蜗牛肉洗净,改切成丁,拌上食盐、水豆粉待用。
3. 将食盐、姜葱汁、味精、水豆粉调成汁水待用。
4. 炒锅内放色拉油烧至六成热,下蜗牛丁炒散,烹入汁和空心菜杆,待收汁至熟,起锅即成。

特点 鲜嫩脆爽可口。

主要功效 清热解毒、凉血消肿、利尿通便。

● 蜗牛烧冬笋

原料 蜗牛肉 250 克,鲜冬笋尖 200 克,生姜片 10 克,料酒、化鸡油、味精、高汤、水豆粉各适量。

制作 1. 蜗牛肉洗净;鲜冬笋尖洗净,改刀成滚刀块待用。
2. 净锅内放化鸡油烧热,下生姜片炸一下,加入高汤、冬笋块、料酒、食盐,烧至熟而入味时,放味精、水豆粉收汁,起锅即成。

特点 鲜脆清香可口。

主要功效 清热化痰、解毒消肿。

● 蜗牛烧豆腐

原料 蜗牛肉 200 克,豆腐 500 克,泡红辣椒 25 克,生姜末 10 克,大蒜末 15 克,料酒、食盐、水豆粉、味精、葱白丁、色拉油各适量。

制作 1. 豆腐切成一指条,用沸水泡上待用。
2. 红辣椒去蒂和籽,剥成细末;蜗牛肉洗净,改刀成丁待用。
3. 锅内放色拉油烧热,下泡红辣椒末、生姜末、大蒜末,炒香出色,加清水、料酒、蜗牛丁、豆腐条、食盐、葱白丁,烧至入味时,放味精、水豆粉收汁,起锅即成。

特点 色淡红、味咸鲜、质嫩。

