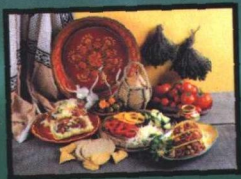
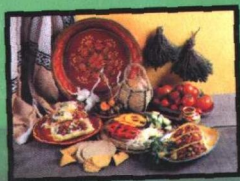


中餐饮食疗法 精选800例

港澳台及海外华人药膳制作



参考消息 报社/编

蓝天出版社

中餐饮食疗法精选 800 例

港澳台及海外华人药膳制作

主编 徐长银
编辑 解路英 王 军
策划 孙如飏

蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中餐饮食疗法精选 800 例/徐长银编. —北京:

蓝天出版社, 2002.3

ISBN 7-80158-179-2

I. … II. 徐… III. 食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 015936 号

主 编: 徐长银
编 辑: 解路英 王 军
策 划: 孙如飏
责任编辑: 刘常仁
封面设计: 徐 兵

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路 14 号

邮政编码: 100843

电 话: (010) 66983715

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市彩虹印刷有限责任公司

版 次: 2002 年 3 月第 1 版 2002 年 7 月第 2 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 382 千字

印 张: 15.25

印 数: 8001—11000

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前 言

药补不如食补。药膳是我国传统医药与烹调相结合的经验总结，以食物和药物为原料，经过烹调制成一种具有食疗作用的膳食。药膳既具营养价值，又有防治疾病、强身健体的功效。以功能区分，药膳可分为治疗疾病、滋补强身和延年益寿三大类。

中医的阴阳理论认为，事物存在互相对立却又统一的情况，这一理论可用于指导饮食养生。因为食物也分阴阳，如鸡走陆地，鸡蛋属热；鸭游水中，鸭蛋属凉。故鸡蛋有补血作用，鸭蛋则性味甘、凉，能清肺，滋阴。一年四季也分阴阳，春夏属阳，秋冬属阴，但阳中有阴，阴中有阳，四季转化。中医强调气血，气属阳，血属阴，食过量的水果不但不能减肥，反而增加体内的阴气，减低身体的能量，令气机紊乱，气虚血弱，新陈代谢不佳，致人体虚胖。

《中餐饮食疗法精选 800 例》一书中的食疗谱，主要取材自港澳台及部分海外中文报刊，经文字加工而成。多选取适合内地实际操作的烹调方法，如配料的选购，营养价值的配制等。

药膳主要是起保健和辅助药物治疗的作用，有病还是要去医院医治，以免耽误了病情。

编者

2002 年 3 月

目 录

猪肉类食疗谱

红丝线瘦肉汤清热止咳	(1)
丝瓜瘦肉汤清热利肠	(1)
栗子瘦肉汤益气养血滋阴	(2)
莲子芡实瘦肉汤补脾固肾	(2)
柳根瘦肉汤滋阴润燥祛风	(3)
桃树根瘦肉汤行血破血	(4)
里脊肉薏米汤补肾健脾	(4)
葛花扁豆淡菜瘦肉汤治肺胃积热	(5)
荷叶沙参肉降脂减肥	(5)
凤眼果瘦肉汤温胃健脾	(6)
山楂枸杞瘦肉汤活血祛淤	(6)
荷叶猴头瘦肉汤清热解暑	(7)
猴头菇淮山药肉片汤治气血衰弱	(7)
金针菜蛋花肉清热利尿	(8)
珍珠笋银耳瘦肉汤治高血脂	(8)
山药栗子肉健脾益气	(9)
海参花胶瘦肉汤补肾益精	(9)
蚕豆冬瓜汤利湿退肿	(10)
海参肉苁蓉炖瘦肉养血润肠	(10)
人参麦冬瘦肉汤治心烦失眠	(11)
白兰花瘦肉汤治前列腺炎	(11)

藤菜瘦肉汤治口苦胸闷	(12)
剑花芡实瘦肉汤治咳嗽	(12)
生地马蹄豆腐肉汤治高血压	(13)
无花果马蹄瘦肉汤利咽止咳	(14)
柴葛瘦肉汤清热生津	(14)
丝瓜蘑菇肉片汤清热疏肝	(15)
芹菜萝卜瘦肉汤平肝清热	(15)
莲藕花生猪肉汤止血调经	(16)
鹿茸冬虫草瘦肉汤壮元阳补气血	(16)
马蹄肉饼消肝胃燥火	(17)
核桃仁松子瘦肉汤治便秘	(18)
马铃薯肉丸降血压	(18)
参芪佛手瘦肉汤养胃行气	(19)
冬瓜金菇瘦肉汤清热祛湿	(20)
南枣核桃瘦肉汤益智健脑	(20)
胡萝卜柿饼瘦肉汤养颜润泽	(20)
芹菜豆腐肉片汤充荣肌肤	(21)
南北杏雪梨瘦肉汤治肺燥久咳	(22)
洋参瘦肉汤健脾补气	(22)
冬菇参枣瘦肉汤补气健脾	(23)
莲子百合瘦肉汤治神经衰弱	(24)
金针木耳节瓜瘦肉汤治肝气郁结	(24)
茅根莲藕马蹄瘦肉汤清热养阴	(25)
冬瓜瘦肉汤清热利湿	(25)
豆豉酿苦瓜肉汤清热解毒	(26)
玫瑰白菜丝瓜汤利痰开胸膈	(27)
芥菜豆腐汤治高血压	(27)
大蒜芡实野苋汤防治肠炎	(28)
无花果败酱汤养阴清热	(29)

荷叶丝瓜瘦肉汤健脾祛湿	(29)
丹参瘦肉汤治高血压	(30)
胡萝卜竹蔗马蹄汤补肝明目	(30)
鸡骨草黄皮核瘦肉汤治肝炎	(31)
夏枯草瘦肉汤清热散结	(31)
玉竹莲子瘦肉汤防燥润肺	(32)
凤栗壳浙贝瘦肉汤治颈痹	(32)
凤眼果瘦肉汤杀虫消疳	(33)
玉竹瘦肉汤养阴润肺	(33)
独脚金瘦肉汤清肝热消疳积	(34)
黑木耳瘦肉汤治心脉栓塞	(34)
淮山药归参猪肾汤补虚健脾	(35)
冬瓜猪腰汤治糖尿病	(36)
刀豆猪腰汤治肾虚腰痛	(36)
骨碎补猪腰汤壮肾强腰	(37)
韭黄炒猪腰补肾强腰治盗汗	(38)
茴香炖猪腰温肾散寒止痛	(38)
枸杞叶猪腰汤补肾益精	(39)
砂仁蒸猪腰益气调中和肾	(39)
椰菜薯仔猪肚汤助消化	(40)
春砂仁北芪炖猪肚健脾醒胃	(41)
千岁枣猪肚补中益气	(41)
莲子沙苑子猪小肚汤治肾虚	(42)
白果枝竹猪肚汤可温补	(43)
莲子芡实猪肚汤健脾胃	(43)
北芪红枣猪肚汤补中益气	(44)
白果芡实猪肚治中气不足	(44)
黄芪猪肚汤养胃	(45)
黄芪陈皮猪肚汤治胃下垂	(45)

车前草猪小肚汤利尿通淋	(46)
白果覆盆子猪小肚汤补肾止尿频	(47)
杜仲猪肚汤补肾健脾	(47)
莲子猪肚汤补脾健胃益精	(48)
白冻猪肚片补肠胃	(49)
柚花猪肚汤健脾行气暖胃	(49)
砂仁肚条治十二指肠溃疡	(50)
麦冬猪肺汤润肺止咳	(50)
柠檬叶猪肺汤理气驱风化痰	(51)
鱼腥草生薏仁猪肺汤治痰咳腥臭	(52)
川贝梨子猪肺汤润肺补肺	(52)
橘梗炖猪肺治陈年咳嗽	(53)
姜汁北杏猪肺汤止咳化痰补肺	(54)
南杏桑白猪肺汤治积水	(54)
莲子麦冬猪心汤安神固肾	(55)
酸枣仁龙眼猪心汤滋阴养血	(55)
太子参莲子猪心汤补心脾	(56)
丹乌灵芝猪心汤治冠心病	(56)
薏地膝伸猪心汤治中风后遗症	(57)
莲合猪心汤治心跳失眠	(58)
石菖蒲炖猪心活血补心	(58)
枳椇子甘蔗猪心肺汤补肺养血	(59)
党参当归炖猪心益气宁心	(60)
枸杞叶炒猪心除烦益智宁神	(61)
枸杞叶炒猪肝平肝清热	(61)
白菜炒猪肝养颜滋润	(62)
菠菜猪肝汤滋阴养血润肠通便	(63)
枸杞猪肝瘦肉汤益精明目	(63)
猪肝焗饭补血气	(64)

马鞭草蒸猪肝清热解毒	(64)
枸杞叶猪肝汤治贫血视力衰退	(65)
夜明砂蒸猪肝治视力衰退	(65)
玄参烩猪肝治结膜炎	(66)
地黄焖番茄猪肝补血	(66)
珍珠草猪肝汤清热解毒	(67)
胡桃熟地猪肠汤补血虚	(67)
木耳海参煮猪大肠润燥滋阴	(68)
升麻黑芝麻煮猪大肠提气补肝	(69)
松仁黑芝麻猪肠治体虚便秘	(70)
巴戟炖猪大肠补益下焦	(70)
川芎白芷炖猪脑祛风活血	(71)
天麻炖猪脑祛风开窍	(71)
党参当归炖猪腰益气补肾养血	(72)
眉豆花生猪胰汤治水肿	(73)
黄精玉竹猪胰汤滋养胃阴	(73)
山药猪胰汤健脾固肾	(74)
粟米须芡实猪胰汤治糖尿病	(74)
北芪猪胰治气短乏力	(75)
黄精猪胰汤治糠尿病	(76)
红枣猪胰汤养血健脾	(76)
白果莲子猪骨汤健脾止泻	(77)
木瓜排骨汤健脾润燥	(77)
薏米葛根排骨汤治风湿	(78)
白背叶根猪骨汤活血养阴	(78)
粉葛排骨汤清热解肌	(79)
狗肝菜夏枯草猪骨汤生津润肺	(80)
清补凉排骨汤清热除燥	(80)
银耳木瓜排骨汤健脾生津	(81)

淡竹叶排骨汤消暑生津	(81)
沙参玉竹猪骨汤治津气亏虚	(82)
西瓜排骨汤清热解暑	(83)
栗子山莲藕排骨汤防骨质疏松	(83)
杜仲猪脊骨汤补肝肾壮筋骨	(84)
猪皮冻治糖尿病	(84)
丝瓜络薏米猪蹄汤治风湿	(85)
五指桃根猪蹄汤益气活络	(85)
毛冬青猪蹄汤活血通脉	(86)
茭笋通草猪蹄汤补血通乳	(87)
独活寄生猪筋汤治风湿脚软	(87)
山药栗子猪尾汤益精补髓	(88)
栗子杜仲猪尾汤治腰肌劳损	(88)
蒜蓉猪颈肉健脾开胃	(89)

牛羊肉类食疗谱

莲子牛肉汤补气活血	(90)
柠香牛肉开胃生津	(90)
芥菜滑牛汤清热健胃	(91)
番茄炒牛肉补益脾胃	(91)
附子牛肉治浮肿	(92)
蚕豆牛肉健脾补气	(93)
草果牛肉汤温脾暖胃除湿	(93)
仙人掌炒牛肉益气补血	(94)
首乌牛肉汤驻颜	(95)
蕤仁肉煲牛肝治夜盲症	(95)
丝瓜花炒牛肝治夜盲症	(96)
姜汁牛肺焗饭祛寒痰暖脾胃	(96)

青萝卜牛腩汤补中益胃	(97)
卤水金钱肚补气养血	(97)
当归牛尾汤补血气强筋骨	(98)
桃仁牛血汤破瘀行血通经	(98)
柚皮牛胎盘汤安心益气补精	(99)
钟乳石牛奶壮阳补虚治阳痿	(100)
姜汁甜牛奶散寒和胃	(100)
北芪熟地羊肉汤固本养颜	(101)
北芪桂圆羊肉汤补气安神	(102)
当归生姜羊肉汤补虚散寒	(102)
浮小麦羊肚羊肉汤补虚健脾	(103)
虫草枸杞羊肉汤益精壮阳	(104)
羊脊骨肉苁蓉治疗肾虚	(104)
当归生地羊肉汤益气补血	(105)
川椒焖羊肉治气血亏损	(105)
地骨炒两味治气血亏损	(106)
肉苁蓉汤治便秘	(106)
山药羊肉奶糊温补元气	(107)
五香羊肉补虚暖身	(107)
归芪羊肉煲补虚	(108)
当归炖羊肉为女性补血	(108)
红枣炖羊心补心安神	(109)
四物羊肝汤补肝养血	(109)
韭菜炒羊肝治夜盲症	(110)
南杏羊肺汤润肺止咳	(110)
肉苁蓉羊肾汤补肾壮阳	(111)
羊肾炒韭蒜补肾	(112)
萝卜桂圆肉羊腩汤补益强身	(112)
枸杞炖羊脑治血虚头痛	(113)

禽蛋类食疗谱

- 鹿茸鸡汤治新陈代谢障碍····· (114)
- 地黄麦芽糖炖鸡大补中气····· (115)
- 鸡翅焖黄豆健脑补虚····· (115)
- 玉竹炖老母鸡祛风湿····· (116)
- 鸡丝金针菜补血虚····· (116)
- 枸杞子炖鸡清心明目····· (117)
- 薏米炖鸡养颜护肤····· (117)
- 火腿鸡防近视眼····· (118)
- 瓦楞子蒸鸡肝化痰消积····· (118)
- 巴戟鸡肠汤治阳痿早泄····· (119)
- 柚子肉炖鸡健胃下气····· (120)
- 草决明蒸鸡肝补肝养血····· (120)
- 茯苓鸡肉馄饨健脾胃补中气····· (121)
- 酒炒鸡肠补肾气····· (122)
- 肉桂炖鸡肝补肝肾····· (122)
- 朱砂蒸鸡肝治视力减退····· (123)
- 银枸鸡骨汤治糖尿病····· (123)
- 肉苁蓉红烧鸡块治腰痛····· (124)
- 鸡内金党参大枣汤消积导滞····· (124)
- 鸡丝凉伴粉皮清热健脾····· (125)
- 雪莲鸡清热解毒····· (125)
- 青红萝卜凤爪清热化痰····· (125)
- 椰子银耳炖鸡益肺润肠····· (126)
- 金菇鸡卷补脑益智····· (126)
- 红枣枸杞炖鸡治血压高····· (127)
- 栗子枣杏鸡汤益肾强筋骨····· (127)

淮杞响螺凤爪补中益气·····	(128)
醉鸡翅温中养血·····	(128)
凤眼果干贝鸡汤健脾补血·····	(129)
归枣水晶鸡滋肾明目·····	(129)
当归圆肉炖鸡肉补血益颜·····	(130)
黄精红豆竹丝鸡汤补血养颜·····	(130)
胡萝卜红枣鸡汤益气血润肌肤·····	(131)
猴头菇冬菇鸡汤益气养血·····	(131)
冬虫夏草鸡汤补虚损·····	(132)
鸡肉生菜包开胃健脾·····	(132)
杜仲鸡补益肝肾·····	(133)
白果莲子炖鸡健脾固肾·····	(133)
竹笙花旗参鸡汤治失眠烦躁·····	(134)
金针木耳鸡补血养颜·····	(134)
参须鱼唇鸡汤滋补强身·····	(135)
栗子核桃凤爪健脾益气·····	(135)
眉豆凤爪强壮筋骨·····	(136)
花生凤爪汤治气血两亏·····	(136)
黑豆凤爪汤补血祛风·····	(137)
太子参山药鸡肉汤补气养胃·····	(137)
花旗参松子仁鸡汤治少年白发·····	(138)
韭菜蛋饼去淤止血·····	(138)
人地金牛鸡蛋汤祛风消肿·····	(139)
大叶紫珠煮鸡蛋散淤消肿·····	(139)
卷柏芹菜鸡蛋汤调经止血·····	(140)
白果蒸鸡蛋润气止带浊·····	(141)
茶叶煮鸡蛋化痰止咳平喘·····	(141)
茼蒿菜鸡蛋白汤养心润肺化痰·····	(142)
枸杞叶炒鸡蛋补虚益肾·····	(142)

荠菜鸡蛋汤和脾利水止血·····	(143)
红蓖麻根黑醋煮鸡蛋镇静解痉·····	(143)
鹿茸粉炖鸡蛋补血定眩·····	(144)
莲合桂圆鸡蛋养心安神·····	(145)
节瓜瘦肉蛋滋阴润燥·····	(145)
当归鸡蛋补气补血·····	(146)
桑寄生竹茹鸡蛋提神养颜·····	(146)
桂圆蛋补益气血·····	(147)
黄精生地鸡蛋益肾补脾·····	(147)
红枣归芪鸡蛋补血养颜·····	(148)
淮杞竹丝鸡汤养肝益肾·····	(148)
椰子炖竹丝鸡汤补肝肾·····	(149)
灵芝猴头菇竹丝鸡汤补气益神·····	(149)
虫草花胶炖竹丝鸡汤治久咳气虚·····	(150)
丝瓜竹丝鸡可美容·····	(150)
草果草豆蔻煮乌骨鸡温中健胃·····	(151)
归参炖乌鸡为补虚妙食·····	(152)
夏枯草罗汉果鸭肫汤治瘰癧·····	(152)
冬虫草炖水鸭滋肾益精·····	(153)
酒蒸鸭血开胃补血解毒·····	(154)
石斛知母玉竹鸭汤滋阴清热·····	(154)
西瓜翠衣水鸭汤养阴生津·····	(155)
人参老鸭汤补肾益阳·····	(155)
山药莲子鸭肫汤提神补气·····	(156)
海参鸭掌滋养强身·····	(156)
红小豆朱苓鸭消暑滋阴·····	(157)
西芹拌鸭掌滋阴降压·····	(157)
谷芽麦芽鸭肾健脾开胃·····	(158)
冬虫草山药老鸭汤培补脾胃·····	(159)

冬虫夏草炖水鸭滋阴补肾·····	(159)
冬瓜莲子老鸭汤降血糖·····	(160)
荷花蒸鸭疏表散寒·····	(160)
芡实薏米鸭汤清热利水·····	(161)
山楂鸭肾汤治消化不良·····	(161)
大蒜鸭蛋汤可解毒·····	(162)
姜汁鸭蛋汤祛寒止泻养阴·····	(162)
银耳杏仁鹌鹑汤化痰止咳·····	(163)
花旗参鹌鹑汤健脾胃·····	(164)
粟米鹌鹑汤补虚益精·····	(164)
雪蛤莲子鹌鹑汤滋补润肤·····	(165)
黑豆枸杞鹌鹑汤补虚健胃·····	(165)
杞杜虫草炖鹌鹑治肺气肿·····	(166)
苹果杏仁鹌鹑汤治咳嗽·····	(167)
棕榈鹌鹑汤治肺气肿·····	(167)
猴头菇银耳鹌鹑汤扶正固本·····	(168)
牛蒡胡萝卜鹌鹑汤润肺解热·····	(168)
百合贝母鹌鹑汤健脾理气·····	(169)
三果鹌鹑汤治支气管炎·····	(169)
淮山鹌鹑汤健脾祛痰·····	(170)
人参乳鸽治虚汗气短·····	(170)
柠檬猪排乳鸽汤滋肾益气·····	(171)
脆皮乳鸽助发育·····	(171)
猴头菇参鸽汤养阴清热·····	(172)
南枣枸杞乳鸽汤益精明目·····	(172)
椰子银耳鸽滋肾益气·····	(173)
鸽蛋雪蛤膏滋胃养肺·····	(173)
禾花雀白果莲须汤固精缩泉·····	(174)
禾花雀补骨脂智仁汤补肾助阳·····	(174)

麻雀巴戟红枣汤强壮腰膝·····	(175)
斑鸠党参枸杞汤强身明目·····	(175)

水产类食疗谱

砂仁鲫鱼醒脾开胃利湿·····	(177)
花生眉豆鲫鱼治慢性肾炎·····	(177)
赤小豆鲫鱼健脾安胎·····	(178)
大芥菜鲫鱼宣肺健脾·····	(178)
节瓜鲫鱼治脾胃虚弱·····	(179)
生葛鲫鱼清润降火·····	(180)
茴香鲫鱼理气止痛健脾·····	(180)
砂仁鲫鱼瘦肉温胃健脾·····	(181)
茶叶酿鲫鱼健脾利湿·····	(182)
鲫鱼羹治胃酸过多·····	(182)
丝瓜鲩鱼清热疏肝·····	(183)
冬瓜鲩鱼汤祛风清热·····	(183)
丝瓜鲜菇鲩鱼尾暖胃和中·····	(184)
节瓜鲩鱼尾治脾胃湿热·····	(184)
芹菜红枣鱼尾平肝降血压·····	(185)
合掌瓜鱼尾汤清热生津·····	(185)
咸蛋节瓜鱼尾消暑健脾·····	(186)
冬瓜黑鱼清热解暑·····	(186)
鸡骨草茵陈黑鱼清肝润肺·····	(187)
苹果无花果黑鱼治口干喉润·····	(187)
苹果红枣黑鱼补脾利水·····	(188)
淡菜鱼头豆腐清热降压·····	(189)
凉瓜鳙鱼头汤温胃养血·····	(189)
芥菜橄榄鱼头治风寒感冒·····	(190)

金菇冬菇鱼头暖脾胃益脑髓·····	(190)
咸鱼头豆腐清热补虚·····	(191)
天麻黄精枸杞鱼头镇痛养肝·····	(191)
川芎白芷炖鱼头治风邪血虚·····	(192)
丝瓜鱼头豆腐清热生津·····	(193)
天麻鱼头活血行气·····	(193)
红枣鱼头补脑益智·····	(194)
红豆鲤鱼治浮肿关节痛·····	(194)
蒜醋鲤鱼治体虚久咳气喘·····	(195)
鲜鱿虾仁补气健胃·····	(195)
蜜味鲜鱿滋阴养血·····	(195)
木耳鲜鱿滋补美容·····	(196)
大蒜墨鱼健胃化积·····	(196)
姜丝炒墨鱼补血通经祛寒·····	(197)
节瓜八爪鱼清热利尿·····	(197)
姜汁炒章鱼开胃益气补血·····	(198)
莲藕章鱼健脾补血·····	(198)
桃仁墨鱼汤活血祛瘀滋阴·····	(199)
山药圆肉甲鱼健脾益气·····	(199)
田七芡实煲金钱龟活血消肿·····	(200)
鹿茸炖甲鱼补肾填精·····	(200)
洋参枸杞炖甲鱼补虚降脂·····	(201)
淮杞莲实甲鱼补血安神·····	(201)
冬虫夏草炖甲鱼补气固精·····	(202)
玉米须乌龟汤养阴补血·····	(202)
龟血炖冰糖养血通脉·····	(203)
龟肉煮猪肚补中益气滋阴·····	(203)
枸杞叶鳖甲瘦肉汤滋阴除热·····	(204)
泽兰炖甲鱼滋阴活血·····	(204)