

健康经典系列



中国

ZHONGGUO
SHILIAO DAQUAN

食疗大全

主编 夏翔 施杞

(第三版)

在享受中治疗，在治疗中享受

精博的食疗文化
精致的花样品种

精要的养生理念
精妙的制作方法

上海科学技术出版社

中国医药出版社

中国食疗大全

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

主编·夏 翔 施 杞

副主编·赵 阳 丁钰熊 钱永益

中国食疗大全

(第三版)



ZHONGGUO SHILIAO DAQUAN

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国食疗大全/夏翔,施杞主编.—3版.—上海:上海科学技术出版社,2011.8

ISBN 978-7-5478-0805-4

I. ①中... II. ①夏... ②施... III. ①食物疗法—中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 070831 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 34 插页 4

字数:1000 千字

1995 年 10 月第 1 版

2011 年 8 月第 3 版 2011 年 8 月第 8 次印刷

ISBN 978-7-5478-0805-4/R·240

定价:88.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内·容·提·要

本书在第二版的基础上作了修订,保留了原版的精华,适当调整精简了部分内容,使全书更为合理,同时增加了一些新的知识点,突出了实用性和可读性。

本书共五篇三十二章。第一篇为食疗文化篇,简介了精彩的中国食疗文化,包括历史渊源、历代饮食、烹调文化、素食文化、酒文化、茶文化以及食疗原理,史料丰富。第二篇为现代营养学,简介了食疗与营养的关系及 16 种常见疾病所需的营养,科学性、指导性强。第三篇为食疗原料篇,概述了常用粮食及油、豆、水果及干果、蔬菜、禽兽虫蛙、水产海味、调料饮料、中草药类等食物的性味、作用。第四篇为食疗制作篇,概述了常用药膳、药饭、药粥、药酒、药茶、药糖果、药点的性味与功效、制作方法、作用,可操作性强。第五篇为食疗应用篇,主要介绍了根据各种人群、体质、四季、职业特点的食物养生,同时还介绍了 400 多种内、外、妇、儿、骨伤、五官科及肿瘤等疾病的食物疗法,方便实用。

本书博采众长,广泛收集的各种食品、中药都是常用之品,制作方法简便易行,十分适合社会各阶层健康人士阅读选用,也适合于各类患者和家属阅读选用。

编·委·会

主 编

夏 翔 施 杞

副 主 编

赵 阳 丁钰熊 钱永益

编 委

(以下按姓氏笔画为序)

丁钰熊	杨火祥	杨 丽	张亚敏	张美花
张振贤	周苓怡	郑 岚	赵 阳	施 杞
洪 敏	夏 冰	夏 翔	钱永益	戴君芬

前·言

食疗学为中医药学的一个重要组成部分,中医药素有“医食同源”、“药食同源”之说。传说“神农尝百草”,足以说明中医药起源于食物。随着医药的进步,才有药物与食物之分。然而,绝大部分食物除了其美味可口、富于营养之外,尚有治疗疾病及保健强身的功效。这就形成了中医学中一种独特的治疗方法——中医食物疗法,简称食疗。有的学者认为中医食疗学,就是西医的营养学,其实不然,中医食疗学的理论基础与中医学是统一的,也就是在阴阳五行、四气五味、脏腑学说、辨证论治等中医基础理论及学术思想指导下进行辨证施食,与现代医学的营养学是完全不同的。

《中国食疗大全》第一版问世已 16 年了,丰富了内容的第二版也已出版 6 年了,两个版本均深受广大读者的欢迎和热捧,口碑甚好。为了进一步提高实用性和可读性,此次在第二版的基础上进行了部分内容的调整和新知识点的充实,以使本书更为严谨科学,更加通俗易懂,也让普通读者能更全面地了解食疗学与营养学之异同。

今重新编写这本《中国食疗大全》,在此谨向第一、第二版的编委会全体专家致以崇高的敬意和深切的谢意!

《中国食疗大全》第三版编委会

2011 年 6 月

目 录

第一篇 食疗文化篇

第一章 中国食疗文化的历史渊源/2

- 一、食疗文化的概念/2
- 二、饮食文化的初始阶段/3
- 三、帝王和平民的美食文化/4
- 四、从医食同源到服食补养/7
- 五、食疗的理论奠基和实践进步/8
- 六、食疗文化的系统和全面发展/11
- 七、《饮膳正要》的划时代意义/12

第二章 中国的主副食文化形成/14

- 一、粮食作物的发现和种植之始/14
- 二、五谷说和南北主食格局的形成/16
- 三、丰富的米食面食/18

四、多彩的副食/21

第三章 历代饮食文化/22

- 一、上古时期的食物/22
- 二、先秦时期的饮食内容/22
- 三、秦汉时期饮食的发展/24
- 四、三国两晋南北朝的饮食/25
- 五、隋唐时期的饮食文化/26
- 六、宋金元时期饮食大发展/27
- 七、明清时期饮食文化之极盛/30
- 八、近现代中国人的饮食/33

第四章 烹调文化/36

- 一、“烹”和食物加热技术/36
- 二、“调和鼎鼐”的调和原理/39
- 三、“适口者珍”的品味标准/42
- 四、“项繇不如老饕”的寿养之谚/43

第五章 素食文化/44

- 一、“肉不如蔬”是古有之风/44
- 二、素食流派精彩纷呈/45
- 三、豆腐文化名满中外/48

第六章 酒文化/52

- 一、天然酒、酿造酒及酒器/52
- 二、酒的功用和药酒溯源/53
- 三、名酒与民俗/54

第七章 茶文化/59

- 一、茶的起源与外播/59

- 二、植茶、采茶和制茶/61

- 三、茶叶品级/63

- 四、茶水、茶具和茶艺/67

第八章 食疗文化与食疗原理/70

- 一、食疗文化与饮食文化的关系/70
- 二、食疗作用的中医学原理/70
- 三、在享受中治疗,在治疗中享受/77

第二篇 现代营养篇

第九章 食疗与营养/80

- 第一节 能量/82

- 第二节 营养素/83

- 第三节 健康小儿与营养/132

- 第四节 青少年营养/140

- 第五节 孕妇营养/142

- 第六节 乳母营养/144

- 第七节 老年人营养/145

- 第八节 常见疾病的营养/149

- 一、高脂血症/149

- 二、冠心病/151

- 三、高血压病/152

- 四、反复呼吸道感染/154

- 五、慢性胃炎/154

- 六、慢性腹泻/155

- 七、便秘/156

- 八、肝炎/158

- 九、慢性胆囊炎/159

- 十、缺铁性贫血/160

- 十一、慢性肾炎/161

- 十二、糖尿病/162

- 十三、痛风/164

- 十四、肥胖症/166

- 十五、骨质疏松症/168

- 十六、肿瘤/169

第三篇 食疗原料篇

第十章 粮食及油类食物/172

第一节 粮食类食物/172

粳米/172 粳米/173 糯米/173
粟米/174 黍米/175 高粱/175
小麦/176 大麦/177 燕麦/178
荞麦/178 番薯/179 玉米/180
马铃薯/181 魔芋/181 谷芽/
182 麦芽/183 面筋/183

第二节 油类食物/184

花生/184 花生油/184 芝麻/
185 麻油/186 油菜子油/186
豆油/187 猪油/187 酪/188

第十一章 豆类食物/189

黄豆/189 赤小豆/190 绿豆/
190 黑大豆/191 扁豆/192
刀豆/193 蚕豆/193 豌豆/194
豇豆/195 豆豉/195 豆腐/196
豆腐皮/196 豆浆/197 黄豆
芽/197

第十二章 水果及干果类食物/199

櫻桃/199 草莓/199 梅/200
杨梅/201 杏/202 枇杷/203
李/204 桃/204 葡萄/205
林檎/206 海棠果/207 苹果/
208 白梨/209 番茄/209 甜
瓜/210 西瓜/211 枣/212
柿/213 山楂/214 香蕉/215
椰子/216 甘蔗/217 杨桃/218

菠萝/219 荔枝/220 龙眼/220
橄榄/221 番木瓜/222 石榴/
223 番石榴/224 猕猴桃/225
桑葚/226 杧果/227 罗汉果/
227 无花果/228 甜橙/229
橘/230 金橘/231 柚/232
柠檬/233 荸荠/234 菱/235
莲子/236 芡实/237 栗果/237
核桃/238 白果/239 榧子/240
松子仁/241 榛子/242 南瓜
子/243 向日葵子/243

第十三章 蔬菜类食物/245

苜蓿/245 马兰/245 葱/246
生姜/247 韭/247 萝卜/248
胡萝卜/249 芥菜/249 芦达
菜/250 大蒜/250 茺荑/251
苦瓜/252 苦菜/252 蕹菜/253
刺儿菜/253 大白菜/254 干冬
菜/254 油菜/255 茼蒿/255
芥菜/256 芋/256 苋菜/257
南瓜/257 旱芹/258 丝瓜/258
黄瓜/259 茄子/259 黑木耳/
260 银耳/261 茭白/261 石
花菜/262 菜瓜/262 洋白菜/
262 菠菜/263 冬瓜/263
藕/264 辣椒/265 芦笋/265
茺菁/266 竹笋/266 淡竹笋/
267 黄花菜/267 洋葱/267
苤蓝/268 胡葱/268 慈姑/269
香菇/269 蘑菇/270

第十四章 禽兽虫蛙类食物/271

鸡肉/271 鸡蛋/272 鸭肉/273
鸭蛋/273 鹅肉/274 雉肉/274
野鸭/275 鹌鹑肉/275 鹌鹑
蛋/276 鸽肉/276 猪肉/277
牛肉/277 羊肉/277 马肉/278
鹿肉/278 鹿肾(鹿鞭)/279 兔
肉/279 狗肉/279 斑鸠/280
蜂蜜/280 蜂胶/281 原蚕蛾/
282 蟾蜍/282 蜗牛/283 蚯
蚓/284

第十五章 水产海味类食物/285

石首鱼/285 带鱼/285 鲳鱼/
286 鲱鱼/287 鳢鱼/287 鲚
鱼/287 鳊鱼/288 鲥鱼/288
鳗鲡鱼/289 银鱼/289 鲛鱼/
290 鲈鱼/290 鲟鱼/291 鳠
鱼/291 鲈鱼/291 鲛虎鱼/292
青鱼/292 鲫鱼/293 鲂鱼/294
鲢鱼/294 白鱼/294 鲢鱼/295
鳙鱼/295 鲤鱼/296 鲮鱼/297
鲛鱼/297 油鱼/297 甲鱼/298
乌龟/298 泥鳅/299 章鱼/299
鲍鱼/300 虾/300 海虾/301
河蟹/301 梭子蟹/302 田螺/
302 螺蛳/303 鱼鳔/303 海
参/303 海蜇/304 海带/304
乌贼鱼/305 牡蛎肉/306 蚌
肉/306 蜆肉/307 蛭肉/307
蛤蜊/307 文蛤/308 龙须菜/
308 紫菜/309 淡菜/310

第十六章 调料饮料类食物/311

食盐/311 酱油/312 酒/312
酒酿/314 酒糟/315 醋/315
白砂糖/316 冰糖/317 赤砂
糖/317 饴糖/318 八角茴香/
319 茴香/320 丁香/320 胡
椒/321 花椒/322 桂皮/323
红曲/324 味精/324 茶叶/325
桂花/326 菊花/326 荷花/327
玫瑰花/328 茉莉花/328 玳玳
花/329 蔷薇花/329 腊梅花/
330 金银花露/330 玉兰花/
331 葛花/331 薄荷/332 桉
叶/332 牛奶/333 羊奶/334
马奶/334 可可/334 咖啡/335
冰/335 雪/335 井水/336 泉
水/336 温泉水/336

第十七章 中草药类/338

人参/338 西洋参/339 太子
参/340 党参/340 黄芪/341
白术/342 红景天/343 刺五
加/344 山药/345 黄精/346
五味子/346 灵芝/347 灵芝孢
子粉/348 甘草/349 当归/350
白芍药/351 熟地黄/352 何首
乌/352 阿胶/353 紫河车/354
冬虫夏草/355 燕窝/356 麦
冬/357 石斛/357 玉竹/358
枸杞子/359 附子/360 肉桂/
361 鹿茸/362 肉苁蓉/363
淫羊藿/364 蛤蚧/365 杜仲/
365 丹参/366 红花/367 桃
仁/368 益母草/368 三七/369

川芎/370 银杏叶/370 仙鹤
草/371 蒲公英/372 芦根/373
金钱草/374 茵陈蒿/374 夏枯
草/375 余甘子/376 鱼腥草/
376 马齿苋/377 野菊花/377
罗布麻/378 苦丁茶/378 芦
荟/379 决明子/380 天麻/381
川贝母/381 杏仁/382 竹沥/

383 茯苓/384 车前子/385
大黄/386 柏子仁/387 紫苏/
387 藿香/388 葛根/389 白
花蛇/390 桑寄生/390 木瓜/
391 五加皮/391 鸡内金/392
胖大海/393 酸枣仁/393 莱菔
子/394 麦芽/394 佛手/395
薤白/395

第四篇 食疗制作篇

目 录

第十八章 药膳/398

第一节 药膳的制作/398

一、药膳的原料/398

二、药膳的烹调方法/399

第二节 常用药膳/402

当归鸡/402 香菇鸡/403 薏苡
仁八宝鸡/403 姜椒炖鸡块/404
枸杞蒸鸡/404 母鸡炖牛尾/405
蜜糖蒸鸡肝/405 鸡肉鹿筋/406
五元补鸡/406 三子鸡翅/407
鲜荷叶包鸡/407 鸡肝羹/407
茉莉花鸡片/408 归参鸡/408
海马童子鸡/409 银耳鸡汤/409
饴糖鸡/409 莲子鸡丁/410 苡
蓉鸡肉羹/410 玉竹鸡/411 百
合香酥鸡/411 菊花炒鸡片/411
薏苡仁炖鸡腿/412 龙凤汤/412
山药菊红/413 杞子麦冬蛋丁/
413 枸杞头炒鸡蛋/414 白及
蛋羹/414 葱白猪肝鸡蛋汤/414
阿胶鸡蛋汤/415 桂圆蛋汤/415
百合鸡蛋汤/415 丁香鸭/416
冬瓜鸭汤/416 核桃鸭/416 陈

皮鸭/417 荔枝鸭/417 赤小豆
鸭汤/418 青头鸭汤/418 虫草
鸭/419 八宝全鸭/419 柏子鱼
米/419 鲫鱼羹/420 鲫鱼汤/
420 杞子鲫鱼汤/421 萝卜鲫
鱼汤/421 蒜醋鲤鱼/421 黄芪
鲤鱼/422 黄芪鲈鱼汤/422 山
药炒鱼片/422 姜橘鱼羹/423
泥鳅炖豆腐/423 香菇炖鳝鱼/
423 二母元鱼/424 京葱炒海
参/424 炖参肠/425 苡蓉虾
球/425 鲜虾汤/426 虾子海
参/426 韭菜炒虾/426 酒炒螺
蛳/427 韭芽蛤蜊肉/427 二地
甲鱼汤/427 龟肉百合汤/428
虫草炖龟/428 猪肉鳝鱼羹/428
甘麦大枣猪肉汤/429 莲子百合
猪肉/429 枸杞猪肝/429 玄参
炖猪肝/430 苦瓜炒猪肝/430
杜仲腰花汤/431 槐花猪肚汤/
431 百合猪肺汤/431 猪心莲
子汤/432 花生煮猪脚/432 火
腿燕窝/432 洋葱炒牛肉/433

五香酱牛肉/433 煨牛鞭/434
滑溜羊肉/434 枸杞狗肉/435
陈皮兔/435 山药兔肉/436 红
枣炖兔肉/436 五香鸽/436 陈
皮鸽肉/437 黄芪炖乳鸽/437
鳖甲炖白鸽/437 补阳乳鸽汤/
438 鸽蛋银耳/438 海参鸽蛋/
439 燕窝鸽蛋/439 桂髓鹌鹑
羹/439 芙蓉鹌片/440 银耳鹌
蛋/440 苡蓉鹿肉/441 鹿筋焖
蘑菇/441 枸杞燕窝/442 黄芪
蛇肉汤/442 韭菜炒羊肝/442
黄芪炖鸡/443 黄精鸡骨酱/443
杏仁蒸猪肉/444 肉片炒豆腐/
445 果仁大排/445 水晶猪爪/
445 太子参圆蹄/446 枸杞炒
肉丝/446 虾子蹄筋/447 猪肺
川贝蛋/448 沙参心肺汤/448
归姜羊肉汤/448 枸芝双鞭/449
赤豆鲤鱼/449 山药鲜糊/450
天麻甲鱼/450 白术蒸鲈鱼/451
黄芪炒三鲜/451 素炒虾仁/452
洋参冬瓜盅/452 萝卜丝拌海
蜇/453 松花蛋拌豆腐/453 酱
汁刀豆/454 姜末拌卷心菜/454
腐竹鲜蘑菇/455 白萝卜炖猪
肉/455 芹菜拌肚丝/456 卤花
生/456 炸素虾球/457 鲜汤烫
干丝/457 八宝莲子/458 芥菜
豆腐羹/458 桂花鲜栗玫瑰羹/
459 三鲜素海参/459 冬笋黄
瓜拌腰花/460 琥珀核桃仁/460
香干拌海带丝/461 桂圆花生
汤/461 玫瑰杏仁豆腐/462 脚
爪黄花菜汤/462 琥珀莲子/462
青椒拌干丝/463 蜜汁山药墩/

463 海带薏苡仁蛋汤/464 油
焖茭白/464 蜜汁荸荠/465 六
味苦瓜/465 葱油拌双耳/466
拔丝苹果/467 香干拌马兰头/
467 芝麻拌藕片/468 腐竹拌
菠菜/468 八宝菠菜/468 酱香
茄子/469 枇杷银耳/469 冰糖
雪耳椰子盅/470 芦笋百合汤/
470 黄瓜拌粉丝/471 小葱拌
豆腐/471 拌绿豆芽/471 凉拌
西瓜皮/472 糖醋黄瓜/472 丝
瓜核桃仁/473 双冬菜心/473
竹笋拌马兰头/474 蒜泥拌蚕
豆/474 胡萝卜拌莴笋/475 双
耳拌黄瓜/475 荷叶米蒸肉/475
冰糖银耳/476 茴香腰片汤/476
拌香黄豆/477 糖醋小萝卜/477
白术菊花肫/477 芹菜叶拌香干/
478 油浇荸荠片/478 多味茄
泥/479 西瓜羹/479 麻油拌小
葱/480 西瓜皮炒肉丝/480 山
药番茄酱/480 三色珍珠米/481
菊花粉丝炒猪肉/481 海蜇皮拌
白菜/482 芥菜烧冬笋/482 西
红柿苋菜盅/482 素火腿/483
土豆海带丝/483 桂花栗羹/484
冬瓜条/484 炸黄花菜/484 香
菇拌粉皮/485 姜末刀豆/485
桂圆百合/486 葱油白萝卜丝/
486 蜜三果/486 蜜枣核桃仁/
487 三鲜莲子/487 荸荠炒蘑
菇片/488 银贝雪梨汤/488

第十九章 药饭/490

第一节 药饭的制作/490

一、药饭的原料/490

二、药饭的配制/490

三、药饭的煮制方法/491

第二节 常用药饭/491

鸡肉栗子蒸糯米饭/491 田鸡饭/491 归参鸡盖浇饭/492 良姜鸡肉炒饭/492 玉竹鸡饭/493 荷叶凤脯饭/493 银杏鸡丁饭/494 枸杞肉丝盖浇饭/494 板栗猪肉饭/495 玄参猪肝盖浇饭/495 猪肚饭/495 灵芝粉蒸肉饼盖浇饭/496 莲子猪心盖浇饭/496 牛肉菜饭/497 六味牛肉饭/497 羊肉菜饭/498 葱爆羊肉盖浇饭/498 归地羊肉盖浇饭/499 狗肉菜饭/499 鸽肉饭/500 山药玉鸽饭/500 黄芪蛇肉饭/500 姜汁鳝鱼饭/501 虾仁猪腰盖浇饭/501 二仙虾仁炒饭/502 虾米饭/502 什景炒饭/502 山药扁豆饭/503 三豆饭/503 萝卜饭/504 葱姜饭/504 荷叶包饭/504 淡菜菜饭/505 双菇饭/505 京葱海参盖浇饭/506 刀豆饭/506 乌豆饭/506 海带盖浇饭/507 芹菜肉丝饭/507 葱姜炒饭/507 荠菜菜饭/508 血糯八宝饭/508 补肾八宝饭/509 健脾八宝饭/509 参枣糯米饭/510 黑芝麻糯米饭/510 黄芪二麻糯米饭/510 山楂消食饭/511 芡实茯苓饭/511 杏仁百合饭/511 补血饭/511 木瓜饭/512 浮小麦饭/512 泻白散饭/512 薏苡仁饭/513 芦根饭/513 沙参麦冬饭/513 三花解郁饭/514

第二十章 药粥/515

第一节 药粥的制作/515

一、药粥的原料/515

二、药粥的配制/516

三、药粥的煮制方法/516

第二节 常用药粥/516

人参粥/516 莲子粉粥/517 藕粥/517 荷叶粥/518 芡实粉粥/518 薏苡仁粥/518 白扁豆粥/519 生姜粥/519 丝瓜粥/520 核桃粥/520 杏仁粥/520 松子粥/521 菊花粥/521 佛手粥/522 百合粥/522 砂仁粥/522 苏子粥/523 藿香粥/523 薄荷粥/523 栗子粥/524 绿豆粥/524 黄芪粥/524 山药粥/525 白茯苓粥/525 赤小豆粥/526 蚕豆粥/526 龙眼肉粥/527 大枣粥/527 蔗浆粥/527 枸杞粥/528 木耳粥/528 菱粉粥/529 贝母粥/529 竹沥粥/529 牛乳粥/530 鸡汁粥/530 鸭汁粥/531 海参粥/531 酸枣仁粥/532 肉苁蓉粥/532 麦冬粥/532 生地黄粥/533 葱白粥/533 萝卜粥/534 菠菜粥/534 芹菜粥/535 羊肉粥/535 狗肉粥/536 鲤鱼汁粥/536 芝麻粥/537 玉米粉粥/537 番薯粥/538 何首乌粥/538 石膏粥/539 马齿苋粥/539 大蒜粥/540 荠菜粥/541 荔枝粥/541 苋粥/542 葛根粉粥/542 甜浆粥/543 糯米阿胶粥/543 鸡内金粉粥/544 金樱子粥/544

珠玉二宝粥/544

第二十一章 药酒/546

第一节 药酒的制作/547

一、配方选药/547

二、药材加工/547

三、酒的选择/547

四、酒与药材的比例/548

五、制作方法/548

六、应用方法/549

七、药酒的优点/549

第二节 常用药酒/549

万寿药酒/549 春寿酒/550 延寿酒/550 千口一杯酒/551 万年春酒/551 毓麟酒/552 固本酒/552 养生酒/553 生脉酒/553 参桂养荣酒/553 薯蓣酒/554 红颜酒/554 鹿茸酒/555 西洋参酒/555 阿胶酒/555 杜仲酒/556 当归酒/556 地黄酒/557 虫草补酒/557 雪莲虫草酒/557 海龙酒/558 海马酒/558 巴戟天酒/559 淫羊藿酒/559 蛤蚧酒/559 首乌酒/560 巨胜酒/560 金樱子酒/561 核桃酒/561 龟胶酒/562 鳖甲木瓜酒/562 史国公药酒/562 木瓜酒/563 风湿骨痛药酒/563 少林八仙酒/563 红蓝花酒/564 乌蛇酒/564 黄芪乌蛇酒/565 天麻地龙酒/565 凤仙花酒/565 五加酒/566 屠苏酒/566 芦巴酒/567 樱桃酒/567 聪耳酒/567 葶苈酒/568 菖蒲酒/568 香楝酒/568 生姜

酒/569 玫瑰酒/569 佛手酒/570 黑豆羌活酒/570 百部酒/570 满山红酒/571 桃花白芷酒/571 枸杞菊花酒/572 白菊花酒/572 地骨酒/572 黄连酒/573 蒲公英酒/573 戒烟酒/573

第二十二章 药茶/575

第一节 药茶的制作/576

一、药茶的原料/576

二、药茶的配制/576

第二节 常用药茶/576

枸杞茶/576 枸杞五味茶/577 芝麻养血茶/577 红枣桂花茶/578 牛奶红茶/578 人参茶/578 灵芝茶/579 莲子茶/579 洋参石斛茶/580 参芦茶/580 酥油茶/580 绞股蓝茶/581 生津茶/581 午时茶/582 薄荷茶/582 三鲜茶/583 大青叶茶/583 蒲公英菊花茶/583 桑叶枇杷茶/584 万应茶/584 桑菊薄荷茶/584 芦根茶/585 珠兰茶/585 苦瓜茶/585 桑葚五味茶/586 焦大麦茶/586 决明子茶/586 玉米须茶/587 蚕豆花茶/587 茵陈茶/587 天麻杜仲茶/588 降压茶/588 乌梅茶/589 姜茶/589 清气化痰茶/589 萝卜茶/590 橘红茶/590 久喘桃肉茶/590 丹参茶/591 灯心竹叶茶/591 清茶/591 绿萼梅茶/592 玫瑰花茶/592 车前子茶/592 石榴皮茶/

593 番泻叶茶/593 桑叶止血
茶/593 仙鹤草茶/594 茅根藕
节茶/594 浮小麦茶/595 乌龙
茶/595 健美减肥茶/595 三花
减肥茶/596 月月红茶/596 退
乳麦芽茶/596 二绿女贞茶/597
罗汉果茶/597 桂花茶/597 八
仙茶/597 戒烟茶/598 乌梅养
胃茶/598 胖大海茶/598

第二十三章 药糖药果/600

第一节 药糖药果的制作/600

一、药糖药果的原料/600

二、药糖药果的配制/600

第二节 常用药糖药果/601

乌发糖/601 山楂软糖/601 柿
霜糖/602 止咳梨膏糖/602 薄
荷糖/603 香砂糖/603 桑葚
糖/603 龙眼橘饼糖/604 梅苏
糖/604 木耳糖/605 橘红糖/
605 马勃糖/605 姜豉饴糖/
606 花生糖/606 松子糖/606
核桃糖/607 芝麻核桃糖/607
姜汁糖/608 丁香姜糖/608 人
参糖/608 止咳橘饼/609 山楂
脯/609 金橘脯/609 黄杏脯/
610 蜜饯柚肉/610 蜜饯双仁/
610 蜜饯龙眼/611 蜜饯黑枣/
611 蜜饯百合/611 蜜饯梨/
612 蜜饯鲜桑葚/612 蜜饯萝
卜/612 糖渍橘皮/613 蜜饯山
楂/613 蜜李片/613 玫瑰杨
梅/614 糖渍青梅/614 话梅/
614 冰糖乌梅/615 梨酱琼脂/
615 西瓜酪/616 樱桃酱/616

第二十四章 药点/617

第一节 药点的制作/618

一、药点的原料/618

二、药点的配制/618

第二节 常用药点/618

薄荷糕/618 百果糕/619 八宝
枣糕/619 宁心松糕/620 绿豆
糕/620 人参山药糕/620 藕米
糕/621 橘红糕/621 莲子糕/
621 栗子糕/622 枣泥香糕/
622 莲子凉糕/622 百合凉糕/
623 绿豆凉糕/623 扁豆糕/
624 马蹄糕/624 山药糕/624
桂花赤豆糕/625 广东豆蓉月
饼/626 虾肉月饼/626 鸡肠
饼/627 黄花菜肉饼/627 萝卜
饼/627 益脾饼/628 茯苓饼/
628 牛肉馅饼/628 羊肉馅饼/
629 枣蒸饼/629 什锦蒸饼/
630 火腿萝卜丝酥饼/630 香
酥饼/631 葱油解表饼/631 鸡
蛋饼/632 玫瑰酥/632 佛手山
楂卷/632 杏仁酥/633 豆沙
包/633 健脾豆沙包/634 莲肉
包/634 狗肉包子/634 山楂
包/635 双菇菜包/635 韭菜
包/635 山药包/636 牛肉包/
636 三鲜包/636 鸡肉包/637
益肝明目小笼包/637 益气小笼
包/637 补血小笼包/638 安神
小笼包/638 壮阳小笼包/639
葱花卷/639 麻酱卷/639 萝卜
丝馅饺/640 猪肉水饺/640 牛
肉水饺/641 羊肉水饺/641 虾
仁韭菜水饺/642 荠菜肉馄饨/

642 虾肉馄饨/642 羊肉锅贴/
643 虾仁烧卖/643 羊肉烧卖/
644 鸡肉烧卖/644 肉麸汤圆/
644 荷叶银耳羹/645 红枣、百
合莲肉羹/645 桂花栗子羹/645

白糖芝麻糊/646 西瓜冻/646
核桃肉奶露/646 冰糖莲心/647
桂花糖芋艿/647 桂花糖藕/648
清官八仙糕/648

第五篇 食疗应用篇

第二十五章 食物养生/650

第一节 各种人群的食物养生/650

一、小儿食物养生/650

二、妇女食物养生/653

三、老年食物养生/658

第二节 各种体质的食物养生/667

一、正常体质者的食物养生/669

二、气虚体质者的食物养生/674

三、阳虚体质者的食物养生/677

四、血虚体质者的食物养生/678

五、阴虚体质者的食物养生/680

第三节 四季的食物养生/683

一、春季的食物养生/684

二、夏季的食物养生/686

三、秋季的食物养生/689

四、冬季的食物养生/691

第四节 各种职业的食物养生/693

一、不同劳动强度作业者的食物养生/695

二、脑力劳动者的食物养生/700

三、高温环境作业者的食物养

生/703

四、异常气压环境作业者的食物养生/707

五、接触铅作业者的食物养生/710

六、接触汞作业者的食物养生/712

七、接触苯作业者的食物养生/714

第二十六章 内科疾病的食物疗法/716

流行性脑脊髓膜炎/716 流行性
乙型脑炎/717 伤寒/718 痢
疾/720 肺结核/721 病毒性肝
炎/723 疟疾/724 蛔虫病/726
钩虫病/727 绦虫病/728 发
热/729 感冒/730 支气管炎/
732 支气管哮喘/733 支气管
扩张/734 肺炎/736 肺脓疡/
737 胸膜炎/738 矽肺/740
高血压病/741 心悸/743 心律
失常/743 心肌炎/745 心包
炎/746 心功能不全/747 风湿
热/748 风湿性心脏病/749 慢