

● 中华传统简易疗法丛书

● 主编 常虹 李鑫

养生疗病与风味小吃

● 韩文治 韩文领 卢春荣 编著



中华传统简易疗法丛书

主 编 常 虹 李 鑫

养生疗病与风味小吃

韩文治 韩文领 卢春芳 编著

黑龙江科学技术出版社

责 任 编 辑：李欣育
封 面 设 计：刘连生
版 式 设 计：王 莉

中华传统简易疗法丛书

主编 常虹 李鑫

养生疗病与风味小吃

韩文治 韩文领 卢春芳 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

787×1092 毫米 32 开本 8.25 印张 180 千字

1995 年 4 月第 1 版·1995 年 4 月第 1 次印刷

印数：1—6000 册 定价：5.80 元

ISBN 7-5388-2484-7/R·336

(黑) 新登字第 2 号

前 言

中国素以“美食王国”而闻名于世，中式餐馆遍布世界各地，中国风味小吃以其风味独特、美味可口赢得了无数食客的赞誉。

风味小吃历史悠久，品种繁多，它们大都具有鲜明的民族性、地方性和节令性。许多种风味小吃不仅色鲜味美、营养丰富，而且每种小吃往往都有一个美丽动人的传说，或含有一则脍炙人口的历史故事，或蕴含着一些宝贵的养生保健经验。

“良药苦口利于病”，这一古代民谚不仅世人皆知，并成为人们劝他人疗病改错的口头禅，以致人们认为，似乎能治病的物质都是味苦难咽，而醇香的美酒，甘甜的糖果糕点，脆甜多汁的水果，肥香可口的佳肴等都是只能供人享用的食品，绝对没有治病除疾之功。然而，大量的饮食养生疗病实践和科学试验表明，风味小吃不只是饱人口福的饮食，亦是养生疗病的良药。

早在 2000 多年前，中医经典著作《素问·脏气法时论》就明确指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为宜，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”用现代人的话讲：如果想治病，就去找医生；如果想健康的生活，就去找大自然……的确，一顿午饭，我们就能摄入体内 600 多种不同的物质和元素，而药品中只含有一种或几种物质。药物能消除疾病与痛苦，但却不能根治疾病，也不能完全依赖药物预防

一切疾病，更不可能全靠药物维持健康。为了完全恢复健康，为了让人们快乐、健康和长寿，采用饮食疗法、风味小吃养生是非常必要的。

笔者根据自己多年搞饮食疗法、风味小吃养生的经验，在本书中介绍了风味小吃养生的奇特作用，风味小吃养生疗病机理和选膳秘要，并按烹饪方法分类，详述每味食品的功效、适应症、用料、做法、服法及注意事项等。本书意在搜集、整理、继承、发扬中华民族之魂宝——风味小吃的养生疗病价值。读者看此书后，不管是居家烹饪，或是都市酒楼饭庄的食品经营，或是街头食摊的地方风味快餐，或是闹市餐厅、食品商店皆可根据自己的实际条件，选择各种风味小吃而依法制作，既丰富了人们的生活，又增加了生活乐趣；既让人在娱乐享受中增长养生保健知识，又能学会一门技艺；既提高了大众的健康水平，又起到了养生保健、防治疾病的作用；若从事饮食养生或食品经营，制作风味小吃及快餐食品，既让食客品尝到美味佳肴而食欲倍增，又使经营者获得较好的经济效益。随着风味小吃的普及和推广，并不断有所创新，将使风味小吃这朵中华食苑的奇葩更加绚丽多彩。

本书在编写过程中，得到秦运德、葛自新、胡永田、刘桂兰、王国威、王爱玲、陈淑兰等老师的帮助和指导，在此深表谢忱。

韩文领

目 录

第一节 风味小吃养生疗病的奇特作用	(1)
(一) 风味小吃能疗病	(1)
(二) 风味小吃能让人们在享乐中愉快地获得 养生保健效益.....	(2)
(三) 风味小吃能让人合理进食, 扬长避短, 兴利除弊.....	(2)
(四) 风味小吃能纠正不良的饮食习惯	(3)
(五) 食补胜过药补	(5)
第二节 选膳秘要和养生疗病的机理	(6)
(一) 根据食品的功效选择风味小吃	(6)
(二) 根据食品的“四气”选择风味小吃	(7)
(三) 根据食品的“五味”选择风味小吃	(8)
(四) 根据以脏补脏的理论选择风味小吃.....	(11)
(五) 根据食物的酸碱度与健康的原理选择风味小吃	(11)
(六) 因人制宜选膳秘要.....	(15)
(七) 因地制宜选膳秘要.....	(16)
(八) 因时制宜选膳秘要.....	(17)
(九) 根据风俗习惯经验选膳.....	(17)
(十) 根据营养毒理学选膳.....	(18)
(十一) 根据食品能调节情绪、改变性格的原理选择 风味小吃	(20)

第三节 食用风味小吃的注意事项	(23)
(一) 运用风味小吃养生时, 应辨证选膳.....	(23)
(二) 风味小吃不能替代治疗.....	(27)
(三) 选择风味小吃要因人而异.....	(27)
(四) 加工烹调及服食风味小吃应注意卫生.....	(27)
第四节 粥类风味小吃	(29)
001 及第粥 (广东风味)	(29)
002 艇仔粥 (广东风味)	(30)
003 鱼片粥 (广东风味)	(31)
004 荷叶粥 (山东风味)	(32)
005 豆汁粥	(32)
006 馥园坠火粥 (广东风味)	(33)
007 五香甜沫	(34)
008 八宝饭	(35)
009 猪红粥	(36)
010 开封大米粥	(37)
011 小麦粥	(37)
第五节 汤类风味小吃	(38)
012 羊肠汤 (山东风味)	(38)
013 珍珠汤 (山东风味)	(38)
014 牛羊什汤 (广东风味)	(39)
015 胡椒辣汤 (山东风味)	(40)
016 八宝茶汤	(41)
017 八宝绿豆汤 (浙江风味)	(42)
018 冰糖莲子汤	(42)
019 黄豆芽猪血汤	(43)
020 花生汤 (福建风味)	(44)

021 花生浆	(45)
022 醒酒鲤鱼汤	(45)
023 鲫鱼汤	(46)
024 黄豆芽汤	(47)
025 一座汤	(47)
026 酸辣汤	(48)
第六节 蒸制类风味小吃	(49)
027 “狗不理”包子(天津风味)	(49)
028 粉果(广东风味)	(50)
029 汤面饺(山东风味)	(51)
030 五仁包子(山东风味)	(52)
031 三原粉蒸肉(陕西风味)	(53)
032 三原笼笼肉	(53)
033 蜜汁藕	(54)
034 猴头蘑烧肉	(55)
035 碗蒸糕(浙江风味)	(56)
036 南翔小笼(上海风味)	(56)
037 扒羊肉条	(57)
038 汽锅鸡(云南风味)	(58)
第七节 炖煮类风味小吃	(59)
039 卤肥肠	(59)
040 烧肥肠(河南风味)	(60)
041 炖鸡(广东风味)	(60)
042 西安樊记腊汁肉(陕西风味)	(61)
043 西安辇止坡老童家腊羊肉	(62)
044 三原白封肉(陕西风味)	(63)
045 八宝酿猪肚(浙江风味)	(64)

046 辣味黄豆	(66)
047 鲜奶炖鸡	(66)
048 五香蚕豆 (河南风味)	(67)
049 手抓羊肉 (藏族风味)	(67)
第八节 油炸类风味小吃	(69)
050 笑口枣 (广东风味)	(69)
051 油条	(69)
052 不含明矾油条	(70)
053 炸春卷	(71)
054 薄脆 (广东风味)	(72)
055 炸鸡丝春卷	(73)
056 梨丸 (山东风味)	(73)
057 鱼球王	(74)
058 山药饼	(75)
059 糖茶菜 (北京风味)	(76)
060 糖酥花生果	(76)
061 荔枝肉 (湖北风味)	(77)
062 藕合	(78)
063 拔丝番茄	(79)
064 拔丝苹果	(80)
065 拔丝马蹄	(80)
066 拔丝山药	(81)
067 拔丝香蕉	(81)
068 炸兰花豆	(82)
069 美味核桃仁	(83)
070 油炸小鱼 (河南风味)	(83)
071 五香肉串	(84)

072 油炸花生米	(84)
第九节 烩焖类风味小吃	(86)
073 五香狗肉	(86)
074 红煨牛肉	(86)
075 五香烤麸 (河南风味)	(87)
076 五香牛肉	(88)
077 糖醋排骨	(88)
078 芳柔鱼 (湖北风味)	(89)
079 皮条鳝鱼 (湖北风味)	(90)
080 白胡椒烩猪肚	(91)
081 栗子枣焖鸡	(91)
082 罐焖牛肉	(92)
083 东坡羊肉	(93)
084 红焖肘子	(93)
第十节 面食煮制类风味小吃	(95)
085 烂锅面	(95)
086 炸酱面	(95)
087 泰山豆腐面	(96)
088 金银元宵	(97)
089 黄米粽子	(98)
090 浆水面 (陕西风味)	(98)
091 羊肉烩面 (开封风味)	(99)
092 桔羹汤圆	(100)
093 三味圆	(100)
094 五仁元宵	(101)
095 什锦元宵 (河南风味)	(102)
096 担担面 (四川风味)	(102)

097 沙参炖鸡面	(103)
098 鸡丝馄饨	(104)
099 邛崃奶汤面 (四川风味)	(104)
第十一节 火锅及油茶类风味小吃	(106)
100 涮羊肉 (河南风味)	(106)
101 沙茶牛肉 (广东风味)	(107)
102 朝天锅 (山东风味)	(108)
103 三鲜火锅	(109)
104 茶汤 (河南风味)	(109)
105 油茶 (四川风味)	(110)
106 担担油茶	(110)
107 牛骨髓油茶 (河南风味)	(111)
108 面茶	(112)
第十二节 蜜膏果酱类风味小吃	(113)
109 龟苓膏 (广东风味)	(113)
110 琼玉膏	(113)
111 猪油蜜膏	(114)
112 姜蜜膏 (河南风味)	(114)
113 秋梨蜜膏	(115)
114 苹果酱	(115)
115 龙葵酱	(116)
116 桂圆膏	(117)
117 葡萄蜜膏	(117)
118 桑椹膏	(117)
119 藕汁蜜膏	(118)
120 山楂果酱	(118)
121 杏酱	(118)

第十三节 糕点类风味小吃	(120)
122 芋头糕 (广东风味)	(120)
123 钵仔糕 (广东风味)	(120)
124 冰凉糕 (湖北风味)	(121)
125 油煎萝卜糕	(122)
126 定升糕 (上海风味)	(123)
127 黄馍糕 (山东风味)	(123)
128 喇嘛糕 (河南风味)	(124)
129 蜂糕	(124)
130 合家欢乐	(125)
131 八宝枣切糕	(126)
第十四节 豆汁和乳品类风味小吃	(127)
132 饴糖豆浆	(127)
133 荸荠豆浆	(127)
134 大米甜浆 (陕西风味)	(128)
135 绿豆豆汁 (北京风味)	(128)
136 凤凰奶湖 (广东风味)	(129)
137 杏仁奶露 (广东风味)	(130)
138 烙糖奶	(131)
139 提神牛奶	(131)
140 红茶牛奶	(132)
141 巧克力牛奶	(132)
142 豆蔻牛奶	(132)
143 奶蜜热饮	(133)
144 苹果牛奶	(133)
145 香蕉奶冷饮	(133)
146 奶酪 (北京风味)	(134)

147 盆皮大奶卷 (北京风味)	(136)
148 冰糖奶豆腐	(137)
149 酸牛奶	(137)
第十五节 羹类风味小吃	(139)
150 鸡蛋花羹	(139)
151 老豆腐羹 (北京风味)	(139)
152 三鲜豆腐脑 (河南风味)	(140)
153 甘甜豆腐脑 (湖北风味)	(141)
154 银耳莲子羹	(142)
155 核桃酪	(142)
156 杏仁豆腐 (北京风味)	(143)
157 荸荠羹	(144)
158 豆沙山药羹	(144)
159 翡翠羹	(145)
第十六节 烘烤类风味小吃	(146)
160 东坡饼	(146)
161 葱香饼	(147)
162 太后饼	(148)
163 鸡蛋酥 (浙风风味)	(149)
164 核桃球	(149)
165 梨饼	(150)
166 墩饽饽 (北京风味)	(150)
167 烤牛肉 (朝鲜风味)	(151)
168 蜜烤红薯 (山东风味)	(152)
第十七节 凉拌类风味小吃	(154)
169 酸辣凉粉	(154)
170 翡翠豆腐	(154)

171 调凉粉 (河南风味)	(155)
172 豆腐松	(156)
173 黄瓜银丝	(157)
174 腌豆腐	(157)
175 美味豆芽	(158)
176 辣黄豆	(158)
177 辣味菜心	(159)
178 葱油海蜇	(159)
179 花生米拌黄瓜	(160)
180 金糕拌白菜心	(160)
181 油激洋白菜	(161)
第十八节 糖果类风味小吃	(162)
182 开胃香糖	(162)
183 梨膏糖	(162)
184 红果软糖	(163)
185 高粱饴	(163)
186 戒烟糖	(164)
187 花生糖	(165)
188 姜糖	(165)
189 杏仁糖	(166)
190 桉叶糖	(167)
191 糖葫芦	(167)
192 米花糖 (上海风味)	(168)
193 开水米花糖	(169)
194 柿霜糖	(169)
195 薄荷糖	(170)
196 红薯酥糖	(170)

197 芝麻糖	(171)
第十九节 蛋类食品风味小吃	(173)
198 变蛋	(173)
199 五香松花蛋	(174)
200 咸鸡蛋	(174)
201 五香茶鸡蛋	(175)
202 五香咸鸡蛋	(175)
203 酒香糟蛋	(176)
204 醉蛋	(176)
205 鸡蛋松	(177)
206 上海蛋卷	(177)
207 鸡蛋糕	(178)
208 皮蛋鲜蛋糕	(178)
209 开口笑	(179)
210 鸡蛋香酥	(179)
211 炸蛋糕	(180)
212 老烧蛋	(180)
213 三鲜焖鸡蛋	(181)
第二十节 腌泡类风味小吃	(182)
214 家庭泡菜	(182)
215 四川泡菜	(183)
216 北京泡菜	(183)
217 糖蒜 (河南风味)	(184)
218 泡子姜	(184)
219 酱萝卜	(185)
202 泡红辣椒	(186)
221 风味白菜	(186)

222	兰花萝卜干	(187)
223	糖醋黄瓜	(187)
224	腌芹菜	(188)
225	五香豆腐干	(189)
第二十一节 凝冻类风味小吃		(190)
226	肉冻	(190)
227	黄豆凝膏	(191)
228	羊糕	(192)
229	山楂糕 (又名金糕)	(192)
230	橘子冻	(193)
231	香蕉冻	(193)
232	杨梅冻	(194)
233	冻鸡	(194)
234	豌豆黄 (北京风味)	(195)
235	带鱼冻	(196)
236	豆沙水果冻	(197)
第二十二节 蜜饯糖渍类风味小吃		(198)
237	苹果脯 (北京风味)	(198)
238	蜜汁苹果	(199)
239	蜜饯萝卜	(199)
240	蜜酱胡萝卜	(200)
241	蜜汁马蹄	(200)
242	糖渍杨梅	(201)
243	蜜饯大枣龙眼	(201)
244	糖渍橘皮	(201)
245	糖橘饼	(202)
246	冰糖莲子	(202)

247 蜜糖花生大枣	(203)
第二十三节 干果类风味小吃	(204)
248 五香瓜子	(204)
249 五香花生米 (河南风味)	(204)
250 酱油瓜子	(205)
251 炒南瓜子	(205)
252 煮五香瓜子	(205)
253 炒松子	(206)
254 炒香榧子	(206)
255 炒葵花子	(207)
256 糖炒栗子	(208)
257 酒香瓜子	(209)
第二十四节 饮料类风味小吃	(211)
258 江米甜酒	(211)
259 蜂蜜酒	(212)
260 营养咖啡	(212)
261 甜黑咖啡	(212)
262 甘甜红茶	(213)
263 柿叶茶	(213)
264 罗布麻茶	(214)
265 罗汉果茶	(214)
266 新疆奶茶	(215)
267 蛋黄可可	(215)
268 果味汽水	(216)
269 甘蔗汁	(216)
270 草莓汁	(216)
271 柠檬汁	(217)