



疾病防治大全

家庭飲食與

汤宽泽 编著

同济大学出版社

家庭饮食与疾病防治大全

汤宽泽 编著

同济大学出版社

内 容 提 要

本书将我国的饮食烹饪技艺和中医药的科学知识有机地结合起来,介绍了100余种食物和1800余种中药方及其对疾病防治的功效;书中还收集有500余种日用菜谱,包括配料、制作、风味特点及其祛病疗疾的功用,对于读者科学地安排饮食和健身强身具有很好的指导作用,对于广大家庭和饭店、宾馆的有关人员,具有很好的参考价值。

责任编辑 郁 峰

封面设计 李志云

家庭饮食与疾病防治大全

汤宽泽 编著

同济大学出版社出版

(上海四平路1239号)

新华书店上海发行所发行

望亭电厂印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 36.5 字数: 1050千字

1996年3月第1版 1996年3月第1次印刷

印数: 1—4000 定价: 38.00元

ISBN7-5608-1531-6/R·61

前 言

我国的饮食烹饪技艺和中医药的科学知识历史悠久，饮食的技艺风格独特，中医药的疗效亦独特，《家庭饮食与疾病防治大全》一书将两门科学技术独特的优点和长处结合起来，合二为一，这乃是本书的一个特点。

本书载有 145 种食物中药的 1950 余种药方，对每种食物药用，都列有科属、归经、形态、性味、化学成分、功效和文献摘录等。书中突出地介绍了 30 余种常见疾病如贫血病、高血脂、动脉硬化、冠心病、高血压与心脏病、消化性溃疡、胃炎、肠道腹泻、便秘、肝脏病、胰腺炎、胆囊炎和胆结石病、糖尿病、甲状腺病、肥胖症、脚气病、痛风病、肾脏病、结核病、哮喘、肠炎、痢疾、伤寒与副伤寒病、小儿营养不良症、小儿佝偻病、老年病、骨质疏松症、口内牙周病与粘膜病、皮肤病、癌症等的病情特点。并根据各个疾病的病征、病因和性质，以中医药和饮食营养学的科学知识为依据，介绍了进行饮食治疗和药物治疗的方法。读者掌握了这些实用性的科学知识，对于养生祛疾、保健强身以及促进疾患者早日康复、延年益寿，都具有重要的意义。

书中遵循中医理论体系及其四气、五味的学说，搜集和选编了 540 余个菜谱，详尽地介绍了各种菜、饭、饮的配料用量、加工过程、风味特点和功用疗效等。本书不仅可供广大家庭借鉴运用，亦可供宾馆饭店的有关人员参考。书后附录有食物、疾病和药方索引。便于读者了解吃什么菜饭饮、能防治什么疾病，既可以按病查方，又可以按方查所需用的食品，前后呼应而贯通，索引方便。编写出版过程中，得到了上海第二医科大学教授陶志、上海中医学院前办公室主任陈浩之、上海新华书店发行所金子焘等同志的热情支持和梁慧娟、梁华、汤大庆同志的积极帮助，并

借鉴有关的文献资料，在此一并表示衷心感谢。

对本书的不足之处，欢迎提出意见，以便改进。

编者

1995年10月

目 录

第一篇 家庭食谱与防病养生

一、猪

猪 肉	(3)
白兰花焖五花肉	(3)
蟹粉狮子头	(4)
芙蓉里脊肉	(6)
扁大肉酥	(7)
松子熏肉	(8)
八珍肉	(9)
面包香酥蒸肉	(10)
酸甜竹节肉	(11)
蛋糊肉片	(12)
三丝汤	(13)
十全大补猪肉汤	(13)
猪瘦肉松	(14)
中药方参考	(15)
猪 蹄	(16)
月季花焖猪蹄	(16)
花生大枣猪蹄	(17)
淡菜猪蹄汤	(18)
猪蹄黄豆汤	(18)
冰糖酱油焖元蹄	(19)
中药方参考	(20)

猪 骨	(21)
桂花排骨	(21)
粉蒸大排	(21)
香酥大排骨	(22)
大排蘑菇汤	(23)
鲜莲白果小排汤	(23)
豉汁蒸猪排骨	(24)
中药方参考	(25)
猪 肝	(26)
合欢花蕾木耳猪肝	(26)
炒猪肝	(27)
煎烹猪肝	(28)
五味肝卷	(29)
苦瓜炒猪肝	(29)
荸荠爆猪肝片	(30)
猪肝番茄蘑菇汤	(31)
猪肝菠菜汤	(31)
猪肝炖黄豆	(32)
清汤猪肝糕	(32)
猪肝蛋黄粥	(33)
中药方参考	(33)
猪 心	(35)
茉莉花猪心汤	(35)
腊猪心	(36)
夜来香炒猪心	(36)
炆猪心片和菠菜	(37)
白兰地酒焖猪心	(38)
中药方参考	(38)
猪腰(肾脏)	(40)
款冬花猪肾冻	(40)

猪腰胡桃肉	(41)
猪腰粳米粥	(42)
猪腰小茴香	(42)
蘑菇炒腰片	(43)
刀豆炒腰片	(43)
中药方参考	(44)
猪 肚	(45)
厚朴花莲子炖猪肚	(45)
八宝肚	(46)
麻辣肚丝	(47)
白胡椒烩猪肚	(48)
大蒜炒肚片	(48)
清炖肚子汤	(48)
[附] 如何洗清猪肚	(49)
中药方参考	(50)
猪 肠	(51)
槐花溜猪肠	(51)
猪肠胡萝卜	(52)
九转大肠	(53)
独蒜烧猪肠	(53)
白糖熏小肠	(54)
煎烤鲜灌肠	(55)
荤素灌双肠	(55)
腊肠	(56)
[附] 怎样洗涤猪肠	(57)
中药方参考	(57)
猪 肺	(58)
杏花猪肺汤	(58)
银耳猪肺	(59)
奶汤猪肺	(60)

	余猪肺汤	(61)
	猪肺菠菜园子汤	(61)
	卤汁猪肺	(62)
	猪肺薏仁粳米粥	(63)
	中药方参考	(63)
猪	油	(65)
	玫瑰花猪油年糕	(65)
	猪油开花包	(66)
	猪油牛奶白糖包	(66)
	脂油葱花卷	(67)
	板油火腿烧饼	(68)
	中药方参考	(69)
猪	胰	(70)
	百合花淡菜猪胰汤	(70)
	炒猪胰	(71)
	洋葱炒猪胰片	(72)
	猪胰酒	(72)
	中药方参考	(72)
猪	血	(74)
	白芍花豆芽猪血汤	(74)
	蒜头猪血羹	(74)
	猪血灌小肠	(75)
	中药方参考	(75)
猪	皮	(76)
	腊梅花肉皮里脊汤	(76)
	猪皮冻蟹黄饺子	(77)
	猪肉皮冻	(78)
	猪肉皮蒸排骨冻	(79)
	煨猪皮	(79)
	猪皮冻肉烧卖	(80)

肉皮小笼馒头	(81)
猪皮冻菜毛团	(82)
[附 1] 干猪皮涨发法	(83)
[附 2] 猪皮的抗衰老作用	(84)
中药方参考	(84)
猪脾脏	(85)
腊腌脾脏	(85)
猪脾银耳羹	(86)
中药方参考	(87)
猪头	(87)
扒烧整猪头	(87)
卤猪头肉	(88)
烧猪头肉	(89)
红烧猪脑	(90)
清蒸猪脑	(90)
冬菇菠菜烧猪脑	(91)
凉拌猪耳朵	(91)
炆猪舌	(92)
熏猪舌	(92)
中药方参考	(93)
猪蹄甲(脚爪)	(95)
黄酒烩猪爪尖	(95)
糖醋猪爪	(95)
猪脚爪茭白汤	(96)
猪脚香菇汤面	(96)
中药方参考	(97)
火腿	(98)
腌制火腿	(98)
火腿萝卜丝汤	(98)
火腿月饼	(99)

火腿冬瓜燕	(100)
蜜汁火腿	(101)
中药方参考	(102)
[附 1] 猪胆	(103)
[附 2] 猪膀胱	(107)

二、牛

牛 肉	(109)
牛肉炒仙人掌	(109)
牛肉丝炒菊花	(110)
红煨牛肉	(111)
酸香牛肉	(111)
芝麻牛里脊肉	(112)
卤牛肉	(113)
牛肉胶冻	(114)
番茄烧牛肉	(114)
小笼粉蒸牛肉	(115)
磨菇煎牛仔排肉	(116)
烤牛肉脯	(116)
中药方参考	(117)
牛 肝	(118)
香焖牛肝	(118)
烩牛肝丝	(119)
卤牛肝	(119)
中药方参考	(120)
牛 肾	(121)
烩牛腰片	(121)
爆牛腰	(122)
中药方参考	(122)
[附] 牛鞭 牛睾丸	(123)

牛蹄掌	(123)
黄烧牛蹄掌	(123)
牛蹄掌金钱饼	(124)
中药方参考	(125)
牛蹄筋	(126)
牛蹄筋虾子	(126)
鸡汁牛筋	(127)
中药方参考	(128)
牛 肚	(128)
烩千层肚	(128)
黄豆芽牛肚梁	(129)
拌牛肚岭	(130)
中药方参考	(130)
牛 奶	(131)
牛奶花生酪	(131)
炒鲜牛奶	(132)
牛乳素烩	(132)
牛奶啤酒冷汤	(133)
酸牛奶冷汤	(134)
[附] 酸牛奶制作法	(134)
中药方参考	(135)
牛骨髓	(136)
牛骨髓沙司(汤汁)	(136)
中药方参考	(137)
[附 1] 牛骨	(138)
[附 2] 牛角	(138)
[附 3] 牛黄	(140)

三、羊

羊 肉	(143)
------------	-------

	红枣蒸嫩羊肉	(143)
	涮羊肉	(144)
	白酒烤羊排肉	(145)
	双皮爆嫩羊肉	(145)
	酸辣红烧羊肉	(146)
	熘嫩羊肉丝	(147)
	冷冻羊糕	(147)
	糖醋羊肉丸子	(148)
	羊肉山药汤	(149)
	中药方参考	(150)
羊	肝	(151)
	羊肝炒韭菜	(151)
	酱醋羊肝	(152)
	黄焖参术羊肝	(152)
	卤羊肝	(153)
	中药方参考	(154)
羊	肚	(155)
	羊肚炖山药	(155)
	余羊肚冬菇	(156)
	麻辣羊肚丝	(156)
	中药方参考	(157)
羊	肾	(158)
	溜羊肾(羊腰子)	(158)
	羊肾杜仲	(159)
	羊肾核桃膏	(159)
	中药方参考	(160)
羊	肺	(161)
	羊肺汤	(161)
	中药方参考	(161)
羊	骨	(162)

	羊骨粥	(162)
	羊骨红枣粥	(163)
	[附] 怎样剔羊骨	(163)
	中药方参考	(163)
羊	血	(165)
	槐花羊血饮	(165)
	羊血藕蛋羹	(165)
	中药方参考	(166)
羊	乳	(167)
	羊乳饮	(167)
	羊乳鱼肉豆腐	(168)
	羊乳膏	(169)
	中药方参考	(169)
[附]	羊胆	(170)

四、马

马	肉	(173)
	干烧马肉	(173)
	中药方参考	(174)
[附 1]	马宝	(175)
[附 2]	马乳	(175)
[附 3]	马蹄	(175)

五、驴

驴	肉	(176)
	烧驴肉	(176)
	大枣蒸驴肉	(177)
	中药方参考	(177)
[附 1]	驴脂	(178)
[附 2]	驴肾	(178)

驴皮(阿胶)	(179)
阿胶瘦猪肉	(179)
阿胶糯米粥	(180)
阿胶酒	(180)
中药方参考	(181)

六、家 犬

煲狗肉	(184)
红煨狗肉	(185)
红烧全狗	(186)
生焖狗肉	(187)
乾坤蒸狗	(188)
中药方参考	(189)

七、家 兔

玛瑙兔肉	(193)
解暑酱包兔	(194)
兔肉红枣	(195)
中药方参考	(195)

八、鸡

鸡 肉	(198)
蒸炸酥鸡	(198)
素油炖母鸡	(199)
菊花鸡片	(200)
香卤汁烧香酥鸡 (原符离集烧鸡)	(200)
原汁原味烤母鸡	(202)
鸡三味四色	(203)
煲炒鸡丁	(204)
八宝椒盐鸡	(205)

香炸仔鸡	(206)
双花煮鸡肉	(207)
荷叶焗鸡	(207)
荷叶泥团煨嫩鸡	(208)
怪味鸡块	(210)
枸杞桃仁鸡丁	(210)
乌鸡白凤汤	(211)
中药方参考	(212)
[附] 乌骨鸡	(214)
鸡 肫	(216)
炒鸡肫	(216)
熘鸡肫	(217)
鸡肫花生米	(217)
鸡肫粳米粥	(218)
鸡肫鸡血汤	(218)
鸡内金鳝丝糊	(219)
鸡内金枣术饼	(220)
中药方参考	(220)
鸡 蛋	(223)
蛋包蟹块	(223)
五香茶叶蛋	(224)
蛋烧卖	(224)
海松子蛋汤	(225)
藕汁三七蛋汤	(226)
蛋饺三鲜汤	(226)
鸡蛋松	(227)
鸡蛋煮猕猴桃根汁	(228)
中药方参考	(228)

九、鸭

鸭 肉	(232)
出骨八宝鸭	(232)
封缸酒蒸鸭	(233)
花茶香鸭	(234)
红香卤汁烧鸭	(235)
清汤芙蓉鸭	(236)
北京烤鸭	(236)
南京盐水鸭	(237)
百仁全鸭	(238)
白鸭蒸银杏	(240)
鸭汤鱼虾馄饨	(240)
中药方参考	(241)
鸭 蛋	(242)
咸蛋蒸肉饼	(242)
皮蛋拌豆腐	(243)
皮蛋番荔枝汤	(243)
[附 1] 怎样制作咸蛋	(244)
[附 2] 怎样制作松花蛋(皮蛋)	(244)
中药方参考	(245)
鸭 血	(247)
鸭血三七豆腐汤	(247)
中药方参考	(247)

十、鹅

鹅 肉	(249)
骨香鹅片	(249)
梅子脆皮鹅	(251)
焖仔鹅	(251)