

储品良 著
翁林美

保健饭、

点心

与

健康

上海科学普及出版社

保健饭、点心与健康

储品良 翁林美 著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

保健饭、点心与健康/储品良、翁林美编. —上海:上海科学普及出版社, 2005. 1

ISBN 7-5427-2801-6

I. 保... II. 储... III. 主食—食谱 IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121213 号

责任编辑 方 晴

装帧设计 张 晔

保健饭、点心与健康

储品良 翁林美 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海新文印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.75 插页 4 字数 105 000

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

ISBN 7-5427-2801-6/TS·175 定价:10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



五目饭

双菇饭





胡萝卜饭

大枣龙眼肉饭



南瓜饭





赤豆飯

开元寿面



丝瓜肉片面



青椒干丝面



菜煨面



干贝猪瘦肉面

鸡肉馄饨



百果汤团



香菇包子



糯米烧卖



鲜肉
锅贴



韭菜
肉丝春卷



山芋汤



人参红枣龙眼羹



前言

在长期的饮食实践中，我们的祖先逐渐认识到，一些动、植物既可以果腹充肌，又能治疗疾病，并积累了大量通过饮食养身健身、治疗疾病的经验。不少古医书都记载了大量这方面的资料，提倡饮食有节，切忌暴饮暴食。国外也有很多人士赞美中国菜，如法国当代名厨罗·博古兹说：“中国是一个伟大的国家，中国菜有深奥的学问。”这个“深奥的学问”当然包括饮食养生。一些外国人称赞我国的饺子、馄饨等食品，认为这类食品荤素结合，营养全面，能促进食欲，对人的健康大有裨益，并有保健功能。

我国在商代就有庖厨以饮食方法防治疾病的，谓之“食疗”。商汤伊尹善于烹调，又通晓药性。他以烹调的方法调制复合的药液，用以防治疾病。战国时期的名菜“五味鸡”“龙门鱼”“鸳鸯稚子”都是药膳。自此之后，人们对食疗尤为重视。唐代名医孙思邈写成了《千金方》一书，其中对“食疗”有专论，可以说是最早的食疗专论。他说凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈后乃用药尔。其弟子孟诜书成《食疗本草》。到了宋代以后，食疗更为普遍，这方面的著作也越来越多，如《饮膳正要》（元代太医忽思慧编撰）、《本草纲目》（明代李时珍著）、《救荒本草》、《随息居饮食谱》（清代王孟英著）等。经过千百年的传承沿革、积累和创造，有关饮食疗法的书籍相继问世。经过近代科学技术的发展，人们对饮食疗法有了更深的认识，相信不久将会有高质量、高水平的食疗书籍问世，药膳也将得到进一步发展，更好地为人类健康长寿造福。

二

药膳种类繁多，各家分法不一，有的用治疗作用来分，有的用烹调方法来分，也有按其性来分。如按其性来分，则有菜肴类，米面食品类，粥食类，汤羹类，饮料类，糖果蜜饯类，糕点类等。这类食品在我们日常生活中都当作主食或点心，选择恰当可以保持人体营养平衡，增进免疫功能，有的可以滋阴补阳；有的可以增强体质，延年益寿；有的可以健脑提神，益智安神。这类食品制作都不复杂，一般在家庭中自制，所用的原料可以根据自己的需要和喜好对配料按比例适量增减，便能适合自己的口味，增进食欲。

三

本书选入米面点心共200种，其中米饭类60种，面条类40种，点心类（包括馄饨、汤圆、饺子、糕饼、汤羹）100种。

“点心”一名由来已久，此名自唐代之时已有。据说，唐人郑修为江淮留侯时，家人备夫人晨饌，夫人顾其弟曰：“治妆未毕，我未及餐，尔且可点心。”还有一种说法是，南宋梁红玉击鼓退金兵之时，见到战士们日夜血战沙场，屡建战功，甚为感动，即烘制民间喜爱的美味糕饼，派人送往前线，慰劳将士，以表“点点心意”，“点心”之名字就此传开。点心的内容并不作任何规定，就现在的点心铺来说，点心包括了面条、馄饨、饺子、糕饼、汤羹等等。说到这类点心，也都有悠久的历史。

人们常说的“面”就是“面条”。面条古称汤饼、不托、水引饼、汤玉、搏托。宋代马永卿《懒真子》所载“汤饼”即今长寿面。清人俞正燮《癸巳存稿》记载：“面条子曰切面，曰挂面，曰拉面，曰素面，曰汤面，亦曰素饼，亦曰水引面”，汤饼因用刀在案上切面，不再用手托着，故称不托，又称搏托（清代已不用，源于汉代）；汤饼需用水煮，故称水引饼（保留到宋代），清代称水饼，后

又改称面。汤饼色白如玉，故又称汤玉。汤饼起源于汉代，已有二千多年历史。宋元时期面条制法较多。北宋市场上面条各品有十多种，其中有素面、插肉面、大煨面、淹生软羊面、三鲜面、鹅面、百合面等。元、明两代，面条兴盛不衰。元代有挂面问世，明初的刘基还记述了八种面条的制法。到了清代更层出不穷，清代戏剧家李渔在《闲情偶案》中就收录了五香面、八珍面等。现在面条品名更是越来越多，如汤面、捞面、卤面、油发面、刀削面、冷面、挂面、空心面、方便面等。面条用于食疗的也有记载，如《饮膳正要》中春盘面、皂羹面、山药面、羊杂面等。

这里顺便讲一下如何煮好面条：(1)煮面条时，可在锅中加少量食盐，一般每500克水加盐15克，这样煮出来的面条不易糊烂；(2)煮面条时如果在水中加一汤匙油，面条就不会粘连，而且还可以防止面汤起泡沫后溢出锅；(3)在下面条时加入适量的醋，这样不但可以消除面条的碱味，而且还可以使面条更白；(4)煮挂面时不要等水完全开了再把面下下去，不然会出现外熟里生、易断、发粘的现象。最好在锅中的水刚冒气泡时就把挂面下下去，搅动几下，盖上锅盖，等到水开时再向锅里浇些凉水，再稍煮片刻即可出锅。这样煮挂面不但熟得快，而且汤还不易发粘。

馄饨问世约于西汉时期，南北朝时期已相当普及，并传入市肆，在唐代末期，馄饨的制作技术突飞猛进，唐代韦巨源《烧尾宴食单》中就列有“生进二十四气馄饨”，据陶谷解释“花形馅料各异，凡二十四种”，元代倪云林《云林堂饮食制度集》说到一种包煮馄饨的方法：把肉切细，入笋末或茭白、韭菜、藤花，再以川椒、杏仁酱少许和匀裹之，一一下汤煮时，用极沸汤打转下之，不要盖，待浮便起，不可再搅。可见其时就很讲究技法。又根据清代章穆《调疾饮食辨》记载：“馄饨亦作浑，以小麦面和绿豆粉作薄皮，包葱、韭或肉，淪食，或不用包，切肉菜糜，和绿豆粉为丸，入汤淪之，其来亦古，唐宋时有萧家馄饨，庾家馄饨。每晨食之，谓之头脑汤，必无损也。”馄饨各地叫法不一，江苏一带叫扁食，江西叫清汤，四川叫抄手，福州叫扁肉，新疆叫曲曲。馄饨的形状如弓一般，故宋代曾有将其称为“弓儿”的。馄饨不一

定都要带汤吃，自古以来就有淪、蒸、煎、炸等不同吃法，北京还有一种馄饨是先炸后煮原屉上桌的吃法。馄饨皮也不一定是用面粉制作，福州用肉做的燕皮，潮州用鱼皮，台北用猪皮，还有用鸡蛋面粉制成的。馄饨馅料更是多样化，鸡、猪、鱼、虾、蟹肉，各色菜蔬均可作馅，各种风味异彩纷呈。馄饨汤亦各有风味，如四川的龙抄手，汤是用猪肚、鸡、猪肘、猪骨髓煨焖而成的。

关于饺子的文学记载也早就见于古籍之中。北齐的颜子在谈到当时饺子的形状及普及程度时说道：“形如偃月，天下通食也”。到了唐朝，作为一种包馅的面食，其形状已同今天的饺子一样，并流传到西域等地。正式将这种面食叫作“饺子”，要到元朝时期，“饺子”“水角”之名始见之于古籍。全国各地饺子的做法、吃法各异。如北京人讲究“吃一个肉丸的”；西安人喜欢多种作料或五颜六色的酸汤饺子；山西人讲究肉少菜多；关中和河南一带人喜欢将饺子和面条同煮，他们这种吃法有一个好听的名称，叫做“金线穿元宝”或“银线吊葫芦”；东北人习惯把肉末煨后用好汤浸出味儿再包，并兴吃冻饺子；南方一些地区还要在馅里加上糖。烧煮方法也有多种，如清水蒸饺、烫面饺、蒸饺、炸饺、烙饺（即锅贴）等。而著名的西安长安楼的饺子宴，则是融各色各样的饺子和各种吃法于一席的饺子精品盛宴。

饺子的馅料品种很多，有牛肉萝卜馅、羊肉蒜苗馅、猪肉青椒馅、猪肉芹菜馅、鱼肉韭菜馅、三鲜馅、鸡蛋豆芽馅、猪肉卷心菜馅、豆腐粉条馅、素什锦馅、麻花馅（用麻花、海米、粉丝、花生油等）、素花馅（用鸡蛋、菠菜、水发笋、水发木耳、粉丝、香油等），各人可选择适合各自口味的配料。要使饺子馅好吃，关键是要使馅含有较多的水分，其方法有：(1)把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，先浇上食油，轻轻拌和，再把拌好的肉馅倒入，搅拌均匀即可。要领是碎菜先拌上油，先裹上一层油膜，再遇到盐分就不容易出水了，这样处理后，包出的饺子吃起来鲜嫩、爽口，又有较多的汁水；(2)在拌好的菜肉混合的饺子馅中，放入一个生鸡蛋。因为饺子在加热过程中，馅里生鸡蛋的蛋白质凝固，也可使饺子馅不再出汤，或减少出汤；(3)在拌馅时先把肉和葱剁好，加

入食盐、酱油、姜末和味精等调匀。切菜时，尽量把白菜切成细细的罗圈形菜丝，再横过来顺着纤维细切，最后把个别的大块剁几下，不要加盐，在包饺子之前再拌入盐。往馅中浇食油时，如用豆油，要事先将豆油烧一下，因为豆油中有时会残留低熔点的有害物质，只有当豆油达到200℃沸点时，有害物质才能基本挥发掉，同时去了生豆油味。

煮饺子时防止粘连的办法有：(1)在锅内放几段大葱；(2)水烧开后，可加入少量的盐，待盐溶化后再下饺子；(3)饺子烧熟后放在温开水里浸一下再装盆。

饼类、糕类更是名目繁多，历史长短不一，都是民间喜爱的食品，而且还有不少可以用于食疗，古医书上多有记载，本书不再赘述。

以上这些食品营养全面，荤素结合，都有保健功能，除在文中已规定的不宜食，或慎食，或不宜多食者外，一般人都可以食用。

目 录

第一编 饭 类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 保健什锦饭.....1 | 31. 羊肉手抓饭.....21 |
| 2. 金银饭.....1 | 32. 参桂饭.....22 |
| 3. 赤豆饭.....2 | 33. 清明菜滋饭.....23 |
| 4. 甘薯红枣饭.....3 | 34. 白果饭.....23 |
| 5. 豇豆饭.....3 | 35. 肝肾饭.....24 |
| 6. 大枣龙眼肉饭.....4 | 36. 赤豆糯米饭.....25 |
| 7. 牛奶饭.....4 | 37. 赤豆薏苡仁饭.....25 |
| 8. 鸡肉米饭.....5 | 38. 番茄汁饭.....26 |
| 9. 枣鸡糯米饭.....6 | 39. 什锦菜饭.....26 |
| 10. 猪肚饭.....6 | 40. 归芪龙眼饭.....27 |
| 11. 姜汁牛肉饭.....7 | 41. 黄芪熟地饭.....28 |
| 12. 豌豆饭.....7 | 42. 白术薏米饭.....29 |
| 13. 莲肉饭.....8 | 43. 胡萝卜饭.....29 |
| 14. 莴苣叶饭.....9 | 44. 健胃饭.....30 |
| 15. 大白菜饭.....10 | 45. 枸杞饭.....31 |
| 16. 南瓜饭.....10 | 46. 椰肉糯米饭.....31 |
| 17. 黄鳝饭.....11 | 47. 骨头汤焖饭.....32 |
| 18. 什锦炒饭.....12 | 48. 海带饭.....32 |
| 19. 牛肉烩饭.....12 | 49. 栗子饭.....33 |
| 20. 柿饼饭.....13 | 50. 虫草饭.....34 |
| 21. 五目饭.....13 | 51. 壮阳饭.....34 |
| 22. 芋头饭.....14 | 52. 茶叶饭.....35 |
| 23. 茯苓饭.....15 | 53. 参枣饭.....36 |
| 24. 茼蒿菜饭.....16 | 54. 双菇饭.....36 |
| 25. 健脾八宝饭.....17 | 55. 黄精饭.....37 |
| 26. 猪油菜饭.....18 | 56. 益眼饭.....37 |
| 27. 党参红枣饭.....18 | 57. 益智强身饭.....38 |
| 28. 参枣糯米饭.....19 | 58. 玉屏饭.....39 |
| 29. 大枣饭.....19 | 59. 白术扁豆饭.....39 |
| 30. 菠萝饭.....20 | 60. 添寿饭.....39 |