



療 補 食 庭 家
選 譜 菜 養 營

傅明伟 潘文雅 编

电子工业出版社

TS 972.1 74633
39

家庭食补疗营养菜谱选

傅明伟、潘文雅 编

2508/15

电子工业出版社

内 容 提 要

《家庭食补疗营养菜谱选》是一种特殊的食谱，它可与其它疗法并驾齐驱。把对消除疲劳，产生精力，造血安神、强身健美等确实有效的中药，加入到菜肴内烹调，不仅可以收到人补疗身的功效，而且也可照顾到病人的胃气，调整身体的机能，调理脾胃，加强营养的吸收，增强病人的抗病能力，从而达到治病的目的。

本书汇集和精选了我国传统的药物和食物的研究成果，主要向读者介绍食疗方法，提供各种合理营养食谱，并附录了不同食品的成分表，对丰富家庭食谱有很大的实用性，是广大群众健身强体愉快生活的良师益友。

家庭食补疗营养谱选

傅明伟、潘文雅编

责任编辑：慈畴

电子工业出版社出版（北京海淀区万寿路）

电子工业出版社发行 各地新华书店经销

河北省三河县印刷厂印刷

开本：787×1093毫米1/32印张：5.5 字数：123千字

1938年10月第一版 1988年10月第一次印刷

印数：1—30400册 定价：1.35元

SBN7—5053—0246—3/Z·42

序

“民以食为天”，我国人民历来十分重视食物对人体的
“调补、营养及治疗的作用。据《备考》、《尚书》记载，尧、
舜、禹，均注意饮食，而寿百余岁。《黄帝内经》指出：
“毒药攻邪、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。”周朝时设有“食医”官，专管
以食补养身体。魏晋南北朝时曾出版过《食经》一书。隋唐
医圣孙思邈提出：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治
之，食疗不愈，然后命药”。宋朝王怀隐著《太平圣惠方》
中有专章论述食疗，有对28种疾病的食疗方法。元代忽思慧
任饮膳太医，编《饮膳正要》三卷。明清以后有关著述更
多。

由上可见，我国食补、食疗历史悠久，并积累了极为丰
富的经验。而且也可以看出，我国食补、食疗的基本概念是
根据食物性味的不同注意饮食的调节与平衡。对于饮食的作
用着重于“补养精气”，也就是着眼于对机体生理机能的推
动。这些都有西方近代科学所不及的深刻的理论概念，因
此，在评价这些经验时，不宜简单地用西方近代科学的“营
养素”，这个机械物质观来进行评价。

当然，象许多中医中药的问题一样，这些菜谱、食谱有
些尚待深入研究、阐明。另外，采用中国的食补、食疗时更要

避免西方补充营养素的机械观点,避免大量、超量长期服用,要贯彻中国养生原则:注意调补、平衡、饮食有节、淡食、注意季节与因人制宜、因病制宜、注意脾胃寒热等等,才能使这些食谱、食疗验方起到良好的作用。

傅明伟、潘文雅同志平时热心收集食谱、食疗验方,取材选自较正统权威的书刊,有些曾向有关专家请教征求意见,汇编此书,是一件有益于防病强身的好事。这本书的出版,我相信不仅对广大读者提供了一本实用的食补疗参考书,也为开展对中国传统食补疗方法的收集和破究有所促进。更望多方专家能有更多的评论,促进这门与人民生活息息相关的学科的发展。谨以作序。

方能御

1988年.1.18于上海

目 录

一、补疗食谱

- 强身治关节痛的薏苡仁炖鸡.....(1)
- 安身强体通径的香附子杂烩.....(2)
- 滋补强壮的麦门冬黄瓜填肉.....(3)
- 产生精力的枸杞子炖牛肉.....(4)
- 强精补血的菜叶包地黄肉圆.....(5)
- 驻颜不老的天门冬烧麦.....(6)
- 美肌艳容的葳蕤油豆腐包肉.....(7)
- 通往净血强身的牛膝鱼圆汤.....(9)
- 起弱回强的肉苁蓉鱼肉火锅.....(10)
- 温肾强壮的淫羊藿什锦火锅.....(11)
- 旺血止衰的肉桂咖喱饭.....(12)
- 产前产后保健的红花炖牛肉.....(13)
- 治神经衰弱的天麻什锦饭.....(14)
- 养气利尿的木天蓼杂烩.....(15)
- 降血压防老化的南天叶煎肉饼.....(17)
- 御寒活血的当归火锅.....(18)
- 旺食欲消疲劳的杜仲咸鱼汤.....(18)
- 治夜尿遗精盗汗的山药鱼片汤.....(19)
- 充沛精力的肉苁蓉豆鼓汤.....(20)

二、常用食疗方剂

- 龙马童子鸡.....(22)

红杞蒸鸡.....	(23)
虫草全鸭.....	(24)
地黄甜鸡.....	(25)
山楂肉干.....	(25)
枸杞肉丝.....	(27)
果仁排骨.....	(28)
归参山药猪腰.....	(29)
参杞羊头.....	(30)
归地烧羊肉.....	(31)
砂仁鲫鱼.....	(31)
白糖炖鱼肚.....	(32)
冰糖炖海参.....	(33)
赤豆鲤鱼.....	(33)
桃仁墨鱼.....	(34)
壮阳狗肉汤.....	(35)
附片羊肉汤.....	(36)
蚕豆炖肉牛.....	(36)
六味牛肉脯.....	(37)

三、营养菜谱

(一) 肉类

酱汁肘子.....	(39)
锅塌葵花里脊.....	(40)
鱼香肉丝.....	(40)
家常烤牛肉.....	(41)
清蒸羊肉.....	(42)
新疆炮肉.....	(43)

(二) 禽类

始糖鸡.....	(44)
两味鸡.....	(44)
香桃鸡方.....	(46)
酱爆嫩菱鸡丁.....	(47)
油麻壮凉鸡.....	(47)
油淋仔鸡.....	(48)

(三) 鱼虾类

老蚌怀珠.....	(49)
白斩鲤鱼.....	(49)
葱油鱼.....	(50)
红烧裙边.....	(51)
红烧海参.....	(52)
余头尾.....	(53)
红烧甲鱼.....	(53)
鸳鸯虾仁.....	(54)
宫爆鳝背.....	(55)
香油鳝丝.....	(56)
凤眼鹌鹑蛋.....	(56)
碧绿鹌鹑蛋.....	(57)
诸葛蛋.....	(57)
开洋溜蛋.....	(58)

(四) 素菜类

香菇炒菜花.....	(59)
香菇烧茭白.....	(59)
素烧三元.....	(60)
桃仁烧丝瓜.....	(61)
三鲜酿豆腐.....	(62)

开洋蒲菜.....	(63)
奶油扒龙须菜.....	(64)
翡翠双菇.....	(65)
姜末刀豆.....	(65)
金钩芹菜.....	(66)
香菇面筋.....	(67)
素三鲜.....	(67)
银耳菜心.....	(68)
一品百花汤.....	(68)

四、不同年龄人员的营养食谱

婴幼儿食谱.....	(70)
青少年食谱.....	(75)
成年人食谱.....	(79)
老年人食谱.....	(84)

五、不同工种人员的营养食谱

高低压环境下的作业人员.....	(89)
噪音与振动环境下的作业人员.....	(91)
有毒金属及类金属环境下的作业人员.....	(93)
粉尘环境下的作业人员.....	(96)
有害生物因素属放射性物质环境下的作业人员.....	(98)
脑力劳动者.....	(99)

六、常见疾病人的营养菜谱

慢性肝炎病人.....	(101)
慢性肾炎病人.....	(103)
肺结核病病人.....	(105)
支气管哮喘病人.....	(108)
甲状腺机能亢进病人.....	(110)

老年骨质疏松病人.....	(112)
贫血病人.....	(114)
单纯性肥胖病人.....	(116)
糖尿病病人.....	(118)
慢性胃炎病人.....	(121)
溃疡病恢复期病人.....	(124)
慢性腹泻病人.....	(126)
肛裂痔瘘病人.....	(128)

七、保健饮料

风湿神经痛的饮料.....	(130)
心理性的精力饮料.....	(130)
月经期中的保健饮料.....	(131)
女性防胖的饮料.....	(122)
病后补强体力的饮料.....	(133)
幼儿发热后的补养饮料.....	(134)
儿童偏食的补充饮料.....	(135)
强力补强精力汁.....	(135)
减轻烟毒的饮料.....	(136)

附录一 每日膳食中营养素供给量.....	(138)
----------------------	-------

附录二 常用食物成分表.....	(141)
------------------	-------

附录三 常用食物胆固醇含量表.....	(164)
---------------------	-------

一、补疗食谱

强身治关节痛的薏苡仁炖鸡

薏苡仁又称薏苡米，是有多方面的作用的名补药。它与鸡肉共食，可采生强力的补效与疗效。

原料(5人食用量)：鸡 1只，以1200—1400克的鸡为宜；配料可以依自己的喜爱及菜场上容易买到的自由选配，如竹笋、冬菇、藕及各种蔬菜均可，唯配料须单独烹制，待鸡肉炖好后加入，不可与鸡肉共煮，因炖鸡时间太久，有损蔬菜的营养成份；此外调味的酒、盐、加味及解药味的葱花、姜丝、胡椒，辣椒等酌量备用，又备橙子或柚子一个（挤汁代醋用）；中药薏苡仁20克，碾碎，碾碎后有薄皮附着不必除去。

做法：鸡身除毛及除去内脏后洗净，将鸡肉连骨切成约3厘米的方块，切好再用水略洗一下，放入深锅内，放水约10杯（放水多少可仿清炖鸡的原则）；同时将薏苡仁加入，盖好，先用猛火煮滚，煮滚后即用文火约煮2小时。煮滚后汤面上即有泡沫浮起，要马上除去。鸡肉煮烂到容易离骨算煮好。煮好时，将鸡肉捞到大碗里，将汤用布滤到另一空锅里，除去薏苡仁渣，再把鸡肉放入汤内，移到火上，加酒半杯及盐调味，便成一道美味的炖鸡了。薏苡仁渣亦可吃，如愿吃者就不必滤汤，吃时将预先做好的配料加入，不过这个菜主要是鸡肉的营养与薏苡仁的药效，配料多少有极大的自由。因为鸡肉已经炖得很烂，很容易离骨，所以老年人及幼儿都可以吃，营养既好，也容易消化，加上薏苡仁的效力，更加有滋补强壮之效。薏苡仁自古以来就是增强体力，消除

疲劳，对关节痛、利尿、迅速排除体内疲劳素、消炎、镇痛等有效的名药，把它的药效成份渗入鸡肉，溶入鸡汤，是一年四季都适合的补品。

安身强体通经的香附子杂烩

这是把有“妇科仙药”之称的香附子与鸡杂同烩，味美而滋补。

原料(5人食用量)：鸡杂(肝、胃、腰子，卵及其他种类越多越好)500克。配料：洋葱2个，萝卜1个，芹菜1束，粉条2把，油豆腐酌量(配料可随自己喜欢选配)，调味的酒、酱油及砂糖；香附子10克，要切细(可在购买时请药店切细)，用水2杯，文火煎约1小时，煎成半量时，用布滤过，留汁备用。

做法：鸡杂各依食时的方便切成适宜的大小块，洋葱切粗一点，萝卜切片，芹菜切成3~4厘米长，粉条在热水里浸软折短，油豆腐撕开或切开。在锅内先用肥鸡肉垫底，将鸡杂铺放在鸡肉上，配料铺在最上层，放酒3大茶匙，加入香附子汁，再放糖及酱油，然后加入鸡汤(如无鸡汤则用水作汤，汤多汤少随意)。先用猛水煮开，然后用中火略煮待食物一烂就可以吃。这个菜不要煮得太烂以嫩吃最佳，尤其是配料的洋葱及芹菜等均煮至半熟，味美而营养好。香附子的药效成份，已经浸透到食物中及溶入汤里，所以不但要吃菜，而且要喝汤。鸡杂的量有限，所以这个菜不限于用鸡杂，其它鸟类、鱼类(可食的)内脏都可用，而且都比肉的营养价值高。

中药香附子，自古以来就被称为妇女的仙药，对通经、净血、镇静神经、强化体质等都有显著的效用；对男同志也

有消除焦躁不安情绪，镇静神经，净血之效，所以这个菜不光是对妇女强体有益，也能增进全家人的健康。

滋补强壮的麦门冬黄瓜填肉

原料(5人食用量)：黄瓜5条(中等大小、形圆笔直的为佳)、牛肉(或猪肉、鸡肉均可)100克，吐司1片(较硬的面包亦可)、面粉、奶油、胡椒、麦门冬15克，洗净，放入水中浸泡约半小时。

作法：黄瓜削去两端尖头，用筷子把里面的子掏干净，于是把空心黄瓜放在热水里烫3~4分钟，捞起来再放在冷水里浸冷后，把瓜身内外水都拭去。吐司放在水里浸软，然后取出将水挤掉，放在大碗里弄碎；将碎肉削碎，与麦门冬一齐放入大碗内，并酌量放盐、胡椒及面粉，用筷子或手指拌和起来，要拌和彻底。

黄瓜内侧用面粉敷上，把拌好的肉搓成略如棒子状，填入黄瓜的空心里，要恰恰填满；再用面粉调成厚糊，将黄瓜的两头洞口封住，要封得牢。

锅内放一大匙奶油熬热，将黄瓜放入滚炒2~3分钟，随即放汤，汤要满满的盖过黄瓜，以弱火煮20~30分钟即成。在快煮之前，再调一次味，盐、酱油、胡椒等随意放。煮好先将黄瓜起锅，每条切成3~4段，盛在碗或盘子里，将锅子里的汤浇上，即可以端上桌了。

另有一种吃法，是不将汤浇到黄瓜上来，而是将汤留在锅里加其他原料做另一种汤；单是将黄瓜切好蘸番茄酱吃，另有一种风味。

这个菜味道极佳，谁都爱吃；尤其是麦门冬已经煮得很

烂,务必与肉一同吃下去,又汤里也有药的成分,千万不能弃汤。麦门冬是滋补强壮药,是身体虚弱及病后恢复期人的最佳作品。

产生精力的枸杞子炖牛肉

这是将增强精力的名药枸杞子与牛肉共煮,味美,尤适于常感疲累的人。

原料(5人食用量):牛肉500克,奶油50克,胡萝卜中等大小的2个,马铃薯中等大小的3个,洋葱中等大小的5个,番茄汁1杯,中药枸杞子30克,去蒂、洗净备用。

做法:牛肉切成3~4厘米大小的方块,撒上盐与胡椒粉,再撒上面粉拌和,放入已经熬热的奶油锅里炒成茶色,同时将两个切好成片的洋葱加入共炒;随着倒入蕃茄汁,并放热水约4碗(要多汤、少汤可自己斟酌放水),把枸杞子加入,盖好煮开。煮开之后,改用极弱的火煮约2小时。各种配料不能一起加入,因为有的难熟,有的易熟,一齐加入恐易熟的煮得太久,营养素要遭破坏。在弱火煮2小时内各种配料加入的先后顺序如下:胡萝卜(切成小块),马铃薯(切成小块),最后加入尚余的3个洋葱(切片)。在煮好前约20分钟放盐,并用三匙面粉调成糊状和在汤里,使汤粘稠。离火之前,再调一次味,各种调味品随自己喜爱加入。汤里的枸杞子已经煮得很烂,要跟菜一同吃下去。这个菜对儿童及老年人都是营养极佳的大补品,壮年人食用更会“精力百倍”。

枸杞子在中国已是有二千多年历史的主要强精药。据药学家分析,枸杞的主成分是培他因,此外含有丹宁及络丁

等；但用这些成分对动物试验，全不产生服枸杞子时所特有的药效，由此推测，枸杞一定还有化学上尚不能分析的许多成分，由于这些不明成分产生综合作用，而发挥了强精的效果。总之，二千多年来，枸杞一直被用为强精之药，且有确实的药效。有药典之称的《本草纲目》中也说枸杞是补虚弱，益精气，壮阳道。枸杞以我国产的最为美观，味也特些甘甜。

强精补血的菜叶包地黄肉圆

这个菜是将有造血强精“王药”之称的“地黄”，加入到菜叶卷的肉馅儿内，并改长条形为大肉圆式，俾烹煮时营养成分更不容易遭破坏，味更鲜美。

原料(5人食用量)：牛肉或猪肉（猪肉、牛肉合用亦可）300克，小洋葱1个，吐司1片（较硬的面包亦可），鸡蛋1个，大包心菜叶7、8张，柠檬或橙子或柚子1个，芹菜少许，番茄酱及酱油、胡椒等，中药地黄15克，尽可能细切，越细越好。地黄有干地黄、熟地黄两种，可选用价廉的一种，因两者的药效是一样的。

做法：肉剁碎，吐司放在水里浸软，取出挤干，放在钵子里捣得极碎，于是将剁碎的肉加入，并加入地黄及切碎的洋葱、芹菜，蛋也打和加入，又用一大匙面粉（最好藕粉）用水调成糊状加入，酌量放盐与胡椒，于是用劲拌和，要拌和得彻底，到拌得起粘时，搓成五个大肉圆子。

将菜叶硬茎的地方削平，放在热水里浸软，取出拭去水分；先用两张纵切成三开，即用这切开的菜叶条先把肉圆子裹一道，外面再用整张大菜叶包上，封口的地方用牙签别住；其所以要包两层菜叶，是防煮时里面的肉散开。将包好，

的五个大肉圆平放在深锅里，汤要满满的盖过肉圆。用中火煮，煮滚后再放一匙盐及胡椒少许，此后改用文火慢炖。

看包的菜叶已经煮得软熟时，将柠檬或橙子、柚子切成薄片，在每一圆子上放一片，继续煮；后来柠檬也煮软了，水果的香与酸味都渗透入肉圆子里，吃时别有一种佳妙的香与风味。

待煮到汤已减少时，肉圆子的中心也熟透了。这个菜是不连汤吃的，汤可以移作别用，单是把肉圆子盛到各人碗里（1人1个），随各人喜爱蘸酱油、番茄酱等调味。

这个菜在营养方面是不用交代的，加上地黄的药效，更是完备的强壮精力的食物。自古地黄即是造血、补精，把虚弱体质从根强壮起来的王药。对中年以上精力衰退的人，有恢复其精力之效；对吐血、出血的有止血伟效；在净血、解热方面也有贡献。

驻颜不老的天门冬烧麦

这是将美容及预防精力减退的名药——天门冬，加入肉馅儿里做成的点心——“烧麦”，兼有镇咳祛痰之效。

原料（5人食用量，共做大烧麦25个）：猪肉200克，剁碎，嫩笋一枝，中等大小洋葱1个，鸡蛋2个，面粉300克，藕粉或慈菇粉酌量（备作赶面皮时的滑粉用，如无这两种粉，改用上等太白粉或面粉都可），天门冬20克，洗净，用水泡一小时（泡的水以恰满药面为止，不可太多），待泡得柔软膨胀时，取出切碎（尽可能切碎）。

做法：先做烧卖麦子。先将面好，搓成长条，再酌量大小一个一个的摘开，用小型面棒一块一块赶薄；不过

这个做法要手上功夫到家，否则很难做好。这里介绍的是和馄饨皮一样，将面粉在板面堆成山型，把山顶弄凹，打一个鸡蛋仅将蛋白放入山凹（蛋黄留做馅儿用），然后加水调和（水里要预先放点盐溶开，放盐多少以舌尖微感水有咸味为止），水要逐渐放，一边揉面，一边加水。

其次是做馅儿，将剁碎的肉放在钵子里，加入切碎的笋、洋葱、天门冬、一个蛋及另一个蛋黄，再加酱油、盐、糖、麻油等均匀搅拌。

包法是把面皮放在左手，取适量的肉馅放在面皮中央，左手一收拢，面皮的边就拢到一起来了，再将其稍拢紧一些，就成一个烧麦。包齐上笼蒸约20~30分钟，皮透明时就熟了。吃时随意蘸酱油、醋等调味料。又烧麦也可以包小型，多包若干个。

天门冬自古即作强壮剂及强化呼吸器之用，最近又明白它有使肌肤艳丽之效，是保持青春活力的良药。

美肌艳容的蕨蕤油豆腐包肉

这是将促进健康美的特效中药——蕨蕤，来配合做成油豆腐包肉，味既鲜美，也容易消化，又有多方面增进健康的效能。

原料(5人食用量)：猪肉200克，剁碎（用猪肉做馅是取其购买方便，如改用蟹肉、虾肉则味更鲜美而爽口），熟笋一枝（如买不到熟笋，生笋买来煮熟备用亦可），香菇5朵，大块油豆腐5块，芹菜少许，干菜或咸菜若干（这是准备将其撕作长条，用以捆扎油豆腐的），甜酒（如用蟹肉做馅，以用香醇的甜酒为佳，如无此好酒，用普通酒亦可）。