



健康开胃食谱

雷永乐 著

雷医生健康食疗丛书

广东人民出版社
广东人民出版社



健康开胃食谱

责任编辑：冯秋辉

责任技编：孔洁贞

民以食为天，日常三餐是我们每日的生活要素，但快节奏的都市生活，工作应酬多，往往忽略了自己的肠胃。久而久之，各种的健康问题随之而来：有的人是进食太多垃圾食品；有的人是高脂肪高热量的食品太多导致营养过剩，继而出现体重超标、高血脂血症、高血糖等。如何在美食与健康之间找到平衡？

上架建议：食疗保健

ISBN 978-7-218-05666-1



9 787218 056661 >

定价：14.80元



健康开胃食谱

雷永乐 著

雷医生健康食疗丛书

广东人民出版社
广东人民出版社



雷医生健康食疗丛书

健康开胃食谱

雷永乐 著

广东省出版集团
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康开胃食谱 / 雷永乐著. —广州: 广东人民出版社, 2007. 12

(雷医生健康食疗丛书)

ISBN 978 - 7 - 218 - 05666 - 1

I. 健… II. 雷… III. 保健—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 163666 号

出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米 × 1230 毫米 1/32
印 张	7.625
字 数	150 千字
版 次	2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 218 - 05666 - 1
定 价	14.80 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 020-37579604 37579695】

序

民以食为天，日常三餐是我们每日的生活要素，但快节奏的都市生活，工作应酬多，往往忽略自己的肠胃。久而久之，各种的健康问题随之而来：有的人是进食太多垃圾食品；有的人是高脂肪高热量的食品太多导致营养过剩，继而出现体重超标、高血脂血症、高血糖等。如何在美食与健康之间找到平衡？

常言道：“药补不如食补。”中国的食疗文化、药膳文化，源远流长，古代称食疗、食治、食补。早在两多年前的《黄帝内经》对食疗就有了专门的论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

我国第一部医典《内经》在《素问》中已有食疗的相关记述，先秦名医扁鹊早就总结出“君子有病，期先食以疗之”，唐代名医孙思邈首先将食疗独立成篇，在《千金要方》中专设《食疗篇》，我国传统医药学中素有“药食同源，药食同功”的理论。脾为后天之本，历代医家都注重培土健脾。

《健康开胃食谱》一书既继承中国传统医学的食疗文化，又结合目前岭南地区市民大众的饮食习惯，从菜肴、药膳、饮料、水果、粥、饭、小食品等七个方面细致详尽地介绍食疗的用料、制法、功用、食物功效。适合家庭收藏，作为食疗的参考书籍。

本书作者雷永乐主任，是资深科普作家，从医 40 多年，临床经验丰富，经多年研究、收集国内外食疗资料，完成了这本《健康开胃食谱》。本书 2001 年 1 月出版后，深受读者喜爱，一版再版，供不应求，希望通过本书的阅读，我们都能更关注饮食的健康，更关注自己 and 家人的健康！

广东电台南方生活广播主持

林 欣

2007 年 4 月 8 日

前 言

《素问·平人气象论》：“人无胃气曰逆，逆者死。”疾病发展到严重阶段，不能饮食，表示胃气衰败，生死之源已竭，故死。“人以水谷为本，故人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”脉无胃气表示正气衰竭，邪气独胜。饮食为人生之必需。脾气健运，则口味正常，知饥欲食。脾失健运，则口淡乏味，食欲不振、厌食。

明代儿科医学家万全说过：“人以脾胃为主，所当调理，小儿脾常不足，尤不可不调理也。调理之法，不专在医，唯调乳母，节饮食，慎医药，使脾胃无伤，则根本常固矣。”这里的“脾”并非现代医学解剖学中的脾脏，而是指具有消化吸收、水液代谢、免疫造血等综合功能的一个抽象概念。“脾常不足”，是指小儿这些功能很不完善。

如果人多食易生火助痰、有损脾胃的食物，如多食糖果甜食、糕饼、煎炸变焦的食物，就会引起食欲不振。饮食不节，过食肥滞生冷和不易消化的食物，损伤脾胃功能，或由于脾胃虚弱，运化失常，也可致积滞而不思饮食。有些疾病亦伴有食欲不振的症状，如肝炎。

开胃是中医术语消法之一。即帮助消化，增进食欲的治法。多用山楂、麦芽、谷芽、鸡内金等来增进食欲。而健脾又称补脾、益脾，是中医治法补法之一，是治疗脾虚而致脾失健运的方法。用于脾气虚弱所致食少纳呆，面色萎黄，体倦乏力，食后腹胀，大便稀薄，舌淡苔白，脉弱等证候。常用四君子汤、参苓白术散等方加减。

祖国医学把食物的味道分为酸、苦、甘、辛、咸五种，而不同的味道有不同的功效。

酸味食物如番茄、木瓜、柿子、乌梅、柠檬、荔枝、橘、芒果、李子、葡萄、石榴、柚、橙、枇杷、杏、橄榄、梨、醋、马齿苋、佛手及酸菜等。产生酸味的主要成分是有机酸。食用酸味食物可增强肝脏功能，并能消除因胃酸降低而引起的食欲不振。

辛味（辣味）食物如生姜、葱、芥菜、香菜、洋葱、油菜、大蒜、萝卜、芹菜、韭菜、辣椒、花椒、茴香等。辛味食物具有开胃、行气、活血、行滞化痰的作用。

有些甘味食物有开胃作用，如苹果、大枣、马蹄、黄瓜、藕、香菇、蘑菇、石首鱼、鲈鱼、鲢鱼、鲑鱼、鲫鱼、虾、西施舌、白鱼、猪胰、鸡内金、鹌鹑等。

苦味食物中的茶叶有消食作用，适量苦瓜能增进食欲、健脾利胃。其余苦味食物如苦菜、淡豆豉、蒲公英、槐花、荷叶、杏仁、百合、白果、桃仁、李仁、海

藻等，一般具有清热、泻火、解毒、燥湿、通便、利尿的功能。过食苦味食物易导致食欲不振。

本书尽可能采用自然界无毒的，具有营养价值和医疗效用的食物做食谱及药膳，供有需要健脾开胃的朋友选用。愿健康常伴君。

雷永乐

2007年5月

目录

一、菜肴

1. 凉拌类

焯茼蒿	1	糖醋大蒜头	3
番茄白糖	2	凉拌大蒜	4
青椒拌虾皮	2	醋萝卜	5

2. 炒炸类

炒番薯叶	6	煎番茄蛋	9
炒双菇	6	番茄鱼饼粒	10
瘦肉鸡蛋饼	7	蘑菇炒肉	11
糖醋咕嚕肉	8	鹌鹑蘑菇冬笋片	12
五柳鲩鱼肉	9	桂圆荷包蛋	13

炸番茄	13	淮山软炸兔	22
糖醋黄鱼	14	芙蓉鹌鹑片	23
糖醋胡萝卜	16	陈皮鸽松	24
蘑菇炖豆腐	17	香酥鹌鹑	26
炒茼蒿	18	菊花鸡嗦	27
八宝全鸭	18	番茄茯苓肉饼	28
八宝豆腐	20	鸡蛋萝卜	29
三色甜会	21	糖醋带鱼	30

3. 焖烧类

红烧鲈鱼	31	辣味菜心	42
枸杞鲫鱼	32	丁香鸭	43
番茄煨兔丁	33	果仁排骨	44
番茄豆腐	33	茯苓银耳鸽蛋	45
番茄煮牛肉	34	神曲瘦肉	46
番茄煮鱼	35	猴头菇豆腐焖鸡	47
糖醋焗肉蟹	36	鲫鱼煮茴香	48
五柳鸡丝	37	鲫鱼熟烩	49
莲子鸡丁	37	陈皮砂仁牛肉	50
素什锦	38	猴头菇焖鸡	50
五柳青鱼	39	砂仁鲫鱼	51
茄汁青鱼片	41	茄汁鲜蘑	52

4. 蒸炖类

茶叶酿鲫鱼	53	清蒸鲮鱼	61
清炖鸡汁	54	内金鳝鱼	62
陈皮牛肉汁	54	莲子猪肚	62
淮山莲子芡实	55	五香藕肉片	63
薤白薏苡仁炖猪肚	56	火腿蘑菇蒸冬瓜	64
虫草鹌鹑	56	桂花淮山	65
陈皮大鸭	57	淮山龙眼炖甲鱼	66
姜醋炖牛肚	58	砂仁蒸鲫鱼	67
胡萝卜白菜鱼丸	59	虾菇肉酿苦瓜	68
山楂苹果炖冰糖	60	蒸鹌鹑	69
鱼翅烩燕窝	60		

5. 甜菜类

冰糖煮马蹄粉	70	蜜饯姜枣龙眼	73
蜜四果	70	糖渍橘皮	74
蜜汁柚子	71	西谷米糖水	75
蜜饯杨桃	73	蜜饯柚肉	75

6. 汤羹类

淮山莲子猪肚汤	76	鲜菇鲩鱼片汤	78
无花果瘦肉汤	77	丝瓜鲩鱼片汤	79
沙参玉竹猪肚汤	78	苹果雪梨蚝豉瘦肉汤	80

羊肉大麦汤	81	泡萝卜猪蹄汤	99
茼蒿汤	81	鲫鱼羊肉泡菜汤	100
大头菜芥菜汤	82	鹅肉沙参玉竹汤	101
橘皮鲫鱼汤	83	鲤鱼山楂鸡蛋汤	102
鹌鹑蛋汤	84	赤豆黄精鸽肉汤	103
独脚金鲫鱼汤	85	淮山枸杞鲍鱼汤	104
独脚金猪瘦肉汤	85	黄花鱼海参羹	105
栗子淮山鸡肾汤	86	鲫鱼莼菜羹	106
黄花鱼豆腐汤	87	丁香酸梅汤	107
苹果猪胰淮山汤	87	山楂汤	108
白菜海蜇猪肚汤	88	砂仁鲫鱼汤	109
番茄鸡肉汤	89	猪肚砂枳汤	109
番茄肉片蛋花汤	89	鲜莲银耳汤	110
素烧银针汤	90	鲫鱼温中羹	111
番茄猪肝汤	91	鲫鱼解毒汤	112
番茄忌廉汤	92	藕丝羹	113
谷芽麦芽煲鸭肫	92	鳗鲡淮山汤	114
莲子百合木瓜猪肺汤	93	木瓜生姜煲米醋	114
木瓜鲩鱼尾汤	94	淮山煲猪胰	116
带鱼豆豉汤	95	淮山煲羊肚	117
石首鱼汤	96	砂仁陈皮鲫鱼汤	117
白鱼汤	96	甘麦大枣汤	118
鲳鱼汤	97	番茄马铃薯猪骨汤	119
鲈鱼汤	97	冬瓜煲老鸭	120
蘑菇猪瘦肉汤	98	黄羊桂苣汤	121

二、药膳

参术猪肚汤	123	砂仁黄芪猪肚	135
鹅肉芪参枣汤	124	黄芪内金粥	136
鹌鹑党参淮山汤	125	莲梔陈皮淮山粥	137
鸽肉参芪汤	126	独脚金鲫鱼粥	138
鲫鱼健脾汤	126	兔肉淮杞芪枣	139
鲫鱼益气汤	127	神仙鸭	140
藕节黑豆塘虱鱼汤	128	消食导滞饼	141
独脚金猪肝汤	129	党参红枣茶	142
芪豆羊肚	130	鹅肉羹	142
青鱼党参汤	130	健儿饼	143
香菜陈皮神曲汤	131	干烧黄芪鱼	145
鲮鱼黄芪汤	132	薏米烧鹌鹑	146
鲮鱼黄芪淮山汤	133	补益鸡	147
西洋参红枣炖瘦肉	134	勒鱼健脾汤	148
参芪猴头炖鸡	134	鲮鱼健脾汤	149

三、饮料

麦芽青皮饮	150	桂皮山楂饮	153
茶叶柑饮	151	莲肉茯苓米饮	154
麦芽山楂饮	151	隔山消白糖饮	154
草莓橘子饮	152	鸡内金莱菔子麦芽煎	155

鸭内金麦芽莱菔子煎 ...	156	淮山蜂蜜煎	159
谷芽山楂煎	156	胡萝卜汁	160
番薯叶鸡内金煎	157	番茄西瓜汁	160
榛子淮山砂仁煎	157	山楂汁	161
猕猴桃干煎	158	神仙药酒丸	162

四、水果

石榴	163	葡萄干	165
芒果	163	生柚肉	165
榛子 栗子	164	榛子糖粉	166

五、粥

牛肚粥	167	佛手柑粥	173
马蹄粥	168	鹌鹑粥	174
白粥	168	番茄粥	175
混合杂粮方便粥	169	大米胡萝卜粥	175
淮山薏米粥	169	大枣粥	176
白扁豆粥	170	榛子粥	176
饴糖大米粥	171	鲮鱼粥	177
砂仁粥	171	山楂粥	178
香菇粥	172	柑橘粥	179
莲子粥	173	笋菇青豆火腿粥	179

糯米内金粥	180	咸大头菜煲粥	186
淮山地黄粥	181	干冬菜煲粥	186
山楂神曲粥	182	乳饼煲粥	187
曲米粥	183	藕粥	188
猪肚淮山粥	184	砂仁鸡内金粥	188
鳝鱼粥	184	胡萝卜麦米粥	189
炒扁豆淮山粥	185	石首鱼粥	190

六、饭、汤圆、馒头、包子、糕

番茄汁饭	191	健脾消食糕	199
茯苓香菇饭	192	莲肉糕	200
八宝饭	193	枣泥淮山糕	201
椰子糯米蒸鸡饭	194	淮山茯苓糕	202
淮山汤圆	195	山楂云卷糕	203
豆蔻馒头	196	山楂导滞糕	204
茯苓淮山包	196	红枣益脾糕	205
淮山茯苓二仁包子	197	淮山苓实莲子糕	206
芡实蒸蛋糕	198		

七、小食品、其他

番茄雪糕	207	山楂梨丝	208
番茄冰块	208	榛子淮山枣饼	209