

家庭食疗选

李景文
李建伟



1
人民卫生出版社

家庭食疗选

李文景 编著
李 建 伟

中国商业出版社

家庭食疗选
李景文 李建伟 编著

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销
国防印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 5.25印张 118千字
1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷
印数：1—10000册 定价：2.65元

ISBN 7-5044-0661-9/TS·104

前 言

食疗是祖国医学的一个重要组成部分。它在防病治病、滋补强身、抗老延寿等方面具有独到之处。几千年来，它为中华民族繁荣昌盛作出了贡献。为使祖国这一宝贵的传统遗产更广泛地服务于城乡人民，我们在广泛研究烹饪学、营养学、药膳学和老年保健学的基础上编写了《家庭食疗选》。

本书分肉品、禽蛋、水产、粮食、蔬菜、果实、调料、饮料等八类，181个食物原料品种，药食方选700味。这些诸方选，主要选于现代《中国药膳学》、《营养学》、《老年保健学》和《黄帝内经》、《本草纲目》、《太平圣惠方》、《饮食治疗指南》、《食膳正要》、《食物疗法》等书，以选用《中国药膳学》为多，就此深表谢意。

本书在应用分类上，有直接用于治疗疾病的，这类方选占多数；有滋补强身、抗老益寿和病后、产后脏亏、虚弱而滋补养身的；有根据“防重于治”的方针，用于预防疾病的；有在药物治疗过程中，用于辅助治疗的。在这诸方选中，有食物与食物配伍，按照药理，通过烹制，发挥其医疗疾病作用的；有以食物为主，药食相配而治疗疾病的。所有不同性质的方选，均以病对目录方治症状，以症状食物重数查出要查“食物本品来源、营养成分、性味归经、疗效作用、药食方选和本方治疗与宜忌”等。为了减少目录文字，在目录方治中，有的对带有病因的病症只写了症状，未写病因。在应用时，可以药食方选中的病因与症状为准。

本书的特点：(1)有的一方治多病，有的多方治一病，多为常见病，多发病方选。对一病多方的，要多查几个方选，通过对比，从中选出最对症的方选，这样疗效会更好。(2)方剂多样化：有粥剂、汤剂、羹剂、糕剂、饼剂、饭剂、菜剂、浆剂、块剂、丸剂、膏剂、散剂、汁剂、水剂多种。(3)烹调方法各种：有煎、煮、烧、蒸、炖、炒、煨、烩、冲等不同方法。烹制出来的方剂，不仅一般具有五味调和的特点，而且还具有色、香、味、形的标准。(4)原料宜取。食物原料一般多是四季均有的常用鲜、干食物。所配药物均是中草药，在一般中药铺、店都能找到。(5)配方以食物为主。例如，大肉、禽蛋、鱼虾、面米、蔬菜等等，多是营养价值高的食物，同药物相配，既疗治疾病，又富有营养，好吃不贵。俗话说：“良药苦口”，药是苦的，但是以食物为主，药食配伍，烹调适度，就会香、甜、酸、辣可口，免去吃药之苦，则医治了疾病。

就上所述，《家庭食疗选》的出版问世是会受到城乡人民欢迎的。因水平有限，书中缺点和错误在所难免，诚望广大读者批评指正。

编 者

88年7月15日

目 录

一、肉品类

1. 猪肉	1
2. 猪心	2
3. 猪肝	3
4. 猪肺	4
5. 猪肚	5
6. 猪胰	6
7. 猪肠	7
8. 猪腓	7
9. 猪肾	8
10. 猪脑	9
11. 猪血	9
12. 猪蹄	10
13. 猪腰	11
14. 火腿	12
15. 牛肉	12
16. 牛肚	13
17. 牛肝	14
18. 牛肾	15
19. 牛筋	15
20. 牛奶	16
21. 羊肉	17

22. 羊心	19
23. 羊肺	19
24. 羊肚	20
25. 羊肝	21
26. 羊肾	21
27. 羊奶	22
28. 羊胫骨和脊骨	23
29. 狗肉	24
30. 黄狗肾	24
31. 兔肉	25
32. 兔肝	26
33. 鹿肉	27
34. 鹿骨	27
35. 驴肉	28
36. 熊肉	28
37. 熊掌	29
38. 野猪肉	30
39. 田鼠肉	30

二、禽蛋类

1. 鸡肉	32
2. 乌骨鸡	33
3. 鸡肝	34

4. 鸡肠.....	35	7. 鲑鱼.....	55
5. 鸡蛋.....	35	8. 龙虾.....	56
6. 白鸭肉.....	37	9. 对虾.....	57
7. 洋鸭肉.....	38	10. 虾.....	57
8. 绿头鸭肉.....	38	11. 龟肉.....	58
9. 鸭蛋.....	39	12. 鳝鱼.....	59
10. 鹅肉.....	40	13. 鳖肉.....	60
11. 鸽肉.....	41	14. 乌贼肉.....	61
12. 鸽蛋.....	41	15. 蛤蜊肉.....	62
13. 鹌鹑.....	42	16. 海蜇.....	62
14. 麻雀.....	43	17. 海参.....	63
15. 麻雀蛋.....	44	18. 淡菜.....	64
16. 鹧鸪.....	44	19. 泥鳅.....	65
17. 山鸡.....	45	20. 田螺.....	66
18. 鹌鹑.....	46	四、粮食类	
19. 雉肉.....	46	1. 粳米.....	67
20. 雁肉.....	47	2. 糯米.....	68
21. 蚕蛹.....	48	3. 粟米.....	69
22. 蜂蜜.....	48	4. 锅焦.....	70
23. 蜂乳.....	50	5. 小麦.....	71
三、水产类		6. 玉米粉.....	72
1. 鲤鱼.....	51	7. 黄豆.....	72
2. 鲢鱼.....	52	8. 黑豆.....	73
3. 带鱼.....	52	9. 豆浆.....	74
4. 鲫鱼.....	53	10. 豆腐.....	75
5. 鲨鱼.....	54	11. 白扁豆.....	76
6. 鲛鱼翅.....	54	12. 绿豆.....	77

13. 豇豆.....	78	18. 苦瓜.....	98
14. 刀豆.....	79	19. 南瓜.....	99
15. 蚕豆.....	80	20. 苋菜.....	100
16. 豌豆.....	80	21. 冬苋菜.....	100
17. 赤小豆.....	81	22. 马齿苋.....	101
18. 芝麻.....	81	23. 木耳.....	102
19. 高粱.....	82	24. 蘑菇.....	103
20. 番薯.....	83	25. 百合.....	104
21. 马铃薯.....	83	26. 慈菇.....	105
五、蔬菜类		六、果品类	
1. 菠菜.....	85	1. 白果.....	106
2. 芹菜.....	86	2. 山楂.....	107
3. 白菜.....	87	3. 大枣.....	108
4. 藕.....	87	4. 莲子.....	109
5. 山药.....	88	5. 苦杏仁.....	110
6. 白萝卜.....	89	6. 樱桃.....	112
7. 胡萝卜.....	90	7. 柿子.....	112
8. 韭菜.....	91	8. 胡桃仁.....	113
9. 茄子.....	92	9. 芒果.....	114
10. 番茄.....	93	10. 石榴.....	115
11. 紫菜.....	93	11. 花生仁.....	115
12. 荠菜.....	94	12. 向日葵子.....	116
13. 莴苣.....	95	13. 栗子.....	117
14. 丝瓜.....	96	14. 荸荠.....	118
15. 冬瓜.....	96	15. 松子.....	119
16. 黄瓜.....	97	16. 荔枝.....	120
17. 地瓜.....	98	17. 椰子肉.....	121

18. 椰子浆.....121	7. 白砂糖.....137
19. 无花果.....122	8. 红糖.....138
20. 柚.....123	9. 饴糖.....139
21. 橄榄.....123	10. 冰糖.....140
22. 葡萄.....124	11. 辣椒.....141
23. 香蕉.....125	12. 大蒜.....141
24. 猕猴桃.....126	13. 生姜.....143
25. 桃.....127	14. 大葱.....144
26. 梨.....127	15. 胡椒.....145
27. 桑椹.....128	16. 花椒.....146
28. 西瓜.....129	17. 淀粉.....147
29. 甘蔗.....131	18. 味精.....148
七、调料类	19. 白矾.....148
1. 食盐.....132	20. 石膏.....149
2. 食醋.....133	八、饮料类
3. 猪油.....134	1. 白酒.....150
4. 菜油.....135	2. 黄酒.....156
5. 麻油.....135	3. 茶饮.....157
6. 食酱.....136	

肉 品 类

1. 猪 肉

本品来源：为猪科动物猪的肉。

营养成分：含脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素、(B₁、B₂、C)烟酸。

性味归经：甘、咸、平。归脾、胃、肾经。

疗效作用：滋阴润燥。用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘。

药食方选：

(1)猪肉枸杞汤：枸杞子15克、瘦猪肉适量，煮汤食用。

本方疗治：肝肾虚所致的头昏眼花、腰酸等症。

(2)猪肉润肺汤：瘦猪肉适量、北沙参15克、百合12克、南杏仁9克、水煮，肉熟后去药渣，饮汤食肉。

本方疗治：阴虚肺燥之干咳少痰、咽干口燥。

(3)猪肉止汗汤：浮小麦30克、黑豆30克，与瘦肉炖汤食用。

本方疗治：体虚汗出的调养。

(4)板栗烧肉：精瘦猪肉500克(切块)、板栗250克去皮，红烧煮熟食用。

本方疗治：润燥化痰及和胃。

(5)猪肉地苓汤：瘦猪肉100~200克、生地50克、土茯苓100克，同煮汤服食。

本方疗治：小儿疮疖脓肿。

(6)猪肉槐花汤：瘦猪肉100克，槐花50克，煮汤服食。

本方疗治：痔疮。

宜忌：虚肥身体或痰湿者宜少食。

(7)阿胶烧猪肉：瘦猪肉100克、阿胶6克，加水适量，先炖猪肉，待肉熟入胶炖化，低盐调味，饮汤食肉。用量：每次服食6~15克。

本方疗治：出血性贫血。宜忌：脾胃虚弱，消化不良者忌用。

(8)沙参炖肉：南沙参15~60克、瘦猪肉500克，共炖熟，饮汤食肉。

本方疗治：产后无乳。

(9)天冬炖肉：天冬60克、猪瘦肉500克，共炖熟服用。

本方疗治：乳汁不通。

(10)茅根猪肉羹：茅根50克切碎、猪肉250克切丝，合做成羹，调味后服食。

本方疗治：黄疸、谷疸、酒疸、女疸、劳疸、黄汗。

2. 猪 心

本品来源：为猪科动物猪的心。

营养成分：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂、C)、烟酸等。

性味归经：甘、咸、平。归心经。

疗效作用：养心安神、补血。用于惊悸、怔忡、自汗、失眠等症。

药食方选：

(1)猪心大枣汤：猪心1个、大枣10枚，将猪心去筋切片，大枣去核，共煮汤，加调料食用。

本方疗治：心血虚所致的心悸、面色不华。

(2)猪心豆豉汤：猪心1个，用豆豉汁煮食用。

本方疗治：产后风邪，心虚惊悸。

(3)朱砂猪心：猪心1个，剖开，朱砂30克，放入猪心内，用线扎好、煮熟，去药食用。

本方疗治：心悸或心烦失眠。宜忌：不与吴茱萸同食。

3. 猪 肝

本品来源：为猪科动物猪的肝脏。

营养成分：含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁，较多的维生素（A、B₁、B₂、C）、烟酸等。

性味归经：甘、苦、湿。归肝经。

疗效作用：补肝、明目、养血。用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气。

药食方选：

(1)猪肝羹：猪肝1具（去筋膜、细切）、葱白一根去须切碎，共用豉汁煮作羹，将要熟时打入1个鸡蛋食用。

本方疗治：营养性视弱、近视、夜盲。

(2)明砂猪肝：夜明砂9克，水煎去药渣取汁，放入猪肝50克，煮熟食之。

本方疗治：夜盲及肝血虚所致两目昏花。

(3)菠菜猪肝汤：猪肝100克、菠菜50克，煮汤食用。

本方疗治：夜盲、贫血。

(4)猪肝枸杞汤：猪肝100克、枸杞子50克，煮汤食用。

本方疗治：眼睛迎风流泪、视物模糊。

4. 猪 肺

本品来源：猪科动物猪的肺脏。

营养成分：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸。

性味归经：甘、平。入肺经。

疗效作用：补肺止咳。用于肺虚咳嗽、咯血。

药食方选：

(1)猪肺萝卜汤：猪肺、白萝卜各1块，切成小块，杏仁9克，炖至烂熟，食肺饮汤。

本方疗治：肺虚久咳不愈。

(2)猪肺薏苡米：薏米、白芨各15克，研为细末。猪肺洗净煮熟，蘸末吃。

本方疗治：肺癆咳嗽、咳血。

(3)猪肺止咳汤：肺，麻黄共炖汤服。

本方疗治：风寒久咳。

(4)麻油炒肺片：猪肺1具切片，麻油炒熟，同粥食用。

本方疗治：肺虚咳嗽。

(5)猪肺绿豆汤：猪肺250克、绿豆200克、白果100克，共煮服用(不加油盐)。

本方疗治：肺脓肿。宜忌：不与白花菜、饴糖同食。

(6)百党猪肺汤：百合30克、党参15克、猪肺250克，炖熟加盐少许调味，饮汤食肺。用量每次9~30克。

本方疗治：肺虚咳嗽反复难愈。

5. 猪 肚

本品来源：为猪科动物猪的胃。

营养成分：含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素(B₁、B₂)、烟酸。

性味归经：甘、微温。归脾、胃经。

疗效作用：补虚损、健脾胃。用于虚劳羸瘦、泻泄、下痢、消渴、小便频数、小儿疳积等症。

药食方选：

(1)猪肚山药粥：猪肚洗净切片，与大米、淮山药共煮粥，加盐和生姜调味，食用。

本方疗治：补益脾胃，脾虚、胃弱、腹泻。

(2)枳壳砂仁炖猪肚：猪肚1个，洗净，炒枳壳12克、砂仁3克，装入猪肚内，扎好后水炖熟，食肉饮汤。

本方疗治：脾胃气虚、脘腹胀满、疲乏无力、气短消瘦或胃下垂。

(3)姜桂炖猪肚：猪肚150~200克、生姜30克、肉桂3克，放入碗内或陶瓷器内，加水，隔水炖熟烂后分两次食用。

本方疗治：胃阳虚或胃寒所致的胃脘隐隐作痛、喜热胃寒、吐清水、口淡不渴等症。

(4)韭菜子炖猪肚：猪肚1个、韭菜子9克，韭菜子放

猪肚内，蒸熟烂服食。

本方疗治：慢性胃炎。

(5)杜仲炖猪肚：杜仲30克、猪肚250克，共同煮熟，去药，饮汤食肉。

本方疗治：肾虚腰痛、阳痿、小便频数。

(6)莲子猪肚：莲子30克(去心)、猪肚500克，莲子浸泡软装肚内扎紧，炖熟，饮汤食肚和莲子。

本方疗治：补虚强身。

(7)仙人猪肚汤：仙人掌根30~60克，猪肚1个，药装入肚内，文火炖至烂熟，饮汤食肉。

本方疗治：年久胃痛。

(8)腥草猪肚汤：鱼腥草60克、猪肚1个，药装肚内，炖汤服用，日服1剂，连服三剂。

本方疗治：肺结核咳嗽、盗汗。

6. 猪 胰

本品来源：为猪科动物猪的胰脏。

性味归经：甘、平。归脾、肺经。

疗效作用：益肺、补脾、润燥。治肺损咳嗽、咯血、肺胀、喘急、脾虚下痢、乳汁不通、手足皴裂。

药食方选：

(1)猪胰消渴粉：将猪胰洗净，焙干研末。每次3~6克，一日3次，温开水送服。或将胰煮熟切片，蘸山药粉食用。

本方疗治：消渴症。

(2)猪胰玉米须煎：猪胰1具、玉米须50克，水煎服。每日1剂，10天为一疗程。

本方疗治：消渴症。

(3)猪胰止渴汤：猪胰1具、黄芪18克、淮山药粉30克，或加天花粉、葛根各12克，水煎服用。

本方疗治：口渴、饮多、尿多、气短、乏力等症。

7. 猪 肠

本品来源：为猪科动物猪的肠。

性味归经：甘、微寒。归大肠经。

疗效作用：治便血、血痢、痔疮、脱肛。

药食方选：

(1)猪肠芫荽：猪大肠1条，入芫荽在内，煮熟食用。

本方疗治：肠风脏毒、大便出血。

(2)猪肠槐花：猪肠1条、风干水分，槐花炒为末，填入肠内，扎紧两头，米醋煮烂食用。

本方疗治：痔疮。

8. 猪 脬

本品来源：猪科动物猪的膀胱。

性味归经：甘、咸、平。

疗效作用：治遗尿、疝气坠痛、阴囊湿痒。

药食方选：

(1)猪脬散：猪脬洗净，烘干制末，吞服用。

本方疗治：梦中遗尿。

(2)猪脬炖荔枝：荔枝肉50克、糯米适量，装入猪脬内，煮熟食用。连用3剂。

本方疗治：小儿遗尿。

(3) 楝脂二香脬：猪脬 1 枚，洗净，装入大、小茴香、补骨脂、川楝子各等分填满，放适量盐，用酒煮熟，食肉。其药焙干制末，酒冲服。

本方疗治：疝气坠痛。

(4) 白芨炖猪脬：白芨、凤凰衣、桑螵蛸等量，猪脬（尿胞）1 个，煮烂食之。

本方疗治：产后小便淋数不止。

9. 猪 肾

本品来源：为猪科动物猪的肾脏。

性味归经：咸、平。归肾经。

疗效作用：治肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老人耳聋。

药食方选：

(1) 猪肾煨碎补：猪肾 1 个，剖开，掺骨碎补末，煨熟食用。

本方疗治：久泄不止。

(2) 猪肾参防粥：猪肾、党参、防风、葱白、薤白、糯米共煮粥、服食。

本方疗治：老人耳聋。

(3) 猪肾黑豆汤：猪肾 1 对、黑豆 100 克、茴香 3 克、生姜 9 克，共煮熟，吃肉吃豆喝汤。

本方疗治：劳损或风湿腰痛。

(4) 胡椒丝瓜炖猪肾：猪肾 1 对、胡椒 20 粒、老丝瓜半条，共清炖（不加油盐），吃肉喝汤。