

营养均衡 祛病延年

主编 秋实

家庭食疗

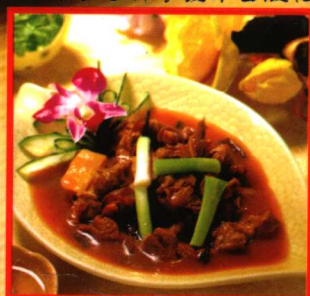
Jiating Shiliao



美食专家
郑重推荐

合 理 膳 食
科 学 进 补

中国轻工业出版社



营养食谱

家庭食疗

JiaTing
ShiLiao

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	 鸭卵  李子	解 绿豆	 肝脏  雀肉	解 冬瓜汁	 李子  鲢鱼	解 鸡屎白	 田螺  痢面
解 藕节	 柿子  毛蟹	解 胡荽	 蛤  田螺	解 大蒜汁	 毛蟹  柑橘	解 黑豆甘草	 鳗  牛肝
解 地浆水	 牛肝  鳗	解 地浆水	 生花生仁  螃蟹	解 鸡屎白	 雀肉  李子	解 绿豆	 牡蛎  红糖
解 鸡屎白	 李子  鸡肉	解 地浆水	 鱿鱼  柿子	解 藕节	 毛蟹  茄子	解 地浆水	 燃桑枝柴  鳝鱼
解 地浆水	 田螺  玉米	解 蟹	 红枣  鳝鱼	解 地浆水	 牛乳  菠菜	解 柑橘皮	 毛蟹  香瓜
解 蟹	 南瓜  鳝鱼	解 绿豆	 猪肉  田螺	解 橄榄汁	 鳖  芹菜	解 黑豆甘草	 柴鱼  南瓜
解 韭菜汁	 红薯  石榴	解 地浆水	 竹笋  羊肝	解 人乳和鼓汁	 犬肉  蒜头	解 黑豆甘草	 鲫鱼  蜜
解 绿豆	 牛乳  生鱼	解 地浆水	 冰  田螺	解 地浆水	 守宫屎  米饭	解 黑豆甘草	 鳗  酸醋



肉丝炒河粉



原料 沙河米粉 250 克，瘦肉 10 克，韭黄 10 克，绿豆芽 15 克，花生油 20 克，盐 5 克，味精 5 克，蚝油 5 克，老抽王 5 克，麻油 2 克。

做法

1. 瘦肉切成丝，韭黄洗净切段，绿豆芽去头留尾洗净。
2. 炒锅下油，放入瘦肉丝炒散，下入绿豆芽、河粉，用中火炒透。
3. 然后调入盐、味精、蚝油、老抽王，炒散至入味，下韭黄段，翻炒几次即可。



四宝煎蛋角

原料 鸡蛋4个，虾仁10克，韭菜花10克，菜脯10克，火腿10克，色拉油20克，盐5克，味精5克。

- 做法**
1. 虾仁、韭菜花、菜脯、火腿都切成粒。
 2. 把鸡蛋打散，调入盐、味精、虾仁、韭菜花、菜脯、火腿，拌匀。
 3. 炒锅下油，倒入鸡蛋，用小火煎至两面金黄，铲起切成三角形块，摆入碟内即成。

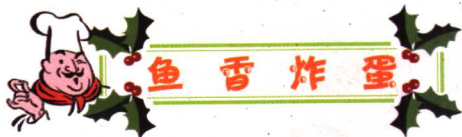


三鲜面条



原料 面条 150 克，鱿鱼 10 克，瘦肉 10 克，水发木耳 10 克，生姜 10 克，菜心 20 克，熟猪油 15 克，盐 8 克，味精 8 克，白糖 2 克，胡椒粉少许，麻油 2 克。

- 做法**
1. 鱿鱼去皮切成片，瘦肉切薄片，水发木耳洗净切片，生姜去皮切末，菜心洗净切成菜胆。
 2. 在碗内调入猪油、姜末、盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油，冲入滚汤。
 3. 炒锅加水，待水开时下入面条，用中火煮至快熟时下入菜胆、鱿鱼片、瘦肉片、木耳片，煮透捞起，倒入调好味的汤内即成。



鱼香炸蛋

原料 鸡蛋5个，生姜5克，蒜5克，葱5克，红椒1只，花生油500克（实耗油80克），盐、味精、白糖、老抽王、豆瓣酱、水淀粉、麻油、陈醋各适量。

做法

1. 生姜去皮切米，蒜切米，葱切花，红椒切粒。
2. 鸡蛋分成5份打在碗内，炒锅下油，待油温120℃时逐个倒入鸡蛋，炸至金黄而内熟，捞起沥干油，摆入碟内。
3. 锅内留油，投入姜米、蒜米、红椒米、豆瓣酱煸香锅，注入清汤少许，调入盐、味精、白糖、老抽王、陈醋烧开，用水淀粉勾芡，撒入葱花，淋入麻油，推匀，浇到炸好的鸡蛋上即成。



水果银耳露



原料 水发银耳50克，新奇士1个，苹果1个，菠萝15克，莲子10克，红枣10克，盐3克，白糖20克，水淀粉适量。

做法

- 1.水发银耳洗净改成小朵，新奇士去皮、去核切丁，苹果去皮、去核切丁，菠萝切丁，莲子去心泡透蒸熟，红枣泡透。
- 2.炒锅加水，待水开时加入银耳、莲子、红枣，用中火煮。
- 3.待煮至熟透时，加入新奇士丁、苹果丁、菠萝丁，调入盐、白糖，用水淀粉勾芡，盛入碗内即成。



四宝莲子粥

原料 精米 150 克，白莲仁 50 克，红豆 20 克，青豆粒 20 克，甜瓜条 20 克，苹果 1 个，白砂糖 50 克，盐 2 克。

做法

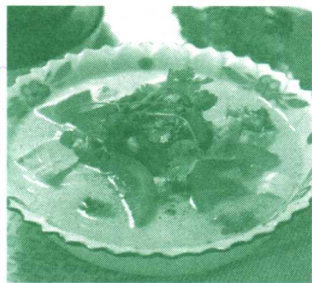
1. 精米泡洗干净，白莲仁泡透去心，红豆泡发透，青豆粒洗净，甜瓜条切成小粒，苹果切小粒。
2. 在瓦煲内加入精米、白莲仁、红豆，注入清水，先用大火煲开，再改小火煲约 30 分钟煮成稀粥。
3. 再加入青豆粒、甜瓜条粒、苹果粒，调入白砂糖、少许盐煲 10 分钟，出煲盛入碗内即可。



家庭食疗

JIA TING SHI LIAO

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2005.1

ISBN 7-5380-1315-6

I. 家… II. 秋… III. 食物疗法—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121468 号

家庭食疗

秋实 主编

出版发行:内蒙古科学技术出版社

地 址:赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话:(0476)8224848 8231924

邮 编:024000

责任编辑:乌兰

封面设计:李自茹

印 刷:赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销:全国各地新华书店

开 本:880×1230 1/32

印 张:12.5

字 数:300千

版 次:2005年1月第1版

印 次:2005年2月第1次印刷

书 号:ISBN 7-5380-1315-6/R·357

定 价:13.80元

前 言

用食物治病的方法,在我们国家已经有很长的历史了,西周至春秋战国时期成书的《论语》就提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”的膳食种类及配伍原则;东汉时期的本草学专著《神农本草经》中,已经有了对红枣、人参、枸杞、生姜、葱白等药食两用的食物做了较为详细的论述。此后关于食物治病的民间验方层出不穷,各种各样的理论专著也一一问世,使“食疗”这一祛病延年的好办法越来越深入人心。

尤其是现在,随着人们生活水平的不断提高,快节奏、高强度、高效率的现代生活,使众多忙忙碌碌、精神压力过大的人们前所未有地开始重视自身的保健。化学药物的毒副作用,使人们“重返大自然”的返璞归真的心理越来越强烈。健康长寿成了人们梦寐以求的目标。在这种大的背景之下,食疗这一独特的中华饮食文化宝库中的奇葩,越来越显示出深厚的底蕴和夺目的光彩。但是一般的普通家庭,对食疗的知识了解得太少。因此,为了满足百姓的这一需求,我们编写了这本《家庭食疗》。

本书在编写过程中,注重选取取材方便,制作简易,服用方便,安全有效的食疗方。可供读者根据自身的健康状况和病情需要,对症选方,自制自用。在获得美味可口佳肴的同时,又不知不觉地驱逐了病魔,真是一举两得,何乐而不为呢?

目 录

- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 一、气血亏虚 | (27) | 荷花拌火腿 | (34) |
| 鹌蛋莲杞汤 | (27) | 驴肉枣药汤 | (35) |
| 鲍鱼芦笋汤 | (27) | 驴肉汤 | (35) |
| 金针茯苓牛心汤 | (27) | 参芪驴肉汤 | (35) |
| 牛心红枣汤 | (28) | 卤驴肉 | (36) |
| 阿胶蒸鸡肉 | (28) | 阿胶参枣汤 | (36) |
| 参枣牛心汤 | (28) | 参杞狗肉 | (36) |
| 牛骨髓炒米粉茶 | (29) | 参芪兔肉汤 | (37) |
| 牛骨髓地黄汤 | (29) | 山药炸兔肉 | (37) |
| 羊肉糯米粥 | (29) | 芪枣瘦猪肉汤 | (38) |
| 太子羊肉羹 | (30) | 参芪酱肘 | (38) |
| 归芪羊肉粥 | (30) | 红枣煨肘 | (38) |
| 猪肾核桃参芪汤 | (31) | 八珍全鸭 | (39) |
| 猪脊骨炖莲藕 | (31) | 鲜虾沙姜汤 | (39) |
| 参芪蒸鹿肉 | (31) | 杞参茶 | (40) |
| 参归芍地蒸乌鸡 | (32) | 枸杞地麻酒 | (40) |
| 参芪乌鸡 | (32) | 荔枝炒鸡球 | (40) |
| 汽锅乌鸡 | (33) | 龙眼红枣汤 | (41) |
| 十全大补鸡 | (33) | 龙眼鸽蛋汤 | (41) |
| 荷花莲肉鸡汤 | (34) | 龙眼酒 | (41) |
| 荷花糯米粥 | (34) | 樱桃膏 | (41) |



家庭食疗





家庭食疗

- 番木瓜酒 (42)
- 葡萄小枣糯米粥 (42)
- 蚂蚁黄芪散 (42)
- 白蚁卵炒鸡蛋 (43)
- 姜醋炒章鱼 (43)
- 姜醋拌章鱼 (43)
- 松子柏仁蒸鳊鱼 (44)
- 参归鲳鱼汤 (44)
- 清蒸鲟鱼 (44)
- 参芪红烧鲟鱼 (45)
- 酒酿蒸鲟鱼 (45)
- 鲫鱼糯米饭 (46)
- 胡子鲶岗稔汤 (46)
- 胡子鲶米酒汤 (46)

二、感冒 (48)

- 香菜萝卜饮 (48)
- 香菜饴糖汤 (48)
- 枣姜葱苏汤 (48)
- 橄榄葱姜饮 (48)
- 荸荠姜糖饮 (49)
- 金橘莲藕汤 (49)
- 姜酒草鱼汤 (49)
- 嫩姜鲢鱼片 (50)
- 豆腐酸辣汤 (50)
- 黄酒葱豉汤 (50)
- 醋泡大蒜 (51)

- 辣椒花椒汤 (51)
- 葱白粥 (51)
- 葱豉茶 (52)
- 葱白五合茶 (52)
- 葱姜红糖饮 (52)
- 香菜粥 (52)
- 炒米生姜粥 (53)
- 神仙粥 (53)
- 白菜葱姜饮 (53)
- 芥菜豆腐汤 (54)
- 芥菜牛肉汤 (54)
- 冰糖蒸清明菜 (54)
- 紫苏杏仁粥 (55)
- 苏叶辛夷茶 (55)
- 葛根葱白汤 (55)
- 黄豆香菜汤 (55)
- 银菊粟米粥 (56)
- 白菜萝卜饮 (56)
- 芥菜银花绿豆汤 (56)
- 茼蒿冰糖饮 (57)
- 茼蒿菊花脑汤 (57)
- 花椰菜鲜梨汁 (57)
- 金银花粥 (57)
- 银菊二花粥 (58)
- 银花蜂蜜饮 (58)
- 银花芦根汤 (58)
- 菊花蜂蜜饮 (58)



番茄甘蔗汁	(59)
太子参薄荷茶	(59)
柿桑菊花茶	(59)
豆豉葛麻粥	(59)
薄荷糖	(60)
大海蜂蜜饮	(60)
山楂桑菊茶	(61)
红枣银菊汤	(61)
马兰银花饮	(61)
苦菜野菊花汤	(61)
狗肝菜鸭蛋汤	(62)
鸭跖竹叶饮	(62)
绿豆茶	(62)
葱蒜饮	(63)

三、支气管炎

麻黄杏仁蒸萝卜	(64)
紫苏叶生姜枣	(64)
生姜桔梗红糖汤	(64)
鱼腥草枇杷蜜饮	(65)
银花桑杏茶	(65)
冰糖蒸雪梨	(65)
川贝炖雪梨	(66)
百合甜杏粥	(66)
罗汉果柿饼羹	(66)
猪肺皂刺汤	(67)
冰糖蒸金橘	(67)

清明菜桔梗汤	(67)
桑杏饮	(68)
葱根荆栀豆豉粥	(68)
银耳沙参粥	(68)
冰糖蒸川贝母	(69)
松子核桃膏	(69)
花生百合羹	(69)
橘枣饮	(69)
棠梨冰糖饮	(70)
雪梨红枣	(70)
冰糖蒸草莓	(70)
柚肉黄芪汤	(71)
杏子粥	(71)
蔗梨粥	(71)
甘蔗四汁饮	(72)
甘蔗鲜梨饮	(72)
剑花猪蹄红枣汤	(72)
南杏桑白皮猪肺汤	(73)
茼蒿蜂蜜饮	(73)
山茶红枣汤	(73)
扶桑冰糖饮	(74)
昙花瘦猪肉汤	(74)
昙花蜂蜜饮	(74)
蚌花银梨汤	(74)
百合冬瓜汤	(75)
芦笋汤	(75)
冬瓜猪肺汤	(75)



家庭食疗



冬瓜银耳汤	(76)	沙参麦冬蒸鸡	(84)
猪肺三汁汤	(76)	芝麻姜汁蒸蜜	(84)
猪肺梨贝汤	(76)	蜜炙核仁酥	(85)
沙虫桔梗杏仁汤	(77)	莲百瘦猪肉汤	(85)
莲肉百合麦冬汤	(77)	双仁蜜饯	(85)
罗汉果瘦猪肉汤	(77)	杏仁鲫鱼汤	(86)
罗汉果橄榄茶	(78)	杏百糯米粥	(86)
罗汉果蒸川贝	(78)	蜜饯橘皮	(86)
糖汁蜜橘	(78)	冰糖蒸甜橙	(87)
棠梨萝卜汁	(78)	雪梨三鲜汁	(87)
甜瓜川贝蒸蜂蜜	(79)	荸荠百梨汤	(87)
川贝蒸梨	(79)	蜜饯柚肉	(88)
荸荠香菇酿	(79)	海带姜糖饮	(88)
荸荠茅根茶	(80)	蚌粉杏贝汤	(88)
枇杷芦根汤	(80)	苦菜红枣膏	(88)
羊奶果蒸冰糖	(80)	松叶扁柏蜂蜜汤	(89)
无花果炖冰糖	(81)	蜂蜜蒸川贝	(89)
橘皮粥	(81)	蜂蜜蒸萝卜	(89)
萝卜籽茶	(81)	核杏蜜膏	(90)
鱼腥草猪肺汤	(82)	萍菜萝卜猪肺汤	(90)
猪胆汁蜜饮	(82)	松黄蜜	(90)
桑白皮枇杷饮	(82)	三白草千日红冰糖饮	(91)
麻黄蒸萝卜	(82)	慈菇豆浆饮	(91)
苏子生姜枣	(83)	枇杷膏	(91)
沙参猪肺汤	(83)	甘蔗汁蒸山药	(92)
百合杏仁羹	(83)	糖渍花生糊	(92)
冰糖燕窝粥	(84)	佛手半夏汤	(92)

