

孙承松
梅雨霖
主编

百姓 自制食疗养生食谱 1000例

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

药食同源 用食物养生

倡导居家预防保健
普及绿色自然疗法



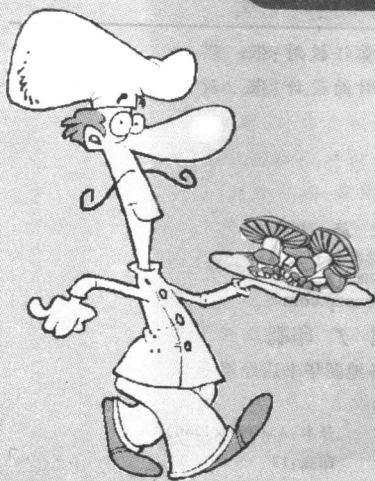
科学出版社
www.Sciencep.com

最新百姓餐桌全书系列

百姓自制 食疗养生食谱 1000例

药食同源 用食物养生

孙承松 梅雨霖◎主编



科学出版社

北京

内 容 简 介

本书介绍了食疗养生食谱近 1000 例,详细介绍了每一道菜的配方、做法、功效、适应季节、禁忌搭配等,语言通俗,菜谱的材料易得,制作方法简单实用。既适合日常食用,也可以作为保健养生之美味佳肴,是大众的通用菜谱。

图书在版编目(CIP)数据

百姓自制食疗养生食谱 1000 例 / 孙承松,梅雨霖 主编. —北京:科学出版社,2006

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-015207-7

I. 百… II. ①孙…②梅… III. 食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 022775 号

责任编辑:魏俊国 / 责任校对:张 琪

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新 蕾 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 10 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2006 年 10 月第一次印刷 印张:13

印数:1—6 000 字数:393 000

定价:25.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

编委会名单

(以姓氏笔画为序)

主 编	孙承松	梅雨霖	
编 委	马家骏	孔令海	卢一柱
	史本知	安世雄	许宫正
	姜修己	袁士通	梁天任

序 言

盛世昌明,科技又发达,人们对健康的要求越来越高。中医自古讲究“药食同源”,但目前全面、系统介绍食疗方剂的图书却凤毛麟角。作者编撰本书的思路就是想从现代人的实际需要出发,从百姓能够自制着眼,精心选取各类食疗配方,方便于家庭防病治病。我认为是开了个好头,很有意义也很有益处。

本书的编写形式力求新颖,内容力求实用,以介绍老百姓想知道并且管用的食疗养生知识为主。全书共分八章,兼顾了男女老少所有人口及理论与实践两大层面。每章既有知识介绍,又有具体方剂,还有生活经验。内容翔实,资料丰富。基本汇聚了20多年来国内外食疗养生方面的研究成果,确实是一本难得的百姓家庭自我食疗养生的好图书。老友孙承松教授与中医学院的梅雨霖教授,算是为广大追求健康长寿的同胞们做了件大好事,功德无量!

用食物疗病养生,没有副作用,花钱也不多,值得研究和关注。我特为序,并乐意向喜爱食疗养生的广大朋友们推荐!

刘鹏宇

乙酉(2005)年秋于北京



前 言

从 20 世纪后期开始,中医所推崇的绿色自然疗法开始深入人心,越来越受到各国人民的欣赏和喜爱。于是,比利时有了大蒜饭店;美国出现了草药丸子;意大利马里奥·皮亚内亚先生干脆推出了以蔬菜为主治疗糖尿病的中式套餐;日本不但开办了亚健康医院,还在超市门口写上了“蔬菜不仅可食用,而且能药用”的大字公告;我们北京许多高档宾馆也相继推出了一批食疗饭菜。

被称为现代疾病的心脑血管病、慢性疲劳、高血脂、脂肪肝、糖尿病、抑郁症、肥胖、便秘等,实际都是起居失常、各种污染、心态失衡、精神紧张等综合作用的结果。我们依据中医理论,精选了家庭简便易做的食疗配方千例,既可作有病者的辅助治疗,也可作无病者的预防保健;并介绍了相关疾病的科普知识,希望能为广大读者朋友防病治病稍尽绵薄之力。

中国地大物博,蔬菜、药材中同名不同物的现象不少。为慎重起见,建议选用食疗方的朋友们别忘了向当地的医师咨询。

中医博大精深,而我们个人的知识水平毕竟有限。书中如有错误,恭请朋友们多多批评指正!

编 者

2005 年 9 月



友 情 提 示

1. 本书所选食疗配方中,凡明确标注了“功效”的,主要适用于亚健康症状及相关疾病的预防和辅助治疗;未标注的,则可作普通菜肴随意选食。

2. 防病时,先宜选择几个功效类同的配方,一个配方使用3~5天后,再换用另一个配方使用3~5天,然后选择其中效果最好者。

3. 每个配方针对性地服用30天左右,可停用3~5天,完全康复后再巩固7天,然后逐渐减量停服。

4. 对应禁忌的食物千万不可自行破例。完全康复1~3年后方可不受限制。

5. 食物原料宜尽量选取本地出产物,特别应注意同名异物、异名同物的差别,避免因性状的差异影响甚至加剧病情。





序言

前言

第一章 妇女食疗养生

☞ 减肥

冬瓜仁粥

腐粉菜包

四物米粥

茯苓肉包

冬瓜菇汤

凤菇腐汤

豆芽拌瓜

红小豆粥

菜虾馅饼

冬瓜米粥

豆浆米粥

二豆米粥

豆瓜拌柿

荷楂薏饮

南瓜豆羹

米须甜茶

楂籽花粥

豆椒蒸鱼

土豆葱丝

绿豆海带

汤焖海带

椿油豆腐

木耳豆腐

楂丝海带

糖醋萝卜

☞ 除皱

肉蛋面条

芦荟蛋液

萝卜藕糊

酒泡瓜仁

蛋清肉羹

☞ 美容

红枣甜粥

菠楂米粥

鸽蛋粉膏

桂杞米粥

羊肉杞粥

桂莲枣粥

花生肝粥

红枣莲粥

当归蛋粥

阿胶糖粥

黑豆油丸

兔肉萝卜

枣花蜜膏

桃花泡酒

苡核桃糊

笋葱肉包

骨髓奶糊

枣菊米粥

麸子牛奶

香鲜兔块

三子蜜糊

栗鸭白菜

四物泡酒

饴地炖鸡

三物花汤

油菜海米

苓薏米粥

茯苓米粥

川椒炖鲤

雀炖冬瓜

苋拌豆芽

樱桃银耳

独炒豆苗





红豆肉丸

芽杞炒丝

消斑

核桃麻奶

腰药薏粥

烧酒泡蛋

除色斑汤

鹭鹭油膏

丝瓜肝汤

三仁蛋粥

豆米甜粥

笋杞炒肉

杏蛋清膏

杞药炖鸡

金耳炖鱼

归鲍炖肉

灰碱糯米

双耳蜜饮

八宝粥饮

茯苓蜜膏

虾米云耳

云斑汤饮

薏合米粥

去刺

冬瓜荷饮

杞菊膏粥

豆杏带粥

丝瓜苋饮

四物米粥

二菜果饮

藻杏薏粥

沙莲米粥

萝芹葱饮

二皮药粥

五物甜饮

公英藻饮

薏米甜粥

膏莲花粥

桃楂米粥

丰乳

奶炖三物

麻奶鱼丸

圆肉米粥

枣药炖羊

藕蜜粉羹

护发

★白发

木耳圆汤

三汁黑豆

糖鸭桃仁

五物米汤

桑椹米粥

四物奶粥

三黑甜蛋

四物炖鸡

黑首乌粥

豆藕炖鸡

油糖米粥

肉骨米粥

豆枣龙眼

桑椹蜜粥

首乌煮蛋

首乌枣粥

乌麻菊饮

枸杞酒膏

木耳芝麻

芝麻乌丸

★脱发

二黑鳅鱼

小火煮豆

酒泡辣椒

六物米粥

桃榧柏水

羊尿鱼油

苋韭菜包

泔水二叶

水泡柚核

麻油蛋饼

蛋壳油糊

★头屑

黑麻白糖

葱炒韭菜

鲜大蒜汁

核桃麻蛋

六物萝汤

调经

★痛经

酒姜窝蛋

姜糖茶饮

花蛋奶糕

葱姜椒饮

鞭草酒蹄

酒蛋豆汤

姜椒烩鱼

山楂泡酒

姜椒枣饮

佛手米粥





桂糖楂饮
姜肉米粥
山楂葵饮
酒艾炖鸡
枣糖草饮
★乱经
荷术米粥
瓜刺菜饮
金针芹饮
素炒芹藕
坤草煮蛋
韭菜炒肝
山楂皮饮
肉豉米粥
坤草皮蛋
姜蛋米粥
枣姜糖饮
山楂糖饮

豆蛋米酒
归姜蒸肉
孕产
★胎产
鸡汤米粥
红枣米粥
鲤鱼葱粥
腐耳菜汤
枣姜蜜汁
四菜面条
青盐蒸腰
黄芪蒸鸡
蚌肉炖腐
芡鸡蒸蛋
★不孕
金橘枣饮
米酒炒虾
海参米粥

橘皮鸡粥
枸杞羊脑
薏带蛋羹
萝卜米粥
肫苡甜饼
羊苳蓉粥
楂桂糖饮
艾豆煮蛋
枣姜糖膏
田鸡鹿尾
葱姜艾包
韭菜炒虾
茄杞烩肉
药枣蒸鸡
枣桃油酥
子炖牛皋
六物肝汤

第二章 儿童食疗养生

厌食

楂橘粳粥
山药枣糕
排骨萝卜
姜椒炖翅
肫粉米粥
姜药橘鱼
萝卜药饼
楂糖米粥
芽菇莽糊
砂蒸猪蹄
楂肫药饼

净番茄汁
枣橘米粥
药豆枣糕
佛柑糖粥
三物米粥
扁豆菜汤
肫皮药粉
术枣姜饼
莲苡药糊
腹泻
黄瓜蜂蜜
蛋清豆饼

姜楂萝粥
莲药米粥
鲜四叶饮
二子糖茶
药楂糖片
山楂煮药
枣苓米粥
辣药甜粥
薏药鸡肝
小麦糖粥
楂枣肫饮
砂仁蒸腰





大枣药泥
芦根糖粥
车前蒸蛋
山楂榴饮
车前子粥
鱼腥草饮
艾叶草饮
萝卜糖饮
豆枣椒泥
枣姜糖饮
桂姜糖饮
肫萝药粥
麦芽茶叶
楂麦曲饮
萝卜米粥
锅楂药面
曲瓜芽饮
苹果肫糊
二汁醋奶
二皮砂粥
萝卜楂饮
☞**疳积**
芡肫皮糊
二芽鸭肫
薯叶肫饮
糊裹鸡肝
肫麻面饼

肫蒸鳝鱼
田鸡焖饭
鹌鹑米粥
谷芽楂饮
山药米粥
山药豆粥
莲子米糕
姜汁牛奶
糖胡萝卜
莲子炖肚
鸭肫萝汤
芽楂鱼汤
萝卜米粥
肫车醪糟
猪肚米粥
☞**夜啼**
葱白米粥
姜糖茶饮
葱艾椒饭
桂心米粥
蛋壳粉粥
小豆米粥
百合莲糊
枣仁米粥
蝉衣米粥
生地米粥
☞**遗尿**

酒炒猪脬
蛋装胡椒
车槐煮脬
姜炖龟肉
药芡米粥
豆浆银杏
韭菜子饼
枣茶糖饮
银杏腐粥
脬装荔枝
蜜炒核桃
盐煮羊肚
韭菜根饮
鸡肠面饼
刀螂梁粥
清蒸乌龟
黑豆狗肉
林枣荔枝
羊肚油粥
笋菇虾腰
☞**多动症**
枣地米粥
莲子圆汤
莲子圆粥
柏莲枣粥
三物肝汤

第三章 男性食疗养生

☞**阳痿**
河虾豆腐
韭菜炒肝

茉莉糖茶
青皮炒肉
薏仁米粥

车前葱饮
杞肾米粥
桂圆米粥





山药甜粥

鲜虾韭菜

红烧狗肉

橘皮姜汤

翅姜焖瓜

肉桂糖粥

活醉对虾

韭菜桃仁

鞭烩鸡肠

杞子牛尾

虾米焖肉

海参羊汤

雀蛋羊汤

麻雀米粥

海参腿羹

羊皋骨汤

腰肝米饭

益精

★精子畸形

杞羊肾粥

公英莲粥

枣糖炖蹄

菜薏米粥

杞萝牛尾

核桃韭菜

杞炒苦瓜

★无精子

核杞蒸鸭

山药汤圆

肾肠杞粥

新梗米油

莲草炖腰

二仁甜粥

杞苗瓜包

核桃杞粥

糖药汤圆

碎补腰羹

胶髓鞭汤

鹿蓉米粥

芪菇炖鸡

早泄

海参炖肉

海参米粥

蛋莲合汤

姜椒龟肉

黑豆狗肉

韭菜炒虾

莲子米粥

核桃米粥

焦熘鹿肉

鱼泥虾片

雀肉核桃

韭菜米粥

枸杞羊肉

鹿胶米粥

椰鸡米饭

滑遗

山药面糊

豆果莲子

韭子米粥

芡实果粥

核桃腰花

核桃鸡丁

芡实米粥

子仁米粥

韭菜米粥

山药粉饼

山药蛋汤

杞豉米粥

二仁腰汤

海参米粥

山药枣粥

杞子鞭皋

柿豉猪心

腰炖核桃

莲合炖肉

莲子蛎汤

韭子酒末

核桃猪腰

虾仁雀蛋

骨髓圆鱼

蛎参猪肚

龙眼药鱼

焦熘虾仁

牛皋蛋饼

牛鞭炖杞

莲芡米饭





第四章 老年食疗养生

痴呆

紫菜蛋汤

葱姜脑粥

合龙炖鹌

麻蜜米粥

豆麦莲饮

杞栗炖肉

药茭肉粥

莲枣米粥

骨桃枣汤

银耳鹌汤

肿瘤

红薯米粥

荸荠卜饮

海带麻饭

绿茶姜汁

菱角米粥

芦笋豆芽

杏仁绿茶

百合米粥

紫菜芽汤

无花果粥

萝卜米粥

菜耳烩腐

凉拌二丝

茶叶山楂

胡萝卜粥

杏仁煮豆

葱炒豆腐

莲子牛奶

玉米渣粥

菇枣黑饭

菱角熬腐

醋糖泡蒜

菱角薏茶

冰糖仁粥

瓜菜虾糊

香菇肉汤

杏仁蜜奶

蒜苗肉包

杏冬炖肺

芦笋绿茶

藕米粉糕

三物灌肠

藤梨米粥

笋蘑虾腐

蜜楂七粥

肉豆烩丁

葵秆芯饮

笋耳血腐

小豆炖鲤

楂枣七粥

楂姜荷饮

刺儿菜粥

桃仁丝瓜

桃仁炖藕

四汁牛奶

海藻清饮

韭姜牛奶

肺肚百合

三汁羊奶

桃仁米粥

佛手柑粥

蘑菇烩芹

青皮叶饮

仁耳豆粥

山药里脊

血管病

★脑血管病

苋菜馅饺

马齿苋蒜

山楂菊饮

菠韭馅饺

麻酱黄瓜

★冠心病

楂荷叶饭

玉米耳粥

海带炖鸭

菇菜豆腐

三汁米饭

★心肌梗死

烧烤土豆

鸭油炒菜

萝卜炖鸭

苦菜蘸酱

桂圆莲蛋

★高血压

桃仁米粥

芹菜米粥

皮蛋米粥

鲜荷米粥

山楂糖粥

海带炖鸭





芹菜甜汁

西红柿肉

水煮三丝

枣芹菜饮

茼蒿蛋汤

醋拌海带

牛奶柿汁

冬瓜草鱼

糖蒸双耳

番茄蛋汤

麻油菠菜

菊花饮子

海红蛋粥

海蜇荸荠

葫芦蜜饮

蛋烩海参

菊花杞饮

海带骨汤

醋泡花生

★中风

绿豆山楂

姜汁矾饮

山楂米粥

六汁合饮

小米苡粥

★动脉硬化

菊花米粥

山楂米粥

苹果芹汁

洋葱肉片

绿豆米粥

笋菇菜汤

腐菜平菇

豆浆米粥

耳楂米粥

紫兔豆腐

☞糖尿病

凉拌洋葱

蛋兔馄饨

虾紫腐汤

醋炖公鸡

煮玉米粒

蜜醋蛋液

鲍萝鱼汤

山药炖肚

油炸笋片

耳烩海螺

萝卜药粥

麦圆米粥

苦瓜蚌汤

韭子米粥

砂糖芹饮

茶蒸鲫鱼

糖蛋清液

胰菠蛋汤

萝卜汁粥

鸡豉米粥

☞便秘

三仁米粥

糖拌薯叶

耳菜米粥

李仁蜜粥

葱姜盐敷

苏子米粥

姜糖薯糊

杏归肺汤

糖炖银耳

油拌菠菜

松仁米粥

葱糊敷脐

葱姜敷脐

海参肠耳

蜂蜜牛奶

菠菜血汤

葱蜜塞肛

罗汉果粥

土豆蜂蜜

菠菜米粥

☞前列腺病

★发炎

木耳菜羹

全荸荠饮

黄瓜头饮

生南瓜子

兰花肉片

甜藕汁饮

桃仁墨鱼

葱米菜粥

黄芪煮鱼

蜂王浆饮

★肥大

葱耳菜粥

青小米肚

清炖狗肉

汤蒸银耳

大葱酒雀





☞ 补益

石牛腰粥
红豆花粥
杞圆鸽蛋
糯米麦粥
枣糖糯粥
牛肚芡粥

芝药牛奶
药枣米粥
花生枣粥
羊肉萝卜
四物米粥
鱼头炖腐
荔枝米粥

羊肉米粥
菇鱿米粥
麻核桃粥
银耳糖蛋
猪腰米粥
牛油麻粥
母鸡米粥

第五章 清热去湿解毒

☞ 清热

瓜蜜米粥
鸭蛋瓜汤
兔菜耳汤

☞ 去湿

清蒸泥鳅
炒绿豆芽
白菜豆腐

荠菜蛋汤

☞ 解毒

三合面糊
韭苋包子
猪肚公英
菊花清茶
海带姜饮
丁香花茶

苏叶梅汤
炖绿豆汤

☞ 消炎

冬瓜蔓汤
玉米须饮
苦菜饮子
蒲公英饮
炖大蒜汤

第六章 理气、活血化淤

☞ 理气

萝卜菜汤
萝卜肉汤
玫瑰花茶
赤豆果泥

☞ 活血

桂花兔肉
山楂甜粥
蟹炒鸡蛋
油菜米粥
鱼鳞皮冻
茼蒿竹笋

话梅饮子
荞麦面条
桃仁牛血
海带冬瓜
茶水米饭
醋熘白菜
海带姜汁
拌马齿苋
萝卜姜汤
桃花甜粥
油菜米粥
三七蒸鸡

桃耳蒸蜜
人中白蛋
莲藕米粥
猪皮茄汤
带豆甜粥
糖西红柿
米须蒸肉
玉桃胶饮
蒲黄米粥
枣蒸猪皮
苦瓜肉汤
艾姜窝蛋





第七章 养护五脏六腑

☞ 益肾

二米粟粥
腐炒白菜
小米稀粥
荠菜窝蛋
腰炒刀豆
粳糯薯粥
枸杞子鸡
萝卜炖蹄
墨鱼菜汤
银耳瓜汤
桂枣豆粥
山药枣粥
药杞炖脑
三物粉末
竹果米粥
韭子芷粥
杞叶肾粥
羊脊米粥
药杞米粥
羊骨枣粥
红糖豆饼
火煨鲤蒜
火煨瓜蒜
鸭炖小豆
茅根菠萝
野鸭炖蒜
蚕豆花生
壳皮枣饮
冬瓜鲤鱼
大蒜炖鸭

冬瓜羊肺
小豆炖鲤
青蛙炖瓜
桂心米粥
芦根荷饮
菇耳炖参
枸杞糖泥
米须蚌肉
海蜇荸荠
清炖龟肉
黄芪米粥
山药糯粥
芡实甜粥
莲煮桑椹
黄芪炖鸡
☞ 疏膀胱
荠菜煮蛋
杨桃蜜饮
核桃糖糊
葫芦蜜饮
葵花根饮
☞ 补肝
蛤蚧瓜片
山药蘸麻
大蒜菠菜
菇炒芹菜
黄花豆腐
二菇同烩
蔓窝鸡蛋
芹菜猪肝
凉拌海带

素炒二丝

☞ 利胆

公英米粥
茴香馅饼
瓜蔓蛋汤
素炒萝卜
茴香芹饺
鸡肫米粥
芦根饮子
萝卜炒肝
茉莉花饮
茅根枣饮

☞ 健脾

芪瓜枣汤
粳米芪粥
糯米椰蒸
素焖扁豆
薏米炖肚
清蒸鲢鱼
萝卜肉丝
山楂蜜膏
土豆米粥
羊血面条

☞ 养胃

姜拌萝卜
萝卜夹饼
芡金面饼
山楂甜粥
橘子皮粥
煎藕糯糕
槐叶米粥





牛奶鹌蛋

藕炖鸡蛋

兔肉南瓜

鲫鱼糯米

菇肉米粥

韭子猪肚

砂仁烩肚

胡椒猪肚

姜桂猪肚

蜇枣红膏

掌炒牛肉

枣糯米粥

酒鱼糖饮

柚皮米粥

红糖炖腐

茉莉米粥

白菜糖饮

红茶蜜饮

清小肠

扁豆花粥

冬瓜鸡汤

素炒白菜

豆肫皮糊

扁豆花粉

壳核桃粉

荔枝核粉

三头粉末

滋肺

生吃苹果

萝卜鱼汤

玉米面粥

菇笋豆腐

粳米梨粥

润大肠

苋菜米粥

木耳豆腐

山药豆粥

猪肚炖莲

薤白蛋汤

醋炒鸡蛋

盐炒鸡蛋

蜂蜜茄粥

绿豆米肠

木耳枣粥

薏米豆肠

香椿米粥

海参肉粥

黄鳝米粥

乌梅糖粥

第八章 调节精神神经

调理

枣杞米粥

柏炖猪心

核麻米粥

菠菜肉饺

二米豆粥

二米栗粥

核麻合粥

百叶米粥

萝卜炒菇

枸杞炖脑

冰糖双耳

蛋韭菇面

枣圆米粥

圆枣米粥

豆腐包子

海米三丁

莲子炖参

海蚌肉汤

桑椹米粥

红枣炖肉

助眠

紫菜蛋汤

糯麦枣粥

豉炖猪心

枣仁米粥

圆莲米粥

解乏

豆茭馄饨

槐花糖酒

海蛎米粥

盐水鳅鱼

芪枣肉鳝

姜枣鱼粥

薄荷糖酒

香菇鲜蘑

鹿角面条

芪鸡炖鱼

玫瑰锅巴

