

现代家庭 食养食疗

周末文库

兰子惠子编著



7.1

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

现代家庭食养食疗/兰子,惠子编著.
武汉:湖北人民出版社,1997.8
(周末文库)

ISBN 7-216-02130-4

I. 现…
II. ①兰…②惠…
III. ①食物养生
②食物疗法
IV. R247.1

·周末文库·

现代家庭食养食疗

兰子惠子编著

出版:湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:公安县印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32

印张:6.5

字数:129 千字

插页:1

版次:1997 年 8 月第 1 版

印次:1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-7 140

定价:7.20 元

书号:ISBN 7-216-02130-4/R·11

目 录

一 民以食为天

- 1. 生命与营养 1
- 2. 健康与营养 3
- 3. 烹调与营养 5
- 4. 科学膳食与营养 8
- 5. 饮食与卫生 10

二 药补不如食补

- 1. 食疗与食疗热 13
- 2. 食疗与传统 14
- 3. 食疗与药膳 16
- 4. 食疗与科学原理 18
- 5. 食疗与宜忌 20

三 功能食谱

- 1. 怀孕期食谱 23
- 姜葱焗蟹 24

海参炆排骨	25
红焖猪蹄	25
莲藕云耳炒牛肉	25
鲜奶炖鸡	26
2. 乳母食谱	26
肉松烩鳊片	27
鸡蛋卤肉	28
平菇鲫鱼汤	28
金针黄豆煲猪蹄	28
田七红枣炖鸡肉	29
3. 婴幼儿食谱	29
4. 儿童食谱	31
炒生鱼片	32
蚝油鲜菇炆鱼丸	32
麻酱牛蛙	33
虾松肉茸拌银丝	33
苹果炒鸡柳	34
牛奶鱼汤	34
5. 青少年食谱	35
枸杞炖牛肉	36
芝麻带鱼	36
生炸脆皮鸡	37
糖醋鸭块	37
椰子银耳煲鸽汤	37
西芹炒肉片	38
鲜奶豆腐	38

海带炒鸡丝	39
红烧海参	39
翡翠虾球	39
6. 中年食谱	40
五元鹌蛋	41
天麻沙锅鱼头	41
丁香鸭子	42
核桃仁鸡丁	42
附片蒸羊肉	43
杜仲炖猪腰	43
参麦甲鱼	44
黄精炖猪肉	44
7. 老年食谱	45
烩双菇	46
凉拌芹菜	47
狗脊炖狗肉	47
栗子烧鸡块	47
枸杞炖牛尾	48
虫草全鸭	48
枸杞麦冬蛋丁	49
白果烧鸡	49
太子参烧羊肉	50
珍珠银耳	50

四、滋补食谱

1. 健脑类	52
丝瓜炒虾球	52

苹果雪梨鱼柳卷	52
姜葱蒸鱼头	53
蛋煎猪脑	53
柠汁红烧鹌鹑	54
2. 壮阳类	54
枸杞炖羊肉	54
红烧牛鞭	55
沙锅牛尾	55
海马童子鸡	56
核桃仁炒韭菜	56
海马羊肉汤	56
鲜荷荔枝虾	57
麻油腰花	57
荷蹄炒香肠	58
黄芪煲泥鳅汤	58
3. 滋阴类	59
枸杞牛肉	59
天麻鲤鱼	60
鸽蛋烩银耳	60
4. 养心安神类	61
玉竹猪心	61
桂圆童子鸡	61
翡翠红螺	62
炒胡萝卜酱	62
枸杞滑溜里脊片	63
长春鸽蛋	63

龙眼纸包鸡	63
5. 补气血类	64
清蒸人参鸡	64
归参山药猪腰	64
五香牛肉	65
荔枝肉	65
花生米大枣烧猪蹄	66
虾仁鱼皮	66
6. 补脾胃类	67
鲜莲子鸡丁	67
八宝全鸭	67
清蒸鲥鱼	68
蘑菇烩兔丝	69
7. 补肝肾类	69
枣杏炖鸡	69
杞子炖羊脑	70
核桃鸭子	70
虫草红枣炖甲鱼	71
熟附煨姜焖狗肉	71
牛膝蹄筋	71

五 健美食谱

1. 美容保健类	73
九月肉片	73
炒鹌鹑	74
首乌肝片	74
笋片鸡丁	75

龙眼鸡片	75
蜜枣扒山药	75
枸杞鱼片	76
2. 减肥健美类	76
青豆炒虾仁	76
鸡丝扒鲜菇	77
肉苣豆腐	77
番茄牛肉滑蛋	78
虾仁冬瓜海带汤	78
3. 明目类	78
煎烤酿明虾	78
四季豆焗肉排	79
鸡胗鸡肝鸡心串	79
凤爪螺头圆肉汤	80
银耳枸杞乌鸡汤	80
4. 增强体质类	81
糖醋带鱼	81
荷叶盐烤鸭	81
鲜茄烩猪扒	82
大葱爆羊肉	82
花旗参松子鸡汤	82
5. 预防粉刺养颜类	83
豆腐鲫鱼	83
椰菜肉松	83
西兰花炒牛肉	84
冬荷鸡柳	84

奶油番茄	85
6. 保养头发类	85
炸紫菜鱼片扎	85
琥珀芝麻虾	85
鸡丝拌海蜇皮	86
芝麻黑豆泥鳅汤	86
何首乌煲牛肉汤	87
7. 益寿延年类	87
薯仔牛肉饼	87
虾酱香乳鸽	88
西芹炒蛇片	88
益寿生鱼汤	89
银耳罗汉果煲鸡汤	89
粟米羹	89

六 防病食谱

1. 防高血压类	91
玉米须炖蚌肉	91
天麻鱼头	91
芹菜炒香菇	92
2. 防气管炎类	92
杏仁鸡	92
萝卜杏仁煮牛肺	93
板栗炖肉	93
鸡丝蜇头	93
3. 防支气管哮喘类	94
麻黄根炖羊肺	94

炸补骨腰子	94
川贝猪肺饊	95
灵芝炖鸭	95
4. 防肺结核类	96
甜杏仁蒸肉	96
淡菜煨白鹅	96
韭菜炒蛤肉	97
马兰炖猪心	97
5. 防溃疡病类	97
平菇炖肉	97
红扒猴头菇	98
黄鱼烩鱼肚	98
6. 防肝炎类	99
苦菜炖猪肉	99
清炖海鳗肉丸	99
山药枸杞蒸鸡	100
7. 防性功能衰退类	100
香桃鸭	100
冬虫夏草炖黄雀	101
山药鱼片	101
地肤子蒸鱼	101
8. 防阳痿类	102
人参枸杞鸡棒	102
黄焖狗肉	102
冬虫夏草鸡	103
韭菜炒羊肝	103

9. 防遗精类	103
酒炒螺蛳	103
猪腰核桃	104
杞子炖牛鞭	104
滑溜鹿里脊	104
10. 防肾炎类	105
蒜野鸭	105
糖蒜蟹肉	105
枸杞番茄鱼片	105
黄芪鹌鹑	106
鸡肾参炖鸡	106
虫草全鸭	106
11. 防糖尿病类	107
清蒸茶鲫鱼	107
山药炖鱼肚	107
五香兔肉	107
酸辣田螺	108
12. 防贫血类	109
洋葱炒猪肝	109
黄花木耳蒸牛肉	109
桂花糯米藕	110
百合红枣煲龟汤	110
田七枸杞煲鸡汤	111

七 药膳食谱

1. 头痛失眠类	112
丝瓜藤煲肉	112

灵芝炖猪脑·····	112
雪里开炖猪脑·····	113
红烧元鱼·····	113
煮蛤仁·····	114
灵芝仔鸡·····	114
灵芝双鞭·····	114
2. 食欲不振类 ·····	115
陈皮烩鸭条·····	115
陈皮油淋鸡·····	115
牛肉冻·····	116
荷叶米粉肉·····	116
草果排骨·····	116
胡萝卜野鸡肉·····	117
3. 癌症类 ·····	117
鲍鱼扒海参·····	117
金针菇炖鳗·····	118
菱烧豆腐·····	118
海带肉冻·····	118
4. 月经不调类 ·····	119
归芪蒸鸡·····	119
猪皮胶冻·····	119
当归火锅·····	119
女贞子火锅·····	120
5. 风湿症类 ·····	120
花蝴蝶根炖鸡·····	120
地锦炖猪蹄·····	121

凤肉煨鹿筋·····	121
山胡椒根炖蹄·····	122
6. 便秘类 ·····	122
麻酱白肚·····	122
美味双耳·····	122
姜丝菠菜·····	123
松子豆腐·····	123
7. 贫血类 ·····	124
陈皮红烧肉·····	124
芪枣黄鳝肉·····	124
归地烧羊肉·····	124
乌鸡肝羹·····	125

八 节日食谱

1. 春 节 ·····	126
清蒸武昌鱼·····	126
清炖鲍鱼·····	127
全家福·····	127
八宝饭·····	128
排骨汤·····	129
菜苔炒腊肉·····	129
涮羊肉·····	130
2. 清明节 ·····	130
豆腐皮春卷·····	130
荠菜冬笋·····	131
油爆虾·····	131
宫保鸡丁·····	132

温拌海蜇·····	132
3. 端午节·····	132
皮条鳝鱼·····	132
清炖鳝鱼·····	133
糖枯鳝丝·····	134
普天同庆·····	134
牡蛎烧肉·····	135
素全家福·····	135
鞭打绣球·····	136
4. 中秋节·····	136
板栗烧仔鸡·····	136
炸蟹丸子·····	137
香菇板栗·····	137
全福豆腐·····	138
白汁五柳鱼·····	138
桂花炖鸭·····	139
5. 重阳节·····	139
油酱毛蟹·····	139
蟹粉豆腐·····	140
菊花肉片·····	140
芙蓉套蟹·····	141
糊蟹带嫩·····	141

九 食疗小验方

治疗流行性感冒·····	143
治疗支气管炎·····	144
治疗百日咳·····	145

治疗肺结核·····	146
治疗水痘·····	146
治疗传染性肝炎·····	147
治疗单纯性消化不良·····	148
治疗血吸虫病·····	148
治疗缺铁性贫血·····	149
治疗原发性高血压·····	149
治疗糖尿病·····	149
治疗风湿性关节炎·····	150
治疗中暑·····	150
治疗农药中毒·····	151
治疗煤气中毒·····	151
治疗急性胃肠炎·····	152
治疗蛔虫病·····	152
治疗阑尾炎·····	152
治疗痔疮·····	153
治疗疖和痈·····	154
治疗跌打损伤·····	154
治疗手足皲裂·····	154
治疗烫伤·····	155
治疗冻伤·····	155
治疗湿疹·····	156
治疗皮肤搔痒症·····	156
治疗斑秃·····	156
治疗奶水不足·····	157
治疗中耳炎·····	157

治疗青光眼.....	158
治疗呃逆.....	158
治疗失音.....	159
治疗遗尿.....	159

十 附 表

表一 我国正常男性成人的身高与体重表.....	161
表二 正常人每日膳食中营养素供给量.....	163
表三 常用营养素功能简明表.....	165
表四 食物胆固醇含量表.....	170
表五 常用食物成分表.....	172
表六 儿童每日膳食中营养素供给量.....	189
表七 婴儿牛奶和辅食配方及使用.....	190

一 民以食为天

1. 生命与营养

“民以食为天”，这是中国的一句古话。它道出了生命活动的基础和前提。

家庭是社会的基本单位，也是每个人生活的主要处所。俗语道：“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，实则都是围绕一个“食”字。食是生命活动的表现，食是健康长寿的保证。

“安谷则昌，绝谷则危”，“安民之本，必资于食”。只有足食，才能乐业。营养是生命的基础，营养是健康的前提。在人类生活中，首先需要的是食物的营养，供给各种营养素来维持个体生命，帮助生长发育，保养下一代的健康。有了健康的体魄，才能从事工作和学习，才能取得事业上的成功，社会才能进步和发展。因此，饮食和营养不仅维系着个体的生命，而且关系到种族的延续、国家的昌盛、社会的繁荣和人类的文明。

恩格斯曾经说过：“生命是蛋白质存在的形式，蛋白质是构成生命的重要物质。”换言之，蛋白质是生命的基础。人体全