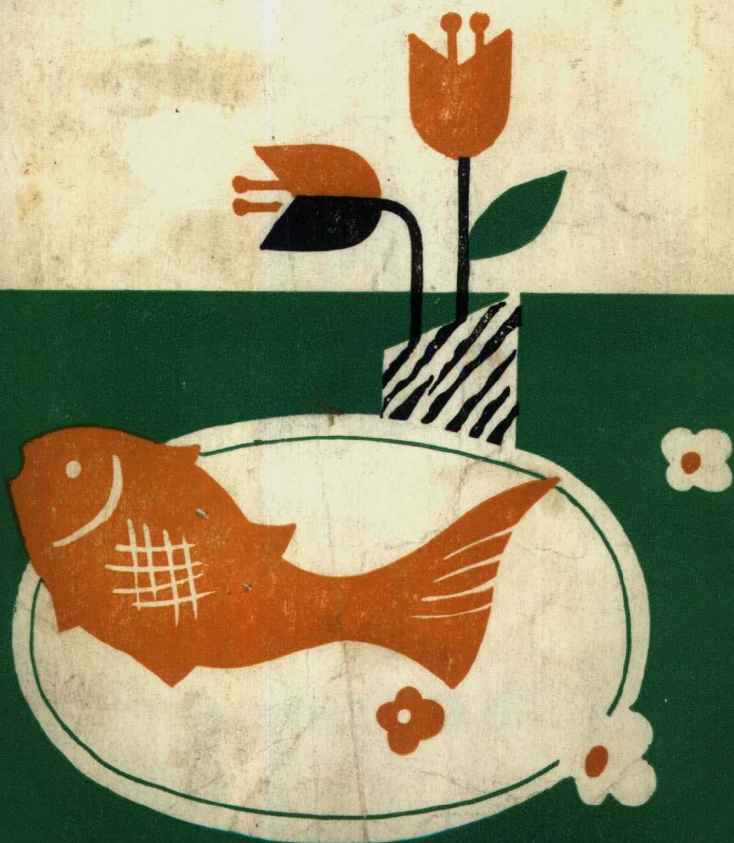


从美味中 吃出健康

刘寿永 主编



科普出版社

从美味中吃出健康

刘寿永 主编

科学普及出版社

内 容 提 要

本书第一部分介绍了药食同源;食物的“四气”“五味”;食物的气味搭配与治疗作用;四季饮食宜忌;合理膳食、合理烹调。第二部分为常见药用食物谷类、水果类、蔬菜类、畜肉类、禽肉类、山珍海味类、调味品类的性味、功效、辅治及食疗方。第三部分,按粥类、糕点面食类、素菜类、畜肉类、禽肉类、山珍海味类、蛋和汤菜类编排了数百个食谱的主料、配料、调料、制法、用法、特点、功效。凡准备收录的菜谱均经过名厨料理,并由数名中医学者分析其成分,认为味道确属鲜美,对人体确有好处,符合上述两点的,方予收录。个别菜谱因其中一点较为突出,也予收录。本书旨在为读者提供一种从美味中吃出健康身体的方法,使读者在享受当中获得益处。故本书适合广大读者阅读。

(京) 新登字 026 号

从美味中吃出健康

刘寿永 主编

责任编辑: 战立克

封面设计: 王茵茵

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京印刷三厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 7.5 字数: 220千字

1991年10月第一版 1991年10月第一次印刷

印数: 1—5000册 定价: 4.95元

ISBN 7-110-02057-6/R·231

主 编：刘寿永

副 主 编：范 建 郑少武 蒋莉莉

编写人员：王伏声 齐 甜 刘寿永 李 敏

范 建 杨国旺 郑少武 陶 琳

曹 军 蒋莉莉 蒋励民

写在前面的话

朋友，谁都离不开吃，您也一定对饮食很感兴趣。但您是否想过怎样吃更合理？怎样吃才能使您从美味中吃出健康的身体？这，正是本书所要告诉您的。本书根据您日常生活的实际需要，从实际出发，为您提供最实用的烹调技术，最利于身体健康的食疗保健方法，使您在享受当中增进了健康，增长了知识，开阔了眼界，获得了益处。当您在饮食开始的时候，请别忘记从美味中吃出健康。

在本书的编写出版过程中，得到了中国科技出版社总编吴之静先生的大力帮助；曾荣获1989~1990年度日本陇富士设计大奖的王茵茵小姐为本书设计了封面，在此一并表示感谢。

刘寿永 于1991.3.10

目 录

总论

- 一、“食”在“色”之前 (1)
- 二、药食同源 (4)
- 三、食物的“四气”、“五味” (6)
- 四、食物的“气”“味”搭配与治疗作用 (9)
- 五、四时饮食宜忌 (11)
- 六、合理膳食 (13)
- 七、合理烹调 (16)

常见药用食物及食疗方

- 一、谷类 (20)
 - 1. 苳麻 (20)
 - 2. 芝麻 (胡麻) (20)
 - 3. 大麻 (火麻) (21)
 - 4. 稗草 (22)
 - 5. 腐婢 (小豆花) (22)
 - 6. 花生 (23)
 - 7. 小麦 (23)
 - 8. 大麦 (24)
 - 9. 芡实 (25)
 - 10. 荞麦 (25)
 - 11. 薏米 (26)
 - 12. 高粱 (26)
 - 13. 燕麦 (27)
 - 14. 西谷米 (莎木面) (28)

15. 玉米	(28)
16. 糯米 (江米、元米)	(29)
17. 粳米	(30)
18. 小米	(30)
19. 白栎 (橡栎)	(31)
20. 梧桐子	(31)
21. 葵花子	(31)
22. 棉子	(32)
23. 栗子	(32)
24. 黄豆	(32)
25. 刀豆	(33)
26. 豌豆 (回回豆)	(34)
27. 赤豆 (红小豆)	(34)
28. 扁豆	(35)
29. 豇豆	(35)
30. 蚕豆	(36)
31. 黑豆	(36)
32. 绿豆	(37)
33. 可可豆	(37)
34. 葫芦巴 (香豆)	(37)
35. 马料豆	(38)
36. 红曲	(38)
37. 锅耙	(38)

五、水果类 **(39)**

1. 枣	(39)
2. 甘蔗	(40)
3. 山楂	(40)
4. 西瓜	(41)
5. 甜瓜	(41)
6. 乌梅	(42)

7. 桃 (42)
8. 猕猴桃 (43)
9. 菠萝 (43)
10. 椰子 (43)
11. 梨 (44)
12. 苹果 (44)
13. 葡萄 (45)
14. 柿子 (45)
15. 石榴 (46)
16. 荔枝 (47)
17. 香蕉 (47)
18. 柑橘 (48)
19. 桑椹 (48)
20. 白果 (49)
21. 无花果 (49)
22. 胡桃 (核桃) (49)
23. 杨梅 (50)
24. 杏 (50)
25. 樱桃 (51)
26. 橘 (51)
27. 龙眼 (桂圆) (52)
28. 枇杷 (52)
29. 青果 (橄榄) (52)
30. 木瓜 (53)
31. 香瓜 (53)
32. 柠檬 (54)
33. 榧子 (54)
34. 香椽 (54)
35. 榛子 (54)
36. 芒果 (55)

37. 沙枣 (红豆)	(55)
38. 草莓	(56)
39. 海棠	(56)
40. 凤眼果	(56)
41. 罗汉果 (汉果、拉汉果)	(57)

三、蔬菜类 (57)

1. 山药	(57)
2. 茄子	(58)
3. 冬瓜	(58)
4. 荠菜	(59)
5. 芹菜	(59)
6. 金针菜 (黄花菜)	(60)
7. 大白菜	(60)
8. 菠菜	(61)
9. 韭菜	(62)
10. 香菜	(62)
11. 马齿苋	(63)
12. 香椿	(63)
13. 莲藕	(63)
14. 丝瓜	(64)
15. 南瓜	(65)
16. 荆芥	(66)
17. 番茄 (西红柿)	(66)
18. 土豆	(67)
19. 黄瓜	(67)
20. 油菜	(68)
21. 卷心菜	(68)
22. 胡萝卜	(69)
23. 萝卜	(69)
24. 莴苣	(70)

25. 茭白	(71)
26. 茴香	(71)
27. 芦笋	(71)
28. 紫菜	(71)
29. 木耳	(72)
30. 海带	(73)
31. 芋头	(73)
32. 苦瓜	(73)
33. 西葫芦	(74)

四、畜肉类

1. 猪肉	(74)
猪心	(75)
猪肺	(75)
猪肝	(75)
猪腰子	(75)
猪肚	(75)
猪脑	(75)
猪肠	(76)
猪胆	(76)
猪血	(76)
猪腩	(76)
猪胰子	(76)
猪蹄	(76)
2. 牛肉	(77)
牛肚	(77)
牛肝	(77)
牛筋	(77)
牛髓	(78)
3. 羊肉	(78)
羊肝	(78)

羊心 (78)

羊肚 (79)

羊脂 (79)

羊髓 (79)

4. 马 (79)

5. 驴 (79)

6. 狗 (80)

黄狗肾 (81)

7. 猫 (81)

8. 兔 (81)

五、禽肉类 (82)

1. 鸡肉 (82)

2. 鸡蛋 (83)

3. 白鸭肉 (84)

4. 鸭蛋 (84)

5. 野鸭肉 (85)

6. 麻雀 (85)

7. 麻雀蛋 (86)

8. 鹅肉 (86)

9. 鹌鹑 (87)

10. 鹌鹑蛋 (87)

11. 雉肉 (野鸡肉) (88)

12. 鸽肉 (88)

13. 鸽卵 (89)

14. 鹧鸪 (89)

六、山珍海味类 (89)

1. 蛇 (89)

2. 燕窝 (90)

3. 熊掌 (91)

4. 蜗牛 (91)

5. 田螺	(91)
6. 海螺	(92)
7. 螃蟹	(92)
8. 干贝	(92)
9. 牡蛎	(93)
10. 鲍鱼	(93)
11. 蛭肉	(94)
12. 鲇肉	(94)
13. 蚌肉	(94)
14. 蛤蚧	(95)
15. 虾	(95)
16. 蛙肉	(96)
17. 田鸡油	(96)
18. 乌贼鱼	(97)
19. 海蜇	(97)
20. 海参	(98)
21. 鱼鳔	(98)
22. 泥鳅	(99)
23. 黄鳝	(100)
24. 娃娃鱼	(100)
25. 乌龟	(101)
26. 鳖	(101)
27. 鲤鱼	(102)
28. 鲫鱼	(103)
29. 鲢鱼	(104)
30. 青鱼	(104)
31. 鳊鱼 (桂鱼)	(105)
32. 鳙鱼 (胖头鱼)	(105)
33. 鲈鱼	(105)
34. 鲑鱼	(106)

35. 鲷鱼	(106)
36. 鳗鲡鱼	(107)
37. 鲟鱼	(107)
38. 黑鱼	(108)
39. 白鱼	(108)
40. 银鱼	(109)
41. 黄花鱼	(109)
42. 带鱼	(109)
43. 鲳鱼 (平鱼)	(110)
44. 鲚鱼	(110)
45. 橡皮鱼	(111)
46. 章鱼	(111)
七、调味品类	(112)
1. 食盐	(112)
2. 醋	(112)
3. 酱	(113)
4. 黄酒	(113)
5. 葱	(114)
6. 生姜	(114)
7. 蒜	(115)
8. 花椒	(115)
9. 胡椒	(116)
10. 八角茴香	(116)
11. 桂皮	(117)
12. 丁香	(117)
13. 红糖	(118)
14. 白砂糖	(118)
15. 冰糖	(119)
16. 饴糖	(119)
17. 蜂蜜	(120)

18. 麻油 (120)
19. 碱 (121)
20. 白矾 (121)

美味药膳食谱

一、粥类 (122)

1. 天葵苡仁粥 (122)
2. 阿胶糯米粥 (122)
3. 豆浆粥 (122)
4. 牛肉大米粥 (123)
5. 菠菜粥 (123)
6. 玉米扁豆粥 (123)
7. 大枣粥 (123)
8. 山药蛋黄粥 (124)
9. 贝母粥 (124)
10. 防风葱白粥 (124)
11. 白扁豆粥 (125)
12. 桂圆莲子粥 (125)
13. 芝麻粥 (125)
14. 芹菜粥 (126)
15. 山楂神曲粥 (126)
16. 赤小豆粥 (126)
17. 真君粥 (126)
18. 松子粥 (127)
19. 胡萝卜粥 (127)
20. 猪蹄当归梗米粥 (127)
21. 栗子粥 (127)
22. 萝卜粥 (128)
23. 猪肚粥 (128)
24. 葱白粥 (128)
25. 雀儿药粥 (129)

26. 鲫鱼粥	(129)
27. 薏苡仁粥	(129)
28. 百合粥	(130)
29. 藕粥	(130)
30. 荷叶粥	(130)
31. 牛奶全麦粥	(131)
32. 仙人粥	(131)
二、糕点面食类	(131)
1. 五白糕	(131)
2. 山药糕	(132)
3. 栗子糕	(132)
4. 玫瑰枣糕	(132)
5. 莲肉糕	(133)
6. 玉兰花糕	(133)
7. 八宝薯蓣糕	(133)
8. 橘红糕	(134)
9. 豆腐包子	(134)
10. 茯苓包子	(134)
11. 马齿韭菜包子	(135)
12. 白萝卜饼	(135)
13. 桂花荸荠饼	(135)
14. 鸡肠饼	(136)
15. 鸡子饼	(136)
16. 菠菜加参饺	(137)
17. 兔肉馄饨	(137)
18. 野鸡山药馄饨	(137)
19. 鸡肉馄饨	(138)
20. 扁豆花馄饨	(138)
21. 山药汤面	(138)
22. 三羊开泰面	(139)

23. 开元寿面 (139)
24. 桃酥豆泥 (139)
25. 淮药泥 (140)
26. 核桃酪 (140)
27. 杏仁玉枣 (141)
28. 糯米梨 (141)
29. 藕粉园子 (142)
30. 肉麸汤圆 (142)

三、素菜类 (142)

1. 红枣膏 (142)
2. 糖饊红枣 (143)
3. 冰糖莲子 (143)
4. 糖渍龙眼 (143)
5. 炒胡萝卜酱 (144)
6. 冰糖银耳 (144)
7. 秋梨白藕汁 (144)
8. 胡桃肉炒韭菜 (145)
9. 菠菜人参饺 (145)
10. 鲜拌莴苣 (145)
11. 猪油炒苦瓜 (146)
12. 炒绿豆芽 (146)
13. 凉拌黄瓜 (146)
14. 冰糖话梅 (147)
15. 半月沉江 (147)
16. 糖渍西瓜肉 (148)
17. 糖溜白果 (148)
18. 菠菜麻油拌芹菜 (148)
19. 绿豆萝卜灌大藕 (149)
20. 一品山药 (149)
21. 桔饼桂圆糖 (150)

22. 紫云三仙	(150)
23. 鲜蘑蚕豆	(151)
24. 栗子白菜	(151)
25. 锅塌豆腐	(151)
26. 糖藕	(152)
27. 假鱼翅	(152)
28. 拔丝苹果	(153)
29. 梅花枇杷	(153)
30. 凉拌粉皮	(154)
31. 葱油扁豆	(154)
32. 酸辣泡菜	(155)
33. 冰糖冬瓜盅	(155)
34. 杏仁茶	(155)
35. 凉拌辣白菜	(156)
36. 素火腿	(156)
37. 酸甜菜花	(157)
38. 葱油黄瓜卷	(157)
39. 莲子锅蒸	(158)
40. 炸嫩笋	(158)
41. 水晶菠萝	(158)
42. 糖醋海带	(159)
43. 油炸香椿糊	(159)
44. 酥炸苹果环	(159)
45. 凉拌海带丝	(160)
46. 冬笋香菇	(160)
47. 莴苣拌蜆皮	(160)
48. 糖渍海带	(161)
49. 芝麻核桃糖蘸	(161)
50. 水晶桃	(161)

四、畜肉类

(162)