

【天然食疗·地道滋补】

土钵里关不住无限春光；

瓦釜中盛得下龙马精神。

技纳村夫野佬民间江湖，已然滋补；

物取天地万物上苍所赐，自然养生。

庶民布衣，簞食瓢饮，尝一尝或能补气？

达官显贵，佳肴美酒，试一试可否养心？

海纳百川，师法自然，崇尚科学；

有容乃大，关注健康，热爱生命。

绿色

家常食谱

258

例

■ 曾茭白 编著

■ 四川科学技术出版社



绿色

家常食谱

258

例

「天然食疗·地道滋补」

曾美白 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

绿色家常食谱 258 例/曾笑白编著. - 四川:四川科学技术出版社,2002.5

ISBN 7-5364-4954-2

I. 绿… II. 曾… III. 食谱-中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 030516 号

绿色家常食谱 258 例

编 著 者 曾笑白
责任编辑 丁大镛
封面设计 李 庆
版面设计 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印张 6.875 字数 190 千 插页 2
印 刷 成都郫县科技书刊印刷厂
版 次 2002 年 5 月成都第一版
印 次 2002 年 5 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 10.00 元
ISBN 7-5364-4954-2/R·1111

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012



随着社会的发展和人类生存环境的不断变化，人类的健康越来越受到社会和自然环境变化客观因素的影响。这种影响包括正、负两个方面：一方面，社会精神和物质生活水

平的不断提高，使人类的生活方式、内容发生了巨大的变化，人们可以随心所欲地享受现代科技带来的各种便利与富足，加之现代医疗水平的提高，使人们的健康得到相应的保障；另一方面，由于现代生活节奏快、压力大，加之环境污染等，导致人类精神忧虑紧张、生活方式刻板、远离自然，使人类健康时刻受到威胁。近年来“亚健康”症候群不断蔓延，已成为负面影响的标志之一。

为了缓解和消除现代生活给人类带来的负面影响，社会各界的有识之士，依照崇尚自然、师法自然的原则，作了不懈的努力，以寻求各种行之有效的解决之道。实践证明：积极的饮食疗法，不失为最为有效的方法之一。为此，本书的编撰者，常年深入民间山野，筚路蓝缕，广泛发掘，将我国民间历久流传、鲜为外界知晓又独具疗效的食疗进补方剂搜集、梳理，再经科学验证，编撰成册，真诚奉献给广大读者。

本书遴选的200余种食疗方剂，分别具有增强人体免疫功能、防病治病、滋补强身、养气安神、延年益寿等功效，其中一些食疗方剂，尚具独特的治疗效果。书中食疗方剂，读者可自行调制使用或在医生指导下使用。

本书食疗方剂，如能对您的健康有所补益，这当是笔者最大的心愿。

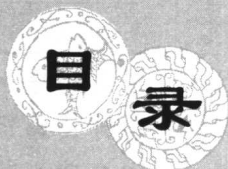
编著者

2002年1月



1

MAAD43/05



目录

当归生姜炖羊肉	1	淮山圆肉炖水鱼	5
杞子南枣煲鸡蛋	2	绿豆糯米酿猪肠	6
川断杜仲煲猪尾	3	沙参玉竹煲老鸭	8
七星剑花煲猪肺	4	熟附煨姜炆狗肉	9

夏枯草煲猪瘦肉	11	何首乌煲鸡蛋	15
莲子百合煲瘦肉	12	桑寄生煲鸡蛋	16
使君子蒸猪瘦肉	13	川芎煲鸡蛋	16
益母草煲鸡蛋	14	赤小豆炆鲤鱼	17

川贝母炖蜜糖	18	冬虫夏草炖胎盘	22
白胡椒煲猪肚	19	玉米须煲蚌肉	23
柏子仁炖猪心	20	猪脊髓煲莲藕	24
鸡骨草煲田螺	21	猪腰煲杜仲	25

红枣炖兔肉	26	腐皮白果粥	29
韭菜炒羊肝	26	姜汁牛肉饭	30
花生煲大蒜	27	蜂蜜桑葚膏	31
核桃炖蚕蛹	28	蜜糖银花露	32



天冬红糖水	33	屈头鸡爆生姜	37
红糖绿豆沙	34	姜汁黄鳝饭	37
海带绿豆糖水	35	党参黄米茶	38
芎归屈头鸡	36	党参红枣茶	39

芝麻擂白糖	40	百合糖水	44
韭菜炒鲜虾	41	糯米麦粥	44
玉竹炖鹧鸪	42	鲫鱼糯米粥	45
芹菜煲红枣	43	山楂糖水	46

生地煲蟹汤	47	蜜糖蒸萝卜	51
冰糖炖麻雀	48	番薯糖水	51
白糖炖蝙蝠	49	无花果炖猪瘦肉	52
柚子肉炖鸡	50	姜汁甜牛奶	53

红糖煲豆腐	54	大蒜炖生鱼	57
马齿苋绿豆汤	54	麦芽糖煲红枣	58
赤小豆冬瓜煲生鱼	55	冰糖炖海参	58
大蒜蒸西瓜	56	芡实煲老鸭	59

白芨炖燕窝	60	淡菜皮蛋粥	64
食盐炒龙虱	61	冬瓜鲩鱼汤	65
淮山百合炖白鳝	61	天麻炖猪脑	65
冬虫夏草炖老鸭	63	独活乌豆汤	66



玉米须煲龟	67	枸杞叶猪肝汤	71
骨碎补煲猪腰	68	枇杷叶糯米粽	72
茴香炖猪腰	69	糯米炮谷汤	73
朱砂蒸鸡肝	70	蜗牛煲猪瘦肉	73

紫菜猪瘦肉汤	74	大蒜鸭蛋汤	77
罗汉果煲猪肺	75	鸡冠花鸡蛋汤	78
川贝雪梨煲猪肺	76	卷柏芹菜鸡蛋汤	79
藕汁蜜糖露	77	鳖甲炖白鸽	80

黑木耳煲红枣	81	桃树根猪瘦肉汤	84
马鞭草蒸猪肝	81	砂仁蒸鲫鱼	85
白果蒸鸡蛋	82	米酒虾米汤	86
巴戟炖猪大肠	83	食盐炒芝麻	86

木瓜煲带鱼	87	葱白香菇人乳汤	90
北芪炖鲈鱼	88	姜汁牛肺糯米饭	91
泥鳅汤	89	红枣红糖煮南瓜	92
川贝冰糖炖饭汤	89	生姜夹柿饼	92

麻油炸蝙蝠	93	丁香煨雪梨	96
仙人掌炒牛肉	94	灯心花苦瓜汤	97
糯米百合糖粥	95	槐花米煲牛脾	98
韭菜汁姜汁炖牛奶	95	金针菜糖水	99

冰糖炖香蕉	99	米酒炒海虾	102
土茯苓猪骨汤	100	肉桂炖鸡肝	103
黄精炖猪瘦肉	101	杞子炖羊脑	104
番薯炖狗肉	101	核桃仁糖糊	105

荔枝干煲粥	105	鸡蛋甜豆浆	109
红枣羊骨糯米粥	106	蚕豆壳红茶	109
淡菜煲猪腺	107	辛夷花煲鸡蛋	110
酒蒸鸭血	108	米醋煮海带	110

咸鸭蛋蚝豉粥	111	白糖栗子糊	114
咸金橘糖茶	112	鸡蛋黄油	115
鹌鹑煲粥	113	浮小麦羊肚汤	116
田鸡焗饭	113	姜丝炒墨鱼	116

蚕沙酒	117	番薯叶煲猪腩肉	120
乌梅红糖水	118	菠萝蜜种仁煲猪瘦肉	120
姜汁甘蔗露	118	炒麦芽糖水	121
苧麻根煲鸡	119	北芪炖乌骨鸡	122

何首乌煲鸡	122	合欢花蒸猪肝	125
荔枝酒	123	凤尾草海带汤	126
升麻芝麻煲猪大肠	124	灯心柿饼汤	127
风栗煲猪瘦肉	125	地胆头猪瘦肉汤	128



榕树须冰糖茶	129	蚯蚓胡椒豆	131
胖大海冰糖茶	129	玉米须西瓜皮煲香蕉	132
米醋煮羊血	130	向日葵花托红枣汤	133
大蒜炖猫肉	131	蚯蚓炒鸡蛋	134

猪油炖水鱼	135	田七末藕汁炖鸡蛋	138
柳根煲猪瘦肉	136	金橘根煲猪肚	139
麻油泡使君子仁	136	玫瑰花茶	140
胡椒酿红枣	137	乌龟肉煲猪肚	140

冬瓜皮蚕豆汤	141	枳椇子甘蔗煲猪心肺	144
桑寄生芦根煲黄鳝	142	黄精炖冰糖	146
鸡骨草煲红枣	143	玉竹猪瘦肉汤	146
无花果冰糖水	144	老桑枝煲鸡	147

银耳炖冰糖	148	甜马乳	151
女贞子酒	149	红枣炖羊心	152
灵芝粉蒸肉饼	150	莲子芡实瘦肉汤	153
胡桃仁炒韭菜	150	蚕豆煮牛肉	154

北芪煲南蛇	155	蕃茄煮牛肉	158
鹿筋煲花生	155	蘑菇猪瘦肉汤	158
大蒜炆羊肉	156	韭菜炒鸡蛋	159
乌豆圆肉大枣汤	157	金樱子煲鲫鱼	160

韭黄炒猪腰	161	生地煲鸭蛋	164
梨汁炖人乳	163	草决明海带汤	165
白菜干腐皮红枣汤	163	山楂荷叶茶	166
辣椒叶鸡蛋汤	163	金樱子炖冰糖	166

桑叶猪肝汤	167	草果煲牛肉	170
花生煲冰糖	168	川芎糖茶	171
车前草煲猪小肚	169	火炭母猪红汤	172
萝卜汁煮麦芽糖	170	苦瓜猪瘦肉汤	173

生姜煨红枣	173	清蒸茄子	176
丝瓜猪瘦肉汤	174	炒萝卜缨	177
冰糖杏仁糊	175	白糖煮菱角粉	178
生蚝猪瘦肉汤	176	麻油拌菠菜	178

冰糖蒸柿饼	179	姜汁北杏猪肺汤	182
葫芦瓜糖水	180	蔗汁淮山糊	183
旱莲草红枣汤	180	茉莉花糖水	184
萝卜酸梅汤	181	龟血炖冰糖	185

咸柠檬茶	185	水酒煮蚌肉	188
葱煮柚皮	186	鸡血藤煲鸡蛋	189
干冬菜煲粥	187	姜汁炖砂仁	190
豆腐炆猪脚	187	鲜橙汁冲米酒	190

白兰花猪瘦肉汤	191	鸡屎藤米糊	194
芋头煲粥	192	紫草茸糖水	195
生姜猪脚煲甜醋	192	虹豆煲饭	195
棉花子煲鸡蛋	193	食盐炒蚕蛹	197

炖苹果泥	196	葫芦茶煲冰糖	199
生姜大蒜炖红糖	197	茶叶红橘柑	200
猪油炸蟑螂	198	菊花龙井茶	201
鲜芦根炖冰糖	199	北杏炖雪梨	202

鸡蛋花糖水	203	白糖煮葛粉	206
茶叶煲鸡蛋	203	鱼腥草煲猪肺	207
生姜炒米粥	204	生姜芥菜汤	207
豆腐石膏汤	205	姜葱苏叶汤	208

香菜黄豆汤	209
荷叶冬瓜汤	210



当归生姜炖羊肉

养生功效

当归生姜炖羊肉这一食疗方剂,原载于东汉末年张仲景著的《金匱要略》一书中。该书有当归生姜羊肉汤,功能温中补血,治妇人产后血虚的记载。当归生姜炖羊肉,可治产后腹中疴痛、血虚头晕、身体虚寒腹痛、面色苍白、腰痛、血枯经闭等。

配料功用

当归,是伞形科多年生草本植物当归的干燥根,中医历来用作妇科的用药。主产于四川、陕西、甘肃、云南等地。性味甘辛苦、温,入肝、脾、心经。含挥发油、水溶性不挥发性生物碱、蔗糖、维生素 B₁₂ 等。功能补血调经,活血止痛,润肠通便。能调整子宫功能状态,镇痛,抗维生素 E 缺乏症等。《日华子本草》有,当归可治“妇人漏下,绝子”的记载。

生姜,是姜科植物姜的新鲜根茎。性味辛、温,无毒。含挥发油,有促进血液循环的作用,并能止呕、散寒、开痰。《药鉴》说它“气味俱厚,升也,阳也”。《医学启源》认为,生姜可“温中去湿”。《珍珠囊》说它能“益脾胃,散风寒”。

羊肉,性味甘、温,入脾经。含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B、烟酸等。功能补阴,丰体泽肤,补虚劳,益气血,壮阳道,开胃健力。李东垣说:“人参补气、羊肉补形”。就是指羊肉的补益作用。《别录》说羊肉可治“虚劳寒冷”。有“补中益气,安心止惊”的作用。《千金·食治》指出,





羊肉能“主暖中止痛，利产妇”。《日用本草》说羊肉可“治腰膝羸弱，壮筋骨，厚肠胃”。

分量和烹制食用方法

每次可用当归 80 克，生姜 15 克，羊肉 250 克，加水放炖盅内，隔水炖熟服用。

杞子南枣煲鸡蛋

养生功效

杞子南枣煲鸡蛋是一种增强体质、调补气血的良好食品，它具有补虚劳、益气血、健脾胃、养肝肾等作用。适合于头晕眼花、精神恍惚、心悸、健忘、失眠等神经衰弱患者服食。此外，体质虚弱及贫血患者、慢性肝炎、视力减退、肾虚遗尿、尿后反滴、夜多小便、肺结核患者以及一切慢性消耗性疾病，服之亦能收到治疗效果。

养生功效

杞子，是茄科植物枸杞的成熟果实，味甘性平，有滋养肝肾，补肝明目，补血益精和坚强筋骨的作用。《本草纲目》说它“滋肾、润肺、明目”。《药性论》指出它“能补益精诸不足”、“明目安神”。由于杞子能益肾中之阳，易引起性神经的兴奋。民间有“离家千里，勿食枸杞”之说。所以，杞子又能治阳痿（性神经衰弱）、腰酸足软、遗精等症。

南枣，性味甘微酸、温，功能补脾、养血、敛肝、生津液，为滋养性食品。

鸡蛋，是大家熟悉的富有营养的食品，性味甘、平。含蛋



白质、脂肪和维生素 A、B、C、D 及烟酸、卵磷脂、胆甾醇等。功能滋阴润燥、补脾养血、安胎、长肌肉。《本草拾遗》说它有“益气”的功用。《日华子本草》认为它能“镇心，安五藏，止惊，安胎”。《随息居饮食谱》指出它有“补血安胎，濡燥除烦”的作用。

分量和烹制食用方法

每次可用杞子 15 ~ 80 克，南枣约 6 ~ 8 个，鸡蛋 2 个同煮。鸡蛋熟后去壳取蛋，再煮片刻，吃蛋饮汤，一般三次左右即可见效，每天或隔天服一次。

川断杜仲煲猪尾

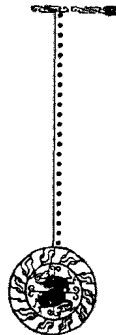
养生功效

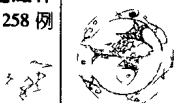
川断杜仲煲猪尾，可治因肾虚致虚腰部酸痛、阳痿遗精、陈旧性腰部损伤、腰腿痛等。

配料功用

川断，又名续断，是山萝卜科多年生草本植物续断的干燥根，主产于四川、湖北、贵州等地，性味苦、微辛、温，入肝肾经。含续断碱、挥发油、有色物质、维生素 E 等。功能补肝肾，强筋骨，调血脉。《本草经》认为它能“续筋骨，妇人乳难，久服益气力”。《本草别录》说它“止痛，生肌肉，腕伤，恶血，腰痛，关节缓急”。《镇南本草》记载它可“补肝，强筋骨，走经络”。

杜仲，是杜仲科落叶乔木杜仲的干燥树皮，主产于四川、贵州、湖北等地。性味甘、微辛、温，入肝、肾经。含杜仲胶、树脂、糖甙、生物碱、脂肪、有机酸、酮糖、维生素 C 等。功能补肝





肾,强筋骨和安胎。《本草经》说它能“治肾劳,腰脊挛”。《玉样火药解》记载它“益肝肾,养筋骨,去关节湿淫,治腰膝酸痛,腿足拘挛”。《本草再新》又说它“充筋力,强阳道”。

猪尾,性味甘、温。功能益肾、镇髓、补骨、润肠。

分量和烹制食用方法

每次可用川断 25 克,杜仲 80 克,猪尾 1~2 条,去毛洗净,加水用瓦煲明火煮熟,放盐少许,调味服用。

七星剑花煲猪肺

养生功效

七星剑花煲猪肺,治肺燥干咳、咽干口燥、小儿痰咳、颈部淋巴腺炎、胃肠积滞、大便秘结、口气臭秽等。

配料功用

七星剑花又名霸王花、量天尺花,简名剑花,是仙人掌科植物量天尺花。性味甘、凉,入肺、胃经。含三十一烷、B-谷甾醇等。功能清热痰,除积热。《岭南采药录》说它能“止气痛,理痰火咳嗽”。对肺胃积热之痰多咳嗽,有除痰理咳之效。

猪肺性味甘、平。功能补肺,治咯血。《本草图经》说它“补肺”。《增补本草备要》亦说“猪肺,补肺,治肺虚咳嗽”。

分量和烹制食用方法

每次可用剑花干品 25~80 克或鲜剑花 200~250 克,猪肺 250~800 克,加水放瓦煲内煎煮 1~2 小时后服用。



淮山圆肉炖水鱼

养生功效

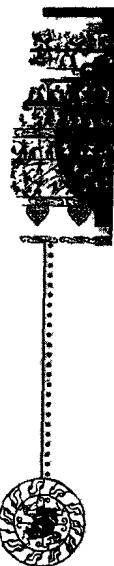
淮山圆肉炖水鱼，是有名的民间食疗方剂。可用于肺结核低热、痰中带血、脾肺两虚的慢性咳嗽、病后体虚、食欲不振、贫血、心悸怔忡以及肝硬化、慢性肝炎等疾病。

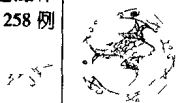
配料功用

淮山，是薯蓣科多年生草本植物山药的块根。主产于河南、湖南、广东等地，有野生、家种、山地生等区别，药用以野生和山地生的较好。性味甘、平，无毒，入脾、肺、肾经。含胆碱、皂甙、淀粉、粘蛋白质、淀粉酶、尿囊素、氨基酸等。有滋养强壮，助消化，敛虚汗以及止泻的功能。《本草经》说它“主伤中，补虚，除寒热邪气，补中益气力，长肌肉，久服耳目聪明”。《本草纲目》认为它能“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛”。《日华子本草》记载它有“助五脏，强筋骨，长志安神，主泄精健忘”。淮山所含粘蛋白质有在体内水解淀粉为葡萄糖的作用。

圆肉，又名龙眼肉，是无患子科常绿乔木龙眼树的果肉。主产于广西、广东等地。性味甘、平，入心、脾经。含维生素B、葡萄糖、蔗糖和酒石酸，是滋补营养药。功能开胃益脾，补心长智，安神补血。《开宝本草》说它“归脾而能益智”，《本草通玄》说它能“润肺止咳”。《泉州本草》记载它有“壮阳益气，补脾胃。治妇人产后浮肿，气虚水肿，脾虚泄泻”的作用。

水鱼，又名团鱼、甲鱼，是鳖科动物鳖。主产于安徽、湖





北、浙江等地。性味咸，微寒，入肝、脾经。含动物胶、碘质、钙、磷、铁、蛋白质、脂肪、糖、烟酸和维生素 A、维生素 D、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。功能滋阴潜阳，散结消癥。《别录》说它“主伤中益气，补不足”。《本草图经》记载它能“补虚、去血热”。《日用本草》认为它有“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。据药理研究，水鱼壳（鳖甲）能抑制结缔组织增生，起到软肝脾的作用，因此，对肝硬化、脾肿大治疗作用，并能提高血浆白蛋白，故可用于肝炎合并贫血的蛋白倒置者。民间也有食用水鱼以预防癫痫发作的。

分量和烹制食用方法

淮山、圆肉各 15~25 克，水鱼 1 只。先用热水烫水鱼，使其排尿后切开洗净去肠脏，然后将水鱼肉与壳一起连同淮山、圆肉放炖盅内，加水适量，隔水炖熟服用。民间有水鱼不能与苋菜同吃之说。

绿豆糯米酿猪肠

养生功效

民谚说：“绿豆、糯米酿猪肠，不热又不凉”。绿豆味甘性寒，配以补中益气暖脾胃的糯米，加上润肠治燥的猪大肠，确是不热也不凉。绿豆糯米酿猪肠，不仅为营养、味道俱佳的食品，还可厚肠胃，去积热，解酒毒。疥疮病人余毒未消，肌肤时觉瘙痒者，民间亦常以此调理。这疗法亦可治湿热下痢、便血、痔疮初起、脱肛等病。

配料功用