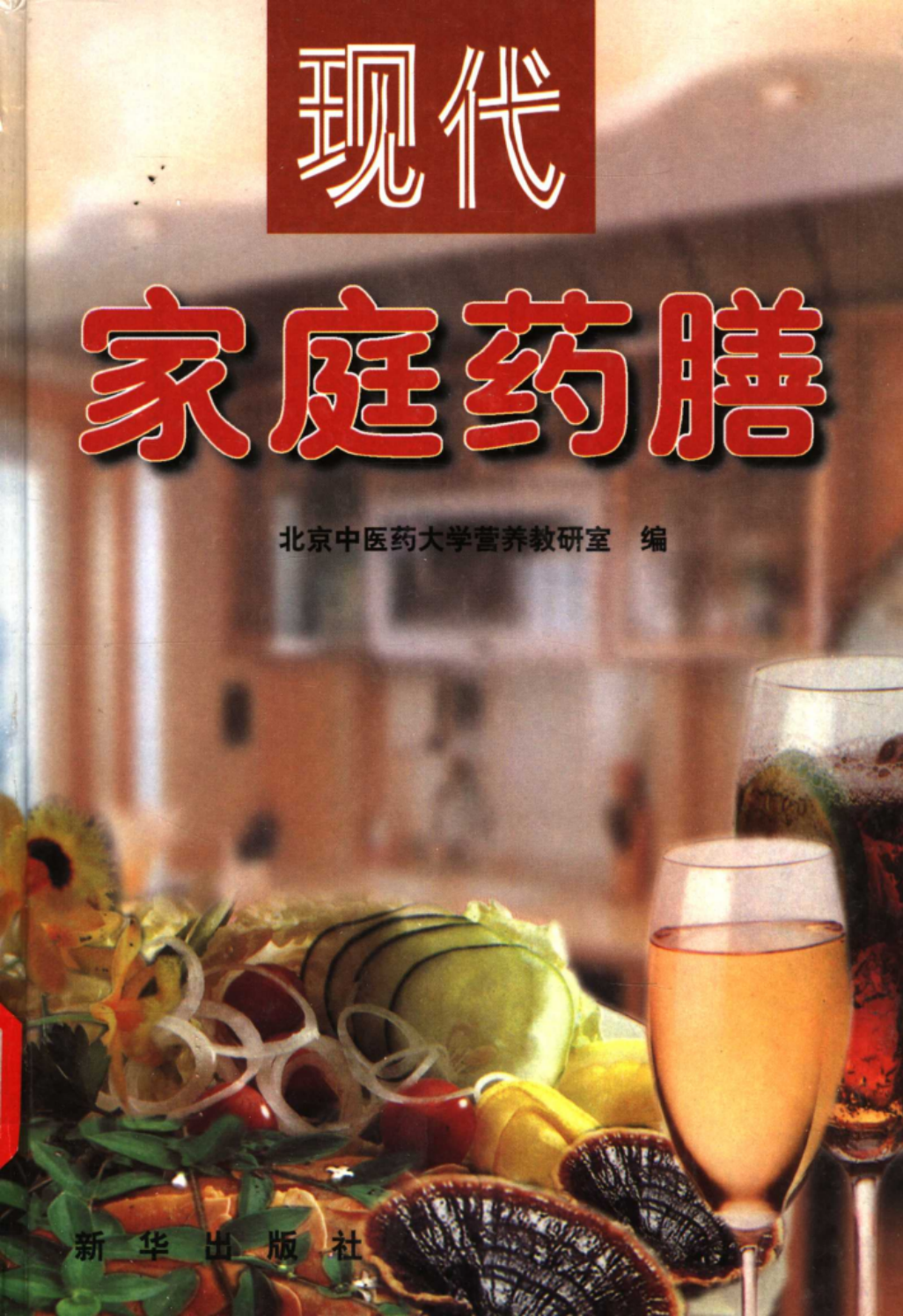




现代

家庭药膳

北京中医药大学营养教研室 编

新华出版社

现代家庭药膳

(共12册)

- 药膳文化篇 ①
- 美容滋补保健药膳篇 ②
- 美容滋补保健药膳篇 ③
- 疾病防治药膳篇 ④
- 疾病防治药膳篇 ⑤
- 疾病防治药膳篇 ⑥
- 家庭药膳精粹 ⑦
- 家庭药膳精粹 ⑧
- 家庭药膳精粹 ⑨
- 家庭药膳精粹 ⑩
- 家庭药膳精粹 ⑪
- 家庭药膳精粹 ⑫

责任编辑: 瑞 华

装帧设计: 孟庆谷 刘 力

现代家庭药膳

疾病防治药膳篇

4

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭药膳. 疾病防治药膳篇/北京中医药大学营养教研室编. —北京: 新华出版社, 2001. 10

ISBN 7-5011-5349-3

I. 现... II. 北... III. ①食物疗法—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059905 号

何首乌煲鸡

配方

何首乌 30 克 雌小鸡 1 只 (500 克) 清水 1200 克 盐、姜片、米酒均适量

制作

将何首乌研成末。以白纱布将何首乌末包好，塞入鸡腹内。鸡加水放锅内，烧至酥烂，取出何首乌末包。加入盐、姜、米酒调味即可。

功效

补益肝肾、益气养血。适用于妇女子宫脱垂、脱肛、白带等症。



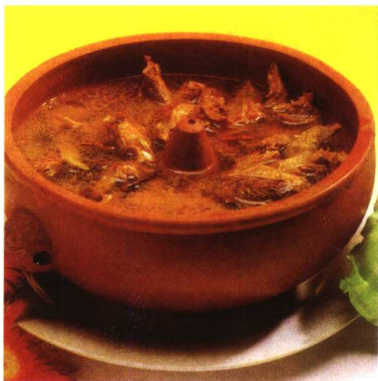
虫草乳鸽

配方

冬虫夏草 6 克 乳鸽 2 只 姜 2 片

制作

1. 乳鸽洗净、切块。
2. 冬虫夏草用温水洗净。
3. 乳鸽块、冬虫夏草、姜片放入锅内，加清水一大碗。
4. 慢火蒸 2-3 小时，至乳鸽肉熟烂为止，即成。



功效

补脑兴阳，填精益髓。

蒜炒鲨鱼

配方

鲨鱼肉350克 蒜苗2根 红辣椒1个 盐、酱油、淀粉水、米酒、胡椒粉适量

制作

1. 鲨鱼肉洗净，切片；蒜苗洗净，切2厘米小段；红辣椒洗净，切斜段。
2. 锅中倒入2大匙油烧热，放入蒜苗及红辣椒爆香，加入鲨鱼肉翻炒均匀，再加入米酒、酱油、盐、胡椒粉、淀粉炒至入味即可盛出。



功效

发汗、整肠健胃、杀菌解毒、预防感冒及癌症。

蒜家豆腐

配方

豆腐2块 蒜苗2根 红辣椒2个 豆豉1大匙 高汤1杯 蚝油、酱油、淀粉水各1大匙 糖

制作

1. 豆腐洗净、沥干，切1厘米厚的片，蒜苗、红辣椒洗净，切斜段。
2. 锅中倒2大匙油烧热，放入豆腐，煎至两面金黄，盛起。
3. 锅中余油加热，放入豆豉爆香，加入高汤1杯 蚝油、酱油各1大匙 糖适量，放入煎好的豆腐大火炒匀转小火焖煮至汤汁收干一半，再加入蒜苗及红辣椒翻炒均匀，最后加入淀粉水勾芡即可。



功效

整肠健胃、杀菌解毒、预防感冒及癌症。



炒双油

配 方

油菜200克 油豆腐100克 大蒜4粒 红辣椒1个 盐、米酒适量

制 作

1. 油菜去老梗，洗净，切段；油豆腐洗净，切长条；大蒜去皮，切末；红辣椒洗净，切斜片。
2. 锅中倒2大匙油烧热，爆香蒜末及红辣椒片，放入油豆腐翻炒数下，加入油菜炒熟，盛起前加盐、米酒1大匙调匀即可。

功 效

散血消肿，强健骨骼、保护眼睛。

胡萝卜炒蛋



配 方

胡萝卜150克 鸡蛋2个 葱1根 盐适量

制 作

1. 胡萝卜去皮，洗净，切丝；鸡蛋打入碗中。搅拌均匀备用。
2. 锅中倒2大匙油烧热，倒入蛋汁快速翻炒至蛋汁凝固，盛出。锅中另倒1大匙油烧热，放入胡萝卜丝炒至熟软，加盐调匀后熄火，盛在盘中，加入炒好的蛋即可端出。

功 效

降血压、防癌抗癌、明目。

炸黄金片

配方

胡萝卜 150 克 鸡蛋 2 个 面粉 2 杯
盐、糖少许

制作

1. 胡萝卜去皮，洗净，去除头尾，切 2 厘米斜块。
2. 鸡蛋打入碗中打匀，加入面粉及盐、糖 1 大匙搅拌均匀，放入胡萝卜块搅拌均匀。
3. 锅中倒入 3 杯油烧热，放入胡萝卜块炸至两面呈金黄色，捞起、沥干油渣，即可盛盘端出。

功效

降血压、防癌抗癌、明目



火腿炒秋葵

配方

秋葵 200 克 火腿 5 片，大蒜 5 粒 米酒 2 大匙、盐均适量

制作

1. 秋葵洗净，去蒂，切斜块；火腿切 3 厘米小片；大蒜去皮，切末。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香蒜末，放入火腿炒香，加入秋葵炒熟，最后加米酒 2 大匙、盐调匀即可盛盘端出。



功效

整肠健胃、改善便秘，预防心脏血管疾病。

青花菜珍珠贝

配方

青花菜 250 克 罐头珍珠贝 100 克 胡萝卜 50 克 红辣椒 2 个 盐 1 小匙

制作

1. 青花菜切成小朵，洗净，胡萝卜去皮，切片，一起放入滚水中烫熟，捞出备用，红辣椒洗净，去蒂，切丝。
2. 锅中倒 1 大匙油烧热，放入珍珠贝炒熟，加入青花菜和红辣椒炒匀，再加盐调匀即可。



功效

抗癌、增强人体免疫力、预防心血管疾病



青花菜炒墨鱼

配方

青花菜、墨鱼各 250 克 香菇 2 朵
葱 1 棵 红辣椒 1 个 姜 2 片 盐、米酒、胡椒粉 1/2 匙

制作

1. 墨鱼去内脏、洗净，先切花再切成块，放入碗中，加盐、米酒腌 10 分钟；青花菜切小朵，洗净；香菇泡软、去蒂，切片；葱洗净，切段；姜洗净，切片；红辣椒洗净，去蒂，切斜段。
2. 锅中倒入 2 大匙油烧热，爆香葱段及姜片，放入青花菜、香菇和墨鱼炒熟，再加入红辣椒及盐、胡椒粉调匀，即可盛起。

功效

抗癌、增强人体免疫力、预防心血管疾病。

香菇鸡片

配方

生香菇 300 克 鸡胸肉 150 克 胡萝卜 50 克 葱 1 棵 姜 3 片 米酒、淀粉、盐、酱油、高汤 2 大匙 醋、糖均适量



制作

1. 将鸡胸肉洗净，切片，放入碗中，加米酒 1 大匙、淀粉、盐、腌 10 分钟，再放入热油锅中过油，捞起；香菇洗净，切片；胡萝卜去皮，切片，葱洗净，切段；姜切片。
2. 锅中倒 2 大匙油烧热，爆香葱段及姜片，放入香菇炒匀，再加入鸡片，胡萝卜及酱油 1 小匙、高汤 2 大匙，醋、糖、淀粉均适量，小火焖煮至熟即可。

功效

益气和血、防止皮肤干燥。



双冬焖肉

配方

香菇 50 克 五花肉 600 克 竹笋 100 克 大蒜 2 粒 葱 2 棵 姜 2 片 米酒 1 大匙 盐 1/2 小匙 酱油 3 大匙

制作

1. 将香菇泡软、去蒂，对切两半；竹笋去皮、洗净，放入滚水中煮熟，捞起，切滚刀块；五花肉洗净，切块，放入碗中加米酒、酱油、盐拌匀；葱洗净，切片；大蒜去皮，洗净。
2. 锅中倒 3 匙油烧热，放入五花肉块炒至肉色变白，盛出。
3. 锅中余油加热，爆香葱段，姜片和大蒜，放入香菇及竹笋炒匀，加入五花肉块，再加米酒、盐、酱油及适量的水，小火烧入味即可。

功效

益气和血、防止皮肤干燥。



土豆色拉

配方

土豆、柳橙、奇异果各1个 苹果
1/2个 火腿2片 冷冻什锦蔬菜50克
色拉酱适量

制作

1. 土豆、苹果去皮、切丁；柳橙、奇异果去皮，切半圆形薄片；火腿切成三角形。
2. 锅中加适量水烧开，分别放入土豆和冷冻什锦蔬菜氽烫至熟，捞起，放入碗中，待凉加色拉酱适量搅拌均匀，盛在盘中，盘边加入柳橙、奇异果和火腿片点缀，即可端出。

功效

可预防口腔炎和坏血病。

土豆鸡丝

配方

土豆2个 鸡胸肉150克 葱1棵 姜
2片 冷冻什锦蔬菜3大匙 米酒1小
匙 盐、淀粉适量



制作

1. 鸡胸肉洗净、切丝，放入碗中，加入米酒、盐、淀粉适量腌5分钟。土豆洗净、去皮，切丝；葱、姜洗净，切末。
2. 锅中倒入适量的油烧热，主入鸡丝快炒一下，盛起。锅中留2大匙油加热，爆香葱末及姜末，放入土豆略炒，加适量水煮至熟软，再加入鸡肉丝、冷冻什锦蔬菜炒匀，最后加入盐调匀即可。

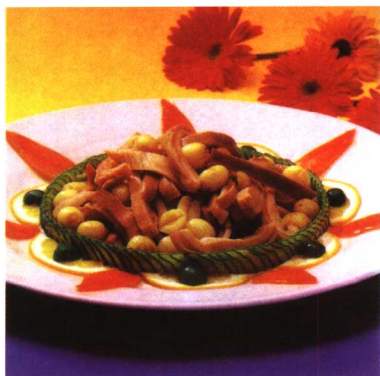
功效

可预防口腔炎和坏血病

莲子猪肚

配 方

猪肚 1 个 莲子 40 粒 香油、食盐、葱、生姜、蒜适量



制 作

1. 将莲子放入水中煮熟，去心。
2. 将莲子放入洗净的猪肚中。
3. 将猪肚缝合后，放入锅内，加清水炖至熟透。捞出凉后，将猪肚切成细丝，同莲子一起放入盘中。
4. 将香油、盐、葱、姜、蒜与猪肚丝拌匀，即成。

功 效

健脾益胃，补虚益气。

萝卜丝饼

配 方

白萝卜、面粉各 250 克 肉酱 100 克 生姜、葱、盐、菜籽油均适量

制 作

1. 将白萝卜洗净刮成丝。
2. 用油炒至五成熟、备用。肉酱加萝卜丝、姜、葱、盐，拌成馅心，备用。
3. 面粉加适量清水拌成面团，并将小面团擀成薄皮。
4. 将馅心包入成夹心小饼。放入油锅煎熟，即成。

功 效

健胃、理气、消食、化痰。



疾病防治药膳篇目录

第一章 传染性疾病预防药膳

..... (1443)

一、流行性感冒 (1443)

小葱生姜汤 (1443)

生姜秋梨汤 (1443)

白菜姜葱汤 (1444)

萝卜姜枣汤 (1444)

葱白香菜汤 (1445)

生姜芥菜汤 (1445)

生姜桑叶汤 (1445)

三根汤 (1446)

葱豉汤 (1446)

生姜草鱼汤 (1446)

苏叶葱头汤 (1447)

葱豉黄酒汤 (1447)

葱白麦芽奶 (1447)

葱姜糯米粥 (1447)

生姜炒米粥 (1448)

荆芥粥 (1448)

防风粥 (1449)

发汗豉粥 (1449)

薄荷粥 (1450)

蔓菁子粥 (1450)

石膏豉粥 (1451)

预防感冒茶 (1451)

桑薄花蜜茶 (1452)

三花茶 (1452)

桑叶枇杷茶 (1452)

清热止咳茶 (1453)

流感茶 (1453)

绿豆流感茶 (1453)

橄榄萝卜茶 (1454)

黄豆芡实煎 (1454)

地瓜葛根煎 (1454)

姜蒜柠檬酒 (1455)

姜糖苏叶饮 (1455)

银花薄荷饮 (1456)

桑菊薄荷饮 (1456)

现代家庭药膳

二、流行性腮腺炎 (1456)

龙衣炒鸡蛋 (1456)

蛇蜕葱白方 (1457)

鸭蛋冰糖 (1457)

蒜泥马齿苋 (1457)

蚝豉豆腐汤 (1458)

黄花菜汤 (1458)

猪肠葱汤 (1458)

鲫鱼杞叶汤 (1459)

金针根汤 (1459)

绿豆白菜汤 (1459)

板蓝根夏枯草饮 (1460)

银花薄荷饮 (1460)

二豆饮 (1460)

银花凉茶 (1461)

牛蒡粥 (1461)

银翘粥 (1462)

龙衣粥 (1462)

大青叶粥 (1462)

银蒲芦根茶 (1463)

炸腮茶 (1463)

大青忍冬茶 (1463)

板蓝银花茶 (1464)

二叶茶 (1464)

苦瓜茶 (1464)

三、麻 疹 (1465)

红萝卜香菜汤 (1465)

桤柳荸荠汤 (1465)

樱桃核葱白汤 (1465)

胡荽紫苏葱白汤 (1466)

金针香菜汤 (1466)

荸荠芦茅汤 (1466)

四味汤 (1467)

鸡蛋粳米粥 (1467)

芦笋粥 (1467)

冬笋粳米粥 (1468)

银花粥 (1468)

银菊葛根粥 (1468)

胡萍粥 (1469)

荸荠酒酿 (1469)

荸荠萝卜汁 (1469)

散疹茶 (1470)

芦根透疹茶 (1470)

连茅茶 (1470)

银蝉茶 (1471)

红萝卜荸荠茶 (1471)

芫荽荸荠饮 (1471)

绣球荸荠饮 (1472)

四、水 痘 (1472)

绿豆汤 (1472)

竹笋鲫鱼汤 (1473)

芫荽汤 (1473)

三豆粥 (1473)

银花薏苡仁粥 (1474)

野菊花粥 (1474)

竹笋薏苡仁粥 (1474)

蒲金解毒粥 (1475)

甘草三豆饮 (1475)

板蓝根银花糖浆	(1476)	白头翁粥	(1486)
青果芦根茶	(1476)	大蒜马齿苋粥	(1486)
芦菊花	(1476)	姜茶乌梅粥	(1487)
二胡茶	(1477)	鸡冠花粥	(1487)
五、痢 疾	(1477)	三宝粥	(1487)
野苋汤	(1477)	柿饼粥	(1488)
马齿苋绿豆汤	(1477)	莲子薏白木耳粥	(1488)
西红柿叶汤	(1478)	加味槟榔粥	(1488)
鸡冠花蛋汤	(1478)	莲子生姜粥	(1489)
大蒜鲫鱼汤	(1478)	韭菜止痢粥	(1489)
鱼腥草山楂汤	(1479)	橄榄煎	(1490)
灰马二苋汤	(1479)	绿茶煎	(1490)
龟肉莲子芡实汤	(1479)	金针冰糖饮	(1490)
枣肚兔肉汤	(1480)	姜茶乌梅饮	(1491)
鲫鱼羹	(1480)	绿茶蜜饮	(1491)
猪肾陈皮馄饨	(1481)	茄根榴皮饮	(1491)
扁豆花馄饨	(1481)	苦瓜叶汁	(1492)
赤石脂面	(1481)	白蜜马齿苋汁	(1492)
乳饼面	(1482)	葡萄姜蜜汁	(1492)
薏白粥	(1482)	杀菌止痢茶	(1493)
大蒜粥	(1482)	三汁茶	(1493)
马齿苋粥	(1483)	马齿苋白糖茶	(1493)
韭菜粥	(1483)	乌梅止痢茶	(1494)
白木耳薏白粥	(1484)	山楂止痢茶	(1494)
附子炮姜粥	(1484)	二陈止痢茶	(1494)
茶叶粥	(1484)	龙芽茶	(1495)
乌梅粥	(1485)	枣蜜茶	(1495)
炒面粥	(1485)	连梅止痢茶	(1495)
陈茗粥	(1486)	祖传罢梅茶	(1496)

现代家庭药膳

山楂木香茶	(1496)	川贝冰糖米汤	(1506)
杨梅酒	(1496)	罗汉果柿饼汤	(1507)
六、疟疾	(1497)	积雪草肉汤	(1507)
煮龟方	(1497)	冰糖天烛子	(1507)
炖野鸭	(1497)	麻黄蒸梨	(1508)
辣椒叶蒜泥	(1497)	浙贝蛋	(1508)
鸭子姜枣汤	(1498)	川贝蜜	(1509)
鲤鱼姜汤	(1498)	柏叶蜜	(1509)
砂锅狗肉面	(1498)	生姜大蒜炖红糖	(1510)
豉仁粥	(1499)	白芨糖	(1510)
土常山鸡蛋饼	(1500)	红枣胡萝卜	(1510)
猪脾馄饨	(1500)	大蒜糖浆	(1511)
止疟茶	(1500)	板栗糖浆	(1511)
硫磺止疟茶	(1501)	烤麻雀	(1511)
青蒿止疟茶	(1501)	贝母粥	(1512)
乌梅茶	(1502)	黄芪阿胶粥	(1512)
青蒿茶	(1502)	人参百合粥	(1512)
虎杖叶茶	(1502)	川贝杏仁粥	(1513)
川芎胡桃茶	(1503)	百部粥	(1513)
蔷薇花茶	(1503)	二冬阿胶粥	(1513)
阳桃速溶饮	(1503)	枇杷叶粥	(1514)
愈疟酒	(1504)	全蝎大蒜粥	(1514)
黄连酒	(1504)	大蒜浸液	(1514)
常山竹叶酒	(1504)	饴糖萝卜汁	(1515)
七、百日咳	(1505)	川贝杏仁饮	(1515)
五味汤	(1505)	川贝冰糖米汤饮	(1515)
豆腐青葱汤	(1505)	百日咳茶	(1516)
姜蒜汤	(1506)	枇杷桃仁茶	(1516)
黄花汤	(1506)	罗汉果柿饼茶	(1516)

百部蜜糖茶	(1517)	天冬黄精粥	(1530)
大蒜冰糖茶	(1517)	白芨枣蜜粥	(1530)
威金橘糖茶	(1517)	大蒜粥	(1531)
花生西瓜子茶	(1518)	地黄枣仁粥	(1531)
八、肺结核	(1518)	茅根藕节茶	(1532)
麦芪焖鸭	(1518)	柿叶止血茶	(1532)
五汁蜜膏	(1519)	桑叶止血茶	(1532)
白果梨肺膏	(1519)	润肺化痰茶	(1533)
沙参麦冬蜜	(1520)	九、肝 炎	(1533)
蜜饯雪梨	(1520)	山药桂圆炖甲鱼	(1533)
蜜饯百合	(1521)	大蒜炖黑鱼	(1534)
白芨猪肺汤	(1521)	赤小豆冬瓜炖乌鱼	(1534)
蚕豆羹汤	(1522)	黄豆白菜干	(1535)
冬笋雪菜黄鱼汤	(1522)	牛脾仙人掌	(1535)
甘蔗萝卜马蹄汤	(1522)	鸡蛋地耳草	(1535)
金龟炭饮	(1523)	山药莲子甲鱼汤	(1536)
银耳羹	(1523)	鲤鱼汤	(1536)
藕梨蒸饼	(1524)	红枣花生汤	(1537)
白果羹	(1524)	益肝汤	(1537)
龟肉羹	(1525)	糖醋猪骨汤	(1537)
山药雪梨粥	(1526)	巴豆鲤鱼汤	(1538)
紫河车瘦肉粥	(1526)	鸡骨草田螺汤	(1538)
沙参麦冬粥	(1527)	白背叶根猪骨汤	(1539)
黄精冬虫草粥	(1527)	鸡骨草蛋汤	(1539)
杞子金钱龟粥	(1528)	灵芝女贞丹参汤	(1539)
糯米阿胶粥	(1528)	茵陈公英汤	(1540)
黑豆松子粥	(1528)	酸枣汤	(1540)
天冬雪梨粥	(1529)	茵陈桃花汤	(1541)
白芨川贝粥	(1529)	茵陈蜆肉汤	(1541)