主编 卓文

现代家庭幸福密码丛书

日常生活保健方

食疗与保健百科全书

上海科学技术文献出版社

现代家庭幸福密码丛书

日常生活保健方

主编 卓文

上海科学技术文献出版社

图书在版编目（CIP）数据

日常生活保健方 / 卓文主编. —上海：上海科学技术文献出版社，2004.5

（现代家庭幸福密码丛书）

ISBN 7-5439-2306-8

Ⅰ.日… Ⅱ.卓… Ⅲ.保健—基本知识 Ⅳ.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 022420 号

策　　划：卓越公司

责任编辑：忻静芬

日常生活保健方

主　　编：卓　文

出版发行：上海科学技术文献出版社（上海市武康路 2 号　邮政编码 200031）

经　　销：全国新华书店

印　　刷：北京市燕山印刷厂

开　　本：850×1168　1/32

印　　张：9.625

字　　数：244 千字

版　　次：2004 年 5 月第 1 版　　2004 年 5 月第 1 次印刷

书　　号：ISBN 7-5439-2306-8 / R・624

定　　价：15.00 元

总　序

家庭是社会的细胞，家庭的健康、幸福，关系着整个社会文明与人类的兴旺。有哪一位父母不希望自己的儿女聪明健康？哪一个儿女不希望自己的父母健康长寿？哪一位女士不希望自己的丈夫身强体壮？哪一个男士不希望自己的妻子美颜长驻……这套“现代家庭幸福密码”系列丛书正是根据现代家庭中人们的这一实际需要而策划编著的。

健康来自于日常的保健，而日常保健中最重要的一点就是日常饮食。因此，本套丛书的第一个方面本着实用性强、简便易行、科学有效的原则，向每一位读者全面介绍生活中常见疾病的饮食疗法。其中包括：《小儿常见病饮食疗法》、《妇女常见病饮食疗法》、《中老年人常见病饮食疗法》、《一般常见病饮食疗法》和《日常生活保健方》5个分册。每一分册均以浅显的文字，讲解了各饮食方的制作方法。为了让读者更加全面了解饮食方中各主料的功效及适用病症，各分册均详尽地介绍了各方中所有主料的药性及药用价值。

从指导家庭健康生活的角度考虑，本套系列丛书的第二个方面就新婚、育儿等相关的内容作了较为全面的阐述和指导。包括《新婚指南》和《育儿宝典》。为了丰富大家的生活，增添情趣，我们还介绍了喝茶与健康的相关知识，即《喝茶与健康》一书。

英国大作家叔本华说：“人类所能犯的最大错误就是拿健康来换取其他身外之物！”所以，健康应当引起我们的高度重视。我们相信这一套集科学性、实用性、收藏性于一身的丛书，定会使读者受益无穷。

本丛书在编写过程中难免出现一些错误，还望广大读者朋友提出宝贵的意见或建议，为了我们大家的健康，共同努力。

编 者

2004年1月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言

随着社会的发展，人们的生活观念在逐渐改变，健康意识逐渐加强。在日常生活中，人们不仅仅满足于通过一日三餐来补充身体所需的能量，而是通过膳食的合理调配，获取机体所需的各种营养物质，以均衡营养、增进健康。

本书共分两个部分：

第一部分，首先介绍了饮食与健康之间的关系，并从食物的药性及功效、人的体质、季节的差异等方面论证了“医食同源，食药同用”的原则；其次，简明扼要地介绍了食疗的源流、作用、特点以及食疗烹调方法，并对食疗品进行了分类，以便读者检索。

第二部分，详细地介绍了日常生活中的保健常识及常见疾病的病理和治疗方法。比如如何养颜润肤、乌发、聪明耳目、强身健体、延缓衰老、益寿延年等，对脚气病、醉酒、中暑、呃逆等的饮食疗法也作了介绍，并根据不同的症状列出了相应的食疗方。读者可以根据实际情况加以选用，相信一定会有所收益。

限于水平，本书在编写过程中难免存在不足之处，还望广大读者朋友批评指正。

联系网址：http://www.china-ebooks.com

编　者

2004 年 1 月

目　录

第一部分　日常生活与保健……1

一、日常生活与保健……1

（一）饮食与健康……1

（二）食物的药性与功效……3

（三）体质与饮食……10

（四）四季保健饮食须知……12

（五）饮食与养容……16

二、食疗概述……16

（一）食疗的源流……17

（二）食疗的作用……18

（三）食疗的特点……20

（四）食疗烹调方法简介……22

（五）食疗品分类……28

第二部分　日常生活保健食疗方……35

一、养颜润肤方……35

红枣美容粥……35

红枣百合粥……36

大豆核桃粥……36

除褐斑美容粥……38

嫩肤茶汤……39

红枣木耳汤……39

除皱丝瓜汁……40

胡萝卜苹果香菜汁……41

鸡肉玉米汤……42
豆浆鸡蛋羹……42
竹笋炒肉片……43
阿胶红枣核桃羹……44
鲜笋烧海参……45
椰子鸡块……46
香椿芽拌豆腐……47
马齿苋炒黄豆芽……48
蚕糖苹果片……48
栗子红枣蜂蜜羹……49
白萝卜汁……50
凉拌绿豆芽……50
除皱三汁饮……51
薯茄梨汁……52
参姜蜂蜜茶……52
鸡肉馄饨……53
猪瘦肉粥……54
面白散……55
除皱美容汁……56
菊花粥……56
生姜汁……57
桃花散……58
柿饼方……58
美容桃花酒……59
薏米百合粥……59
花生猪皮冻……60
荔枝蜜……61
祛斑桃花散……62

冬瓜子散……63
樱桃香菇……63
柠檬醋茶……64
僵蚕生梨方……65
菊花僵蚕玉竹茶……65
除痘美容霜……66
除疣美容液……67
牛奶蛋白羹……68
芦荟汁……68
二、乌发美发方……69
枸杞黑芝麻粥……69
黑豆核桃桑葚粥……70
核桃乌发丸……71
首乌桑葚汤……71
蒲公英黑豆糖……72
海参鲍鱼羹……73
三豆乌发糕……74
凉拌香菜……75
养血健发膏……76
黑芝麻核桃糖……77
凉拌菠菜黑芝麻……78
核桃仁拌红糖……79
鲜藕海带牛肉汤……79
凉拌菠菜胡萝卜……80
首乌胡萝卜汁……81
桃仁糖……82
黑芝麻鱼头羹……82
乌发饮……83

芝麻枣盐……84
何首乌煮鸡蛋……84
侧柏酒……85
美发乌发粉……86
蜈蚣葱白膏……86
桑葚核桃蒸蛋……87
去头屑方……88
生发黑豆……88
黑豆红枣粥……89
凉拌芹菜胡萝卜葱头……90
桑葚方……91
三、美唇护唇方……91
鸭肉汤……92
银耳汤……92
蜜酿白梨……93
四、口气清新方……93
生芦根粥……94
藿香粥……95
荔枝粥……96
薄荷粥……96
麦门冬粥……97
罗汉果陈皮汤……97
杏仁冻……98
米粉蜜糕……99
柚子瘦肉汤……99
杨梅酒……100
五、去皱防老方……101
桑葚葡萄粥……101

香蕉奶糊……102
薏米山药大枣粥……103
银耳菊花糯米粥……104
薏苡仁莲子百合粥……105
美肤去皱饮……106
杏仁牛奶芝麻糊……107
大枣百合粥……108
六、去黄褐斑方……109
桃仁牛奶芝麻糊……110
美肤汁……111
猪肾米粥……112
牛奶核桃饮……112
三仁美容粥……113
消斑饮……114
山楂橘皮饮……115
七、减肥瘦身方……116
荷叶莲藕炒豆芽……117
红豆粥……118
冬瓜粥……118
车前叶粥……119
山楂粥……119
茼蒿炒萝卜丝……120
糖醋萝卜丝……121
冬瓜荷叶鱼尾汤……121
糖醋藕片……122
当归黄瓜肉丝……123
白萝卜汤……124
赤小豆冬瓜汤……125

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

赤小豆鲤鱼汤……125
凉拌黄瓜……126
生拌水萝卜……127
独头蒜炖鸭……127
清炒南瓜片……128
酸辣冬瓜块……129
葫芦茶……129
凤菇豆腐汤……130
减肥饮……131
凉拌胡萝卜丝……132
凉拌黄瓜海蜇皮……132
蚕豆大蒜汤……133
薏米粥……134
青豆粥……134
降脂减肥茶……135
大黄酒……136
醋浸黄豆……136
腌三皮……137
黄花鸡丝汤……137
青青果蔬汁……138
荷叶饮……139
兔肉炒冬瓜丝……140
菊花茄豆……140
八、增肥健体方……141
糜面芝麻粥……141
红枣燕麦片粥……142
三汁饮……143
红枣桂圆莲子汤……143

葡萄汁饮……144
莲子章鱼瘦肉汤……145
生梨汁饮……146
柠橙蜂蜜饮……146
百合栗子鸡……147
参芪煮毛豆……147
五味子膏……148
蜜炼松仁核桃仁……149
茯苓夹饼……150
牛奶香蕉……150
黄豆丸……151
九、强身增力方……152
党参芪蒲粥……152
人参鹌鹑蛋……152
赤小豆山药汤……153
葡萄干莲子山药汤……154
五味蜜汁……155
健身鲜汁……156
黄芩菊花茶……157
鹤草红枣蜜羹……158
黄豆猪膏丸……159
田野原露……159
榛子散……160
沙锅桑葚乌鸡……161
人参鹿茸酒……162
清蒸人参鸡……162
橘皮萝卜丝……163
红枣蜂蜜膏……164

郁金腌陈皮……165
大蒜炖土鸡……165
黄精山药豆腐鸡血羹……166
二仙葱爆羊肉丝……167
十、健脑益智方……168
健脑核桃粥……169
凉拌石花菜……170
油炸山药块……170
益智蜜汁果脯……171
山药墨鱼卷……172
茯苓烧胖头鱼……173
桂圆鸡蛋羹……174
枸杞炒鸡蛋……175
十一、聪耳方……175
猪腰葱白粥……176
鲤鱼脑粥……177
刀豆煮芥菜头……178
刀豆炖猪腰……178
山萸肉炖猪瘦肉……179
腐竹炒苋菜……180
肉苁蓉羊腰汤……180
枸杞炖羊肉……181
蜜煎李脯……182
桑葚蜜膏……183
十二、明目方……183
羊肝粥……184
葱籽粥……185
兔肝粥……185

枸杞枣仁粥……186
猪肝绿豆粥……187
猪肝鸡蛋粥……188
菟丝子鸡肝粥……189
银杞明目汤……189
明珠汤……190
红萝卜汁……191
决明子兔肝汤……192
绿豆皮汤……192
蜂蜜蒸鸡肝……193
四子糖醋青鱼……193
素炒豌豆苗……195
葱白猪肝鸡蛋汤……195
炒银鱼……196
酱醋羊肝……197
莲藕绿豆……197
枸杞酒……198
首乌猪肝……199
青葙子炖山鸡……200
玄参炖猪肝……200
苜蓿豆腐……201
胡萝卜炒羊肝……201
枸杞嵌桂圆……202
十三、失音方……203
甘蔗粥……204
无花果汤……204
鲜橄榄汤……205
黄花菜蜜汤……205

胖大海茶……206
十四、慢性咽炎方……206
麦冬白莲汤……207
百合绿豆汤……207
橄榄芦根茶……208
玄麦甘橘汤……208
鸭蛋青葱汤……209
百合香蕉汁……210
藕汁蜜露……211
无花果冰糖水……211
十五、呃逆食疗方……212
羊肉萝卜汤……213
生姜粥……213
红糖生姜刀豆汤……214
甘蔗生姜汁……215
柿蒂饮……215
山楂汁……216
牛奶生姜汁……216
面粉拌辣椒面……217
香油炸核桃仁……217
黑芝麻拌白糖……218
呃逆口服散……218
清炖狗肉……219
十六、健胃消食方……219
猪肚粥……220
白萝卜粥……220
两芽粥……221
高粱米山药粥……222

薏米山药粥……223
冰糖砂仁粥……223
羊肉红枣汤……224
羊肉高粱米粥……225
鸡内金麦芽粥……225
健胃茶……226
消积茶……227
茯苓奶茶……228
土豆猪肉红枣汤……228
陈皮莲子汤……229
山楂麦芽煎……230
牛肚炖黄芪……230
鹌鹑山药炖党参……231
鸡内金散……232
泥鳅炖豆腐……232
猪肉萝卜夹心饼……233
十七、延年益寿方……234
山药粥……234
枸杞粥……235
鲜莲子粥……236
桑葚粥……236
柏子仁粥……237
红枣薏米粥……238
松子仁粥……239
红枣首乌粥……239
鲜奶芝麻粥……240
栗子炖猪蹄……241
益寿双耳汤……242

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com