

中华食物疗法大全

修订本

A COMPLETE OF
DIETETICS IN CHINA

主 编 窦国祥

江苏科学技术出版社

中華食物療法大全

主 编
窦国祥

修 订 本

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华食物疗法大全/窦国祥主编. - 修订本. - 南京: 江苏科学技术出版社, 1999

ISBN 7-5345-2693-0

I. 中… II. 窦… III. 食物疗法-手册 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19933 号

中华食物疗法大全(修订本)

主 编 窦国祥
责任编辑 孙连民

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 41.5
插 页 7
字 数 1 014 000
版 次 1999 年 8 月第 1 版
印 次 2001 年 5 月第 3 次印刷
印 数 8 001—12 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—2693—0/R·471
定 价 48.00 元(精)

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

首 版 前 言

世间万物,各具特征,性质有别,功能互异。就人类食物而言,有寒热温凉、干湿燥润等性质,亦有酸甜苦辣、辛涩咸淡之呈味。我国历代祖先遍尝百草千药,按其性味,调节机体之违和,运转之失调,以治疗疾病。千百年来,为人民解除疾苦、挽回生机者何止亿万。中医食疗,历史悠久,效果显著。倘能取材得当,用量适度,服食及时,则可以御疾病于初起,弭灾患于未然,对人类之健康,具有不可估量的重大意义。

中医认为,医食同源,药食同源,寓医于食,寓药于食。《素问·脏器法时论》曰:“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,以补益精气。”说明药物攻邪,食物补益,二者紧密配合,休戚相关。孙思邈在《千金方》中说:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”指明食疗宜最先使用。同时也指出食疗不愈时,应及时用药,以免贻误治病。这也正是我们要反复强调的。

历代医家对“食疗”的论述极多,这是我国中医药学宝库中的一颗明珠,也是我中华民族灿烂的文化遗产之一。数十年来,吾承先祖遗训,在医学院毕业后,结合现代科学知识,钻研岐黄之术,特别注重探索食物疗法之机理,经常用于临床验证,深感此中道理博大精深,但尚鲜为人知。故在1981年出版《饮食治疗指南》一书中系统论述食物的性能和功效。此后,收到上千封来信,深知读者对我鼓励和殷切期望。当即萌生继续编写姐妹篇《中华食物疗法大全》的设想,以便荟萃历代医家学说之精髓,全面整理、总结食物疗法的理论、方法、种类和经验;发掘、普及有关知识,以造福民众。

经家父窦锡畴指导,团结海内同道,历数年努力,这个愿望终于初步实现。

基于本人才学疏浅,对食疗研究尚未深化,又因是众人分工编写,虽经审改、理顺,书中仍不免有错误和疏漏之处,万望读者批评、指正。本书虽名之为“大全”,但亦仅能相对求全,谨盼海内行家不吝献方,以期进一步充实、提高。书中曾引用多家多方资料,谨对原作者深表谢意。

在编写过程中,得到铁道部卫生局、南京铁道医学院、中国中西医结合研究会江苏分会等领导部门和学术团体的关心和支持,丁旺、徐瞻云、廖家桢、周秉章、陆伟龙、李峤、颜乾麟等同志均提供了宝贵意见。又承蒙于若木、颜德馨、严介生等专家、教授题词,谨在此表示衷心感谢。

窦国祥 1988.7.1
于南京铁道医学院医平村

修订版说明

《中华食物疗法大全》问世后,得到海内外众多专家、读者的欢迎、支持,使我们深受鼓舞,在此表示衷心感谢。

近年来,中西医食疗研究发展迅速,临床治疗经验不断丰富,对《大全》进行修改、充实,势在必行。只有不断推陈出新,精益求精,才能适应读者需求,不负众望。

由于人事变迁,联系不便,加上修稿时间短促,经费困难,这次修订改版计划仅与江苏科学技术出版社责任编辑和南京地区作者商议,万望其他同志谅解。借此再版时机,我向曾参加《大全》第一版工作的编辑、作者,再次表示谢意。

此次《大全》再版编写,吸收了一批“食疗研究”的新秀,他们基础知识扎实,科技信息灵通,勤奋、务实,富有朝气,为本书增添了新的活力。

综合各方意见,对《大全》临床食疗部分作了较大修改,“肿瘤”部分改写。再版包括食疗品种与食疗验方 4000 多种,临床主要病症 400 余种,对第一版所列验方作了筛选,但总量仍较第一版有所增加。

本书再版过程中,得到了铁道部教卫司丁旺教授,南京中医药大学校长项平教授,南京中医药大学附院博士生导师单兆伟教授,南京市卫生局柳鹏南局长,人民铁道出版社严介生主编审,以及闰林肯教授,强亦忠教授,陈浩源教授等的关心、帮助,谨向他们表示热忱谢意。

我们卓然自立,融汇新知,扬中华之优势,撷世界之精华;博采精选,重于验证,精心笔耕,决心把书写好。但正如笛卡儿所说:

“愈学习,愈发现自己的无知。”本人尽管努力,但学识有限,此版肯定还会存在不足甚至错误,诚恳希望专家与读者继续批评指正。

江苏省中西医结合学会
营养食疗专家委员会主任 窦国祥教授
博 士 生 指 导 老 师

1999年7月写于南京铁道医学院医平村

顾问 吕炳奎 丁 旺 窦锡畴

主 编 窦国祥

副主编 窦 勇

编 委 (按姓氏笔画为序)

王正芳 李基业 何家声 汪国雄 严介生

孟仲法 经 捷 张昆源 张祖貽 强亦忠

潘其声

参加编著人员(按姓氏笔画为序)

午雪峤 申九兰 叶孝礼 叶礼燕 阮珍珠

许 雯 沈 沂 沈 颖 季闽春 杨 茗

孟仲法 居文政 经 捷 顾燕民 胡龙才

胡津丽 胡素丽 郭滨春 钱晓风 窦 虹

窦 勇 窦国祥

扉页题辞 龚奉昭

食物療法
效高而无副作用
誠養生治本之道

中華食物療法大全

于若木 戊辰
夏末

藝海再揚

國祥教授編著中華書局
物有以大全出版

顏世英題



中華食療
濟世瑰寶

嚴介生題

一九八八年九月

目 录

题 辞

首版前言

修订版说明

第一章 中医食疗学的形成·····	1
第二章 中医食疗学主要理论·····	13
第三章 中西医结合食疗新理论的探索·····	27
第四章 食疗膳食烹制·····	33
第五章 中医食疗剂型、品种和内容·····	41

一、粥类····· 41

(一) 谷类粥····· 46

1. 粳米粥
2. 小米粥
3. 高粱米粥
4. 糯米粥
5. 大麦米粥
6. 小麦粥
7. 四米粥
8. 糯米麦粥
9. 扁豆粟米粥
10. 谷皮糠粥
11. 饭焦莲子粥
12. 精盐拌粥油
13. 麦皮牛奶粥
14. 糯米参麦粥
15. 香稻叶粥
16. 面粥

(二) 豆类粥····· 49

1. 豆腐浆粥
2. 扁豆粥
3. 绿豆粥
4. 赤小豆粥
5. 乌豆粥
6. 刀豆粥
7. 蚕豆粥
8. 炒扁豆淮山粥
9. 腐皮白果粥
10. 豌豆粥
11. 青小豆粥
12. 赤小豆鱼粥
13. 赤小豆山药粥
14. 赤小豆百合杏仁粥
15. 赤小豆鸡内金粥
16. 绿豆菜心粥
17. 猪肝绿豆粥
18. 芡实扁豆粥
19. 扁豆荷叶粥
20. 黑豆薏米粥
21. 黑豆龙眼枣粥
22. 豇豆粥
23. 芸豆粥

24. 豆浆粥 25. 葱豉粥

(三) 蔬菜类粥 55

1. 菠菜粥 2. 甜菜粥 3. 荠菜粥 4. 芹菜粥 5. 木耳粥 6. 油菜粥 7. 生姜粥 8. 葱白粥 9. 大蒜粥
10. 萝卜粥 11. 海带粥 12. 芥菜粥 13. 芋粥
14. 韭菜粥 15. 香菜粥 16. 海参粥 17. 淡菜粥
18. 冬瓜粥 19. 红薯粥 20. 淡菜皮蛋粥 21. 咸大头菜煲粥 22. 干冬菜煲粥 23. 生姜炒米粥 24. 山药粥 25. 山药半夏粥 26. 珠玉二宝粥 27. 山药鸡子黄粥 28. 山药车前子粥 29. 三宝粥 30. 胡萝卜粥 31. 菊苗粥 32. 薤白粥 33. 丝瓜粥 34. 紫苋粥 35. 葵菜粥 36. 良姜粥 37. 茴香粥 38. 菠菜猪肝粥 39. 淡竹沥粥 40. 山药鸡内金粥 41. 山药栗肉粥 42. 神仙粥 43. 桑芽粥 44. 发菜粥 45. 紫菜粥

(四) 动物肉类粥 68

1. 牛肉粥 2. 蛋花粥 3. 牛乳粥 4. 羊肉粥 5. 狗肉粥 6. 鸡汁粥 7. 安胎鲤鱼粥 8. 阿胶粥 9. 猪脑天麻粥 10. 虾米粥 11. 猪肚白术粥 12. 鸭汁粥 13. 脊肉粥 14. 动物肝粥 15. 牛百叶粥 16. 咸鸭蛋蚝豉粥 17. 羊骨红枣糯米粥 18. 乳饼粥 19. 猪脾猪肚粥 20. 猪肝绿豆粥 21. 兔肝粥 22. 鱼胶糯米粥 23. 独脚金鲫鱼粥 24. 灯心花鲫鱼粥 25. 鲫鱼糯米粥 26. 鹌鹑煲粥 27. 狗棍鱼煲粥 28. 枸杞羊肾粥 29. 羊脊粥 30. 猪肚粥 31. 猪肺粥 32. 猪骨粥 33. 柴鱼花生猪骨粥 34. 鲜鸭肾瘦肉粥 35. 排骨皮蛋粥 36. 火腿粥 37. 人参鸡粥 38. 冬瓜鸭粥 39. 虾球粥 40. 蟹肉莲藕粥 41. 生蚝芹菜

粥 42. 小蛤粥 43. 羊脂粥 44. 麋角粥 45. 鹿肾粥 46. 猪肉粥 47. 猪心粥 48. 猪腰粥 49. 猪肝粥 50. 猪蹄粥 51. 羊肾粥 52. 羊髓粥 53. 羊髓羊骨粥 54. 羊肺粥 55. 羊乳粥 56. 牛肝杞子粥 57. 牛肚薏米粥 58. 鸡肉粥 59. 小绍兴鸡粥 60. 鸡肝粥 61. 鸡蛋粥 62. 鸡肫皮粥 63. 鸭肉粥 64. 鹅肉粥 65. 鹿肉粥 66. 鹿尾粥 67. 麻雀粥 68. 麻雀药粥 69. 麻雀蛋粥 70. 鸽肉粥 71. 鸽蛋药粥 72. 鹌鹑肉粥 73. 鹌鹑蛋粥 74. 兔肉粥 75. 海参粥 76. 淡菜粥 77. 虾仁粥 78. 鲫鱼粥 79. 鲤鱼阿胶粥 80. 鲤鱼脑髓粥 81. 鲤鱼汁粥 82. 磁石羊肾粥 83. 阿胶粥 84. 阿胶龙骨粥 85. 燕窝粥 86. 酥蜜粥 87. 真酥粥

(五) 花类粥 93

1. 梅花粥 2. 双花粥 3. 扁豆花粥 4. 合欢花粥 5. 枇杷花粥 6. 佛手花粥 7. 茉莉花粥 8. 玫瑰花粥 9. 槐花粥 10. 荠菜花粥 11. 菊花粥 12. 木槿花粥 13. 桂花粥 14. 白芍药花粥 15. 莲花粥 16. 牡丹花粥

(六) 矿物类粥 97

1. 磁石粥 2. 石膏粥 3. 石决明粥 4. 紫石英粥 5. 龙骨粥 6. 白石英粥 7. 白石脂粥

(七) 果品类粥 99

1. 栗子粥 2. 桑椹粥 3. 藕粥 4. 龙眼粥 5. 松仁粥 6. 大枣粥 7. 胡桃粥 8. 芝麻粥 9. 柿饼粥 10. 菱粥 11. 玉米粉粥 12. 莲肉粥 13. 荔枝粥 14. 百合粥 15. 胡椒粥 16. 山楂粥 17. 木瓜粥 18. 梨汁粥 19. 无花果粥 20. 蔗浆粥 21. 莴苣子

粥 22. 落花生粥 23. 杏子粥 24. 荸荠粥 25. 白果粥 26. 苹果粥 27. 金橘粥 28. 葡萄粥 29. 椰浆粥 30. 青果粥 31. 猕猴桃粥 32. 葵子粥 33. 龙眼莲子粥 34. 加味荔枝粥 35. 藕粉粥 36. 莲子芡实粥 37. 莲子山药粥 38. 荷蒂粥 39. 杏酪粥 40. 栗子鸡粥 41. 栗子茯苓粥 42. 百合杏仁粥 43. 西瓜子仁粥

(八) 中药类粥 120

1. 人参粥 2. 党参粥 3. 太子参粥 4. 黄芪粥
5. 黄芪粥加味 6. 芡实粥 7. 熟地粥 8. 萸肉粥
9. 黄精粥 10. 夜交藤粥 11. 当归粥 12. 吴茱萸粥
13. 虫草粥 14. 玉竹粥 15. 党参玉竹粥 16. 玉竹沙参粥 17. 首乌粥 18. 肉苁蓉羊肉粥 19. 肉苁蓉羊肉香血糯粥 20. 沙参粥 21. 麦门冬粥 22. 石斛粥 23. 酸枣仁粥 24. 柏子仁粥 25. 干姜粥
26. 花椒粥 27. 草澄茄粥 28. 草拔粥 29. 茴香粥
30. 益智仁粥 31. 艾叶粥 32. 良姜粥 33. 肉桂粥
34. 槐叶粥 35. 丹参粥 36. 益母草粥 37. 藿香粥
38. 葛根粉粥 39. 薄荷粥 40. 蒲公英粥 41. 生地黄粥 42. 白茅根粥 43. 芦根粥 44. 牛蒡子粥
45. 淡竹叶粥 46. 竹叶心粥 47. 牵牛子粥 48. 桑白皮粥 49. 竹茹粥 50. 竹沥粥 51. 荷叶粥
52. 荷叶绿豆粥 53. 枸杞叶粥 54. 杞子粥 55. 枸杞粥 56. 地骨皮粥 57. 枳椇粥 58. 白茯苓粥
59. 苡仁粥 60. 泽泻粥 61. 车前子粥 62. 车前叶粥 63. 葫芦粥 64. 榆皮粥 65. 大金钱草粥
66. 砂仁粥 67. 萝卜子粥 68. 薤白粥 69. 佛手柑粥 70. 菖蒲粥 71. 槟榔粥 72. 金樱子粥 73. 橘

皮粥 74. 橘络粥 75. 橘核粥 76. 青皮粥 77. 杏仁粥 78. 贝母粥 79. 苏子粥 80. 天花粉粥 81. 白及粥 82. 郁李仁粥 83. 乌梅粥 84. 常山粥 85. 浮小麦粥 86. 苍耳子粥 87. 鸡内金粥 88. 篇蓄粥 89. 曲米粥 90. 牛膝茎叶粥 91. 感冒神仙粥 92. 茵陈粥 93. 枇杷叶粥 94. 栀子仁粥 95. 甘松粥 96. 菟丝子粥 97. 发汗豉粥 98. 决明子粥 99. 桃仁粥 100. 阳起石牛肾粥 101. 马齿苋粥 102. 锁阳煲粥 103. 竹蔗茅根马蹄粥 104. 臭草粥 105. 火麻仁粥 106. 去湿粥 107. 膈膈脐粥 108. 茯苓冰糖粥 109. 茯神羚羊角粥 110. 紫苏叶粥 111. 芦苗粥 112. 松叶粥 113. 柏叶粥

(九) 其他类粥 176

1. 韭子粥 2. 茶叶粥 3. 补虚正气粥 4. 椒面粥 5. 莎木面粥 6. 山药莲子葡萄粥 7. 蕞菜粥 8. 青箱粥 9. 苧麻粉粥 10. 苜蓿粥 11. 蕻菜粥 12. 鼠曲草粥 13. 薏米红枣粥 14. 薏米赤豆粥 15. 薏米芡实粥 16. 刀豆猪腰粥

(十) 粥类选用便目 182

二、米面类保健食品 185

1. 糯米饭 2. 粳米饭 3. 牛奶大米饭 4. 鸡蛋炒饭 5. 参枣米饭 6. 八宝饭 7. 白鸽红枣饭 8. 肝肾米饭 9. 眉豆煲饭 10. 椰子糯米蒸鸡饭 11. 椰子米饭 12. 姜汁牛肉饭 13. 姜汁黄鳝饭 14. 姜汁牛肺糯米饭 15. 田鸡焗饭 16. 枇杷叶糯米粽 17. 粟米饭 18. 秣米饭 19. 大麦饭 20. 小麦饭 21. 玉蜀黍饭 22. 麻仁栗子糕 23. 莲子茯苓糕 24. 山药扁豆糕 25. 人参薯蓣糕 26. 茯苓造化糕 27. 白雪糕

28. 玫瑰枣糕 29. 蚕豆糕 30. 桑椹蛋糕 31. 九仙糕 32. 藕粉糕 33. 栗子糕 34. 橘红糕 35. 红枣益脾糕 36. 桑椹芝麻糕 37. 定升糕 38. 黄馍糕 39. 喇嘛糕 40. 碗蒸糕 41. 芝麻九层糕 42. 重阳糕 43. 重阳栗糕 44. 黄米切糕 45. 马蹄糕 46. 甜肉糕 47. 黄米面炸糕 48. 奶油炸糕 49. 泡儿油糕 50. 耳朵眼炸糕 51. 扒糕 52. 绿豆糕 53. 豆米糕 54. 扁豆仁糕 55. 水晶凉糕 56. 莲子糕 57. 黄糕 58. 花生糕 59. 益脾饼 60. 期颐饼 61. 梅枣杏仁饼 62. 枣柿饼 63. 麻雀肉饼 64. 糖橘饼 65. 萝卜饼 66. 海参猪肉饼 67. 山药汤圆 68. 肉麸汤圆 69. 人参汤圆 70. 鸡头粉雀舌饽子 71. 大麦簪子粉 72. 大麦片粉 73. 糯米粉搗粉 74. 鸡头羹粉 75. 砂仁藕粉 76. 炒米面粉 77. 炒黄面 78. 山药面 79. 挂面 80. 春盘面 81. 皂羹面 82. 羊杂面 83. 开元寿面 84. 鸡肠饼 85. 荞麦饼 86. 黄花菜肉饼 87. 茯苓饼 88. 栝萎饼 89. 荷叶蒸饼 90. 枣泥锅饼 91. 虾肉月饼 92. 小菜盒 93. 蛋黄椰蓉士干饼 94. 茯苓包子 95. 山药茯苓包子 96. 小米焦巴面 97. 羊肉烧麦 98. 翡翠烧麦 99. 八宝馒头 100. 五仁包 101. 雪团 102. 清明艾饺 103. 拨鱼儿面 104. 酥羊大面

三、食疗菜肴与药膳 224

(一) 鸡膳类 224

1. 枸杞子蒸鸡 2. 黄芪炖乌骨鸡 3. 柚子肉炖鸡
4. 归参炖母鸡 5. 龙马童子鸡 6. 清蒸人参鸡
7. 爆人参鸡片 8. 归芪蒸鸡 9. 生地饴糖鸡
10. 枸杞桃仁鸡丁 11. 枣杏焖鸡 12. 红杞田七鸡