

王建平 李光海 主編



小

吃

大

林

西洋餅糕

糯米三寶

桂花蒸糕

PDF

2476/2
18

编委名单

主编 王建平 李光海

编写 (以姓氏笔划为序)

王建平 马艳东 刘英奇

李光海 宋顺心 陈苏元

阎荣卫 薛近芳

前 言

在漫长的历史长河中，人们对于食物的认识，经历了一个漫长的过程，从不知到知之，由低到高，由浅入深不断地进行深化。人类所取的食物由生食到熟食，并伴随着科学技术的不断发展，对食物的营养成分（如糖、脂、蛋白质、各种维生素等）和各种微量元素等对机体的生长、发育及各种功能活动的重要作用，以及与疾病的关系等的深化认识上升到了更高的阶段，进入了一个微观世界。人们能根据自身的需要，有目的地选择食物，并讲究科学的食用方法。食疗的作用也显得越来越重要。

“药食相使”。兹能病祛邪，除了它本身的药理作用外，还需要借助饮食的作用。

目前食物在防病治病中的作用，已越来越引起人们的关注和重视，医学界也在逐步广泛深入地研究，并不断揭示出新内容如：黄豆能降低血清胆固醇的浓度；葡萄能抗病毒等，每一种食物对于防病治病，都有各自的特殊功能，从这种意义上讲，每一种物食都可以被看作是一种药物。

“医食同宗”。从中医学的角度来看，许多食物本身就是中药，二者之间，并无绝对的区别。药有四气（寒、热、

温、凉)。五味(辛、甘、酸、苦、咸)，还有升降浮沉；食物同样也具有这些性能。在中药处方中，不少是以食物为主，并且产生神奇的疗效。因此在日常生活中，人们从自身的情况和需要出发，选不同的食物，以增强机体免疫功能和抗病能力，从这种意义上讲，“医食同宗”的观点是恰当的。

“食补为上”。几千年，我国劳动人民和医药学家，在长期的生活和实践中，不断总结、积累利用食物防病治病的经验。常言道：“三分治病，七分养。”这是符合科学道理的。治和养是不可分割又有机联系的两个方面。治是为了攻，养是为了调护，调护的一个重要方面即是饮食调养。治是为了扶功正气病，养是为了复正气，目的都是为促使病人早日康复。由此可见，饮食在复身体健康中的作用是重要的。故有“食补为上，药补为下”之说。

“饮食有节”。正确地选择食物，是维持人体健康和防疾治病的重要环节。凡有利于康复的食物，需适当，适量，适法地食用。有碍于健康的则要“戒口”。我们的祖先在两多年前的《内经》中已作了精辟地论述，论：如告人们不要大饥或大饱“故谷不入半日则气衰，一日则气少”。“饮食自倍乃伤。”还告人们饮食不可过热，“食饮者，热无，寒无沧沧”。饮食选和运用得好，则对人体有益，否则就会对人体有害。《内经》云：“高粱之变，足生大丁”。由此可见，了解各种食物的性质及其健身防病的知识，对于每个人来讲都是至关重要的。

为了更好地帮助人们了解这方面的常识，我们参阅了国内外有关资料，并结合自己多年的临床实践，采集各家之长，编写了这本《小吃大补》一书，目的在于使老年人看

了，得以纠正以往的偏嗜，调节饮食，加强保健，延年益寿；中年人读了，了解饮食在防病保健上的作用，好养生调理，保持旺盛的精力，健壮的体魄，更好地做好工作；当母亲的读了，了解儿童的营养常识，使孩子健康成长。

由于水平有限，知识浅薄，在编写过程中，难免有错误之处，热切期望广大读者，批评指正。

编 者

于1993年5月1日

目 录

第一部分 常用食物

一、瓜菜类

- 1 黄瓜..... (1)
- 2 甜瓜..... (2)
- 3 南瓜与北瓜..... (3)
- 4 冬瓜..... (4)
- 5 苦瓜..... (5)
- 6 丝瓜..... (7)
- 7 番茄..... (8)
- 8 芹菜..... (9)
- 9 白菜..... (10)
- 10 菠菜..... (11)
- 11 韭菜..... (12)
- 12 土豆..... (13)
- 13 茄子..... (14)
- 14 白萝卜..... (15)
- 15 胡萝卜..... (16)
- 16 莲藕..... (18)
- 17 茭菱..... (19)

18	辣椒	(20)
19	大葱	(21)
20	大蒜	(22)
21	香椿	(24)
22	荠菜	(25)
23	茭白	(25)
24	包菜	(26)
25	蕹菜	(27)
26	莴笋	(27)
27	竹笋	(28)
28	金针菜	(30)
29	紫菜	(30)
30	甘薯	(31)

工、果品类

31	核桃	(32)
32	櫻桃	(33)
33	桃	(34)
34	李	(35)
35	香蕉	(36)
36	西瓜	(37)
37	大枣	(39)
38	石榴	(40)
39	杏	(41)
40	苹果	(42)
41	梨	(42)

42	柑桔	(43)
43	甘蔗	(45)
44	荔枝	(47)
45	葡萄	(47)
46	山楂	(48)
47	柿子	(50)
48	芒果	(51)
49	橄榄	(52)
50	菠萝	(53)
51	菠萝蜜	(54)
52	椰子	(55)
53	番木瓜	(56)
54	枇杷	(57)
55	杨梅	(58)
56	猕猴桃	(59)
57	菱角	(61)
58	荸荠	(62)
59	栗子	(63)

三、肉蛋、水产类

60	牛	(64)
61	羊	(65)
62	猪	(66)
63	狗	(67)
64	鸡	(68)
65	鸭	(69)

66	鵝	(70)
67	魚	(70)
68	蝦	(71)
69	蟹	(72)
70	螯	(73)
71	海參	(74)
72	海帶	(74)
73	海蜇	(75)

四、糧食類

74	小麥	(76)
75	大米	(77)
76	小米	(79)
77	江米	(79)
78	玉米	(80)
79	高粱	(81)
80	赤小豆	(82)
81	綠豆	(83)
82	黃豆	(84)
83	黑豆	(85)
84	芝麻	(86)
85	花生	(87)

五、其它

86	食鹽	(88)
87	味精	(89)

88	生姜	(90)
89	胡椒	(91)
90	酱	(91)
91	醋	(92)
92	茶	(93)
93	酒	(95)
94	蜂蜜	(97)
95	木耳	(98)
96	蘑菇	(99)

第二部分 常用食疗方剂

97	炸蝗虫	(100)
98	炸麻雀	(100)
99	炖牛鞭(附:炖羊、驴外肾)	(100)
100	大狗炖牛肉	(101)
101	苍术牛肝汤	(101)
102	葱姜炖牛肚	(101)
103	煲胎盘	(101)
104	炖羊肾	(102)
105	当归生姜羊肉汤	(102)
106	补骨羊肉汤	(102)
107	羊肉丸子萝卜汤	(102)
108	白术煲羊肚	(103)
109	豆腐煲羊肺	(103)
110	炖羊脊骨	(103)
111	羊肉炖胎盘	(103)

112	山药羊肉汤	(104)
113	枸杞子炖兔肉	(104)
114	炒野兔肉	(104)
115	炖鸽子	(104)
116	党参炖鹅	(104)
117	炖鹌鹑	(105)
118	甲鱼汤	(105)
119	抗癌鸡膳	(105)
120	皂角刺炖母鸡	(105)
121	黄精炖鸡	(105)
122	黄芪炖母鸡	(108)
123	生地炖鸡	(108)
124	百合鸡汤	(106)
125	当归野鸭汤	(106)
126	野鸭炖海带	(107)
127	清炖野鸭	(107)
128	黄精炖野鸭	(107)
129	菊花鱼球	(107)
130	青椒墨鱼丝	(107)
131	干炸鱼	(108)
132	香味增食鱼	(108)
133	鲤鱼汤	(108)
134	熬黄花鱼	(109)
135	大蒜焗鲫鱼	(109)
136	红烧带鱼段	(109)
137	鲫鱼汤	(110)

- 138 黑鱼汤.....(110)
- 139 补阳鱔鱼汤.....(110)
- 140 金鸡乌龟汤.....(110)
- 141 韭菜炒虾仁.....(110)
- 142 米酒炒海虾.....(111)
- 143 干炸虾.....(111)
- 144 虾米汤.....(111)
- 145 煮田螺.....(111)
- 146 泥鳅炖豆腐.....(111)
- 147 炖泥鳅.....(112)
- 148 黄豆金针煨猪肘.....(112)
- 149 双豆炖猪蹄.....(112)
- 150 猪蹄汤.....(112)
- 151 排骨汤.....(112)
- 152 百合炖猪肺.....(113)
- 153 猪胰汤.....(113)
- 154 猪肝羹.....(113)
- 155 炒肝尖.....(113)
- 156 肉丝炒胡萝卜.....(113)
- 157 炖猪肚.....(114)
- 158 猪肤汤.....(114)
- 159 鸡内金煲猪膀胱.....(114)
- 160 蒸猪膀胱.....(114)
- 161 鸭梨荸荠猪肉汤.....(114)
- 162 黄精炖猪肉.....(115)
- 163 玉米须炖猪肉.....(115)

- 164 海带肉丝汤.....(115)
- 165 丝瓜藤肉丝汤.....(115)
- 166 紫菜鸡蛋汤.....(115)
- 167 元宝肉.....(116)
- 168 当归鸡血藤煮鸡蛋.....(115)
- 169 胡椒粉炒鸡蛋.....(116)
- 170 阿胶鸡蛋羹.....(116)
- 171 百合鸡蛋羹.....(116)
- 172 贝母蛋羹.....(117)
- 173 大蓟煮鸡蛋.....(117)
- 174 全蝎蛋.....(117)
- 175 葵花盘煮鸡蛋.....(117)
- 176 益母草大枣鸡蛋汤.....(117)
- 177 姜艾蛋.....(118)
- 178 菟丝子雀卵汤.....(118)
- 179 桂园杞果炖鸽蛋.....(118)
- 180 西红柿炖鹌鹑蛋.....(118)
- 181 催眠热牛奶.....(118)
- 182 羊乳饮.....(118)
- 183 川贝冰糖梨汁.....(119)
- 184 杏仁冰糖梨汁.....(119)
- 185 三仁裹梨.....(119)
- 186 炖香蕉.....(119)
- 187 蜂蜜炖百合.....(119)
- 188 双耳羹.....(119)
- 189 冰糖炖银耳.....(120)

- 190 冰糖炖龙眼肉·····(120)
- 191 戒烟萝卜丝·····(120)
- 192 凉拌西红柿·····(120)
- 193 拌马齿苋·····(120)
- 194 拌柳叶·····(121)
- 195 拌豆腐皮·····(121)
- 196 拌苹果·····(121)
- 197 小葱拌豆腐·····(121)
- 198 清拌豆芽·····(122)
- 199 炒洋葱·····(122)
- 200 炒柿子椒·····(122)
- 201 炒芦笋·····(122)
- 202 炒苦瓜·····(122)
- 203 炒苜蓝·····(123)
- 204 核桃仁炒韭菜·····(123)
- 205 白菜熬豆腐·····(123)
- 206 炒南瓜子·····(123)
- 207 炒西瓜子·····(124)
- 208 芝麻核桃仁糖·····(124)
- 209 杏仁糖·····(124)
- 210 蒜齏·····(124)
- 211 鸡内金白糖粉·····(124)
- 212 鸡肠粉·····(125)
- 213 胎盘粉·····(125)
- 214 山羊血粉·····(125)
- 215 绿茶粉·····(125)

- 216 羊肝粉·····(125)
- 217 壳粉·····(125)
- 218 鲜鹅血·····(126)
- 219 辣椒油·····(126)
- 220 花椒油·····(126)
- 221 醋泡黄豆·····(126)
- 222 山楂红糖汤·····(126)
- 223 疏肝健胃汤·····(127)
- 224 香椿麦芽汤·····(127)
- 225 甘草小麦大枣汤·····(127)
- 226 浮小麦莲子汤·····(127)
- 227 莲子大枣汤·····(127)
- 228 浮小麦黑豆汤·····(128)
- 229 黑豆汤·····(128)
- 230 黑豆红豆汤·····(128)
- 231 黑豆红枣汤·····(128)
- 232 龙眼肉汤·····(128)
- 233 酸枣仁龙眼汤·····(128)
- 234 桑椹蜜·····(129)
- 235 桑螺蛳汤·····(129)
- 236 狗精汤·····(129)
- 237 党参核桃汤·····(129)
- 238 胡桃汤·····(129)
- 239 阿胶鸡蛋汤·····(129)
- 240 阿胶大枣汤·····(130)
- 241 艾叶阿胶汤·····(130)

- 242 炖橙子.....(130)
- 243 梨蜜饮.....(130)
- 244 甘蔗荸荠汁.....(131)
- 245 白萝卜煮梨.....(131)
- 246 姜桔汤.....(131)
- 247 橄榄萝卜汤.....(131)
- 248 透疹芫荽汤.....(131)
- 249 透疹芦根汤.....(131)
- 250 清热荸荠汤.....(132)
- 251 海蜇荸荠汤.....(132)
- 252 通乳糖瓜子.....(132)
- 253 通乳莴苣汤.....(132)
- 254 回乳麦芽汤.....(132)
- 255 回乳花椒汤.....(132)
- 256 清热五汁饮.....(133)
- 257 一味乌梅汤.....(133)
- 258 梅苏汤.....(133)
- 259 清络饮.....(133)
- 260 玉米须汤.....(133)
- 261 降压玉米须汤.....(134)
- 262 梅兰芳保嗓方.....(134)
- 263 安胃五汁饮.....(134)
- 264 槐花茶.....(134)
- 265 侧柏叶煎.....(134)
- 266 二鲜饮.....(135)
- 267 降脂汤.....(135)

- 268 草决明汤.....(135)
- 269 西瓜皮汤.....(135)
- 270 黄瓜藤汤.....(135)
- 271 鲜茅根汤.....(135)
- 272 五味子大枣汤.....(136)
- 273 茵陈大枣汤.....(136)
- 274 车前子大枣汤.....(136)
- 275 降酶大枣汤.....(136)
- 276 糖水葡萄.....(136)
- 277 莲子葡萄干.....(137)
- 278 煮荸荠.....(137)
- 279 红果酪.....(137)
- 280 柿子汁.....(137)
- 281 罗汉果柿饼煎.....(137)
- 282 黄瓜豆腐汤.....(137)
- 283 黄花菜马齿苋汤.....(138)
- 284 丝瓜汤.....(138)
- 285 海带粉丝汤.....(138)
- 286 蜂蜜土豆汁.....(138)
- 287 香菇汤.....(138)
- 288 冬瓜蚕豆汤.....(139)
- 289 蚕豆皮汤.....(139)
- 290 绿豆汤.....(139)
- 291 三豆饮.....(139)
- 292 白菜绿豆汤.....(139)
- 293 焦三仙汤.....(139)