



大众饮食系列

李之桂 王颖 洪芬兰 编

大众养生食谱



中国轻工业出版社

大众养生食谱

李之桂 王颖 洪芬兰 编

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众养生食谱/李之桂等编.-北京:中国轻工业出版社,
1991.4 (2000.1重印)
(大众饮食系列)
ISBN 7-5019-0905-9

I.大… II.李… III.食物养生-食谱 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第18629号

责任编辑:熊慧珊 沈力匀

策划编辑:熊慧珊

封面设计:赵小云

※

出版发行:中国轻工业出版社 (北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:三河市艺苑印刷厂

经销:各地新华书店

版次:1991年4月第1版 2000年1月第3次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:10.375

字数:225千字 印数:15001—20000

书号:ISBN 7-5019-0905-9/TS·0599 定价:12.50元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

目 录

概 述

- (一) 饮食与健康
- (二) 食物的药性与功效
- (三) 体质与饮食
- (四) 季节与饮食

食 谱

一、菜

(一) 蔬 菜 类

炸洋葱饼·····	15	火腿炒黄豆芽·····	24
煎素肉饼·····	16	韭菜炒豆芽·····	24
藕炖烤肉·····	16	苦瓜炒猪肝·····	25
藕夹·····	17	苦瓜塞肉·····	26
炒蕹菜·····	18	鱼香苦瓜丝·····	26
炸茄片·····	18	素酿苦瓜·····	27
海米炒苋菜·····	19	番茄炒丝瓜·····	28
栗子炖白菜·····	19	葡汁菜花·····	28
烩酸菠菜·····	20	干烧笋·····	29
翡翠菠菜·····	21	海参炒笋片·····	30
肉丝发菜菠菜·····	21	腐乳冬瓜方·····	30
奶油菠菜·····	22	肉苁蓉罗汉菜·····	31
素丝大豆芽·····	23	拔丝山药栗子·····	32
炒豆芽·····	23	蚕豆扒冬笋·····	33

烧素菜卷·····	33
双菇芥菜丝·····	35
芥末豇豆·····	35
金针菜香菇炒洋白菜·····	36
素炒金针菜·····	36
咸菜炒毛豆·····	37
蒜苗豆豉煮萝卜·····	38
豉汁马蹄·····	38
花生炖大蒜·····	39

酸辣葫芦·····	39
海米葫芦片·····	40
醋溜黄瓜·····	40
绿菜花玉桃·····	41
什烩栗子·····	42
白菜烩栗子·····	42
茯苓素什锦·····	43
杏仁炒油菜·····	44
酸枣仁炒茄子·····	44

(二) 豆制品类

红花蛤蜊豆腐·····	46
素酿豆腐·····	46
胭脂豆腐·····	47
鸡蛋锅塌豆腐·····	48
丝瓜豆腐·····	48
豆腐炒鸡蛋·····	49

口蘑豆腐·····	49
韭菜豆腐·····	50
文武豆腐·····	50
茨实蛎黄豆腐·····	51
蜜汁油豆腐·····	52
豆豉麻婆豆腐·····	52

(三) 肉类

玫瑰茶南瓜扣肉·····	53
蒲公英红煨猪脚·····	54
红枣煲猪蹄·····	55
枣栗扣肉·····	56
杜仲炒腰花·····	57
番茄枸杞肉丁·····	57
海参炖大肠·····	58
党参酱肘·····	59
厚香酱肘·····	59
莲子猪肚·····	60
腐乳小排·····	60
糖醋排骨·····	61

五香炸排骨·····	61
红薯肉饼·····	62
凤梨山楂糖醋肉·····	63
卤肝卤心卤舌卤猪肚·····	64
黑豆煮猪肚·····	65
杜仲腰花蚕豆·····	66
豆芽韭菜猪肝·····	67
山楂茯苓炒肉丁·····	68
宫保肉丁·····	69
鱼香肉丝·····	70
香菇海米炒肉丁·····	70
茭白炒肉丁·····	71

栗子烧肉	72
杏仁猪肉	72
菜包五松	73
什锦炒粉皮	74
粉丝牛肉	75
番茄牛肉	76
地黄牛肉丸	76
红烧牛肉	77
党参炖牛肉	78
香砂牛肉丝	79
干煸牛肉丝	79
当归牛肉	80
陈皮牛肉片	81
当归煎牛肉	82
茄汁牛肝	83

黄瓜炒牛肚	83
烤牛肉	84
炸兔肉	85
栗子兔肉	85
参杞狗肉	86
羊肉麦片	86
羊肉烧胡萝卜	87
白切羊肉	87
当归炖羊肉	88
太子炖羊肉	89
羊肉煨大蒜	89
羊肉烧大葱	90
杞子炖羊脑	90
当归生姜炖羊肉	91

(四) 禽 类

延年汽锅鸡	91
清蒸人参鸡	93
鸡翅黄豆鹌蛋	94
砂锅黄耆牡丹鸡	95
酒蒸鸡	95
卤鸡什	96
咖喱葡萄酒鸡块	97
紫菜鸡	97
什锦炒鸡丁	98
枸杞葱油鸡	99
清蒸栗子鸡	100
栗子鸡	100
黄芪焖鸡	101

糯米蒸鸡	102
泽泻茯苓鸡	102
金针菜鸡翅	103
五圆鸡	103
芙蓉鸡片	104
韭菜木耳凤肝	105
金盅小萝卜	106
紫米八宝鸭	106
丁香鸭	107
银杏鸭	108
桃仁鸡泥老鸭条	109
参芪鸭条	110
老鸭炖藕	110

(五) 海 鲜 类

金针菜鱼翅	111	大蒜烧鲫鱼	127
鸡蓉鱼翅	112	发菜鱼蓉酿鱼肚	128
红烧海参鱼翅	113	发菜绣球	128
黄精葱烧海参	114	百合炒鲜贝	130
鲍鱼海参	115	郁金蒸鲜贝	130
青梗菜麻酱鲍鱼	115	干贝芦笋	131
红烧鲍鱼	116	蟹粉菜花	132
清蒸茶叶鱼	117	清蒸螃蟹	132
金桔炸鱼片	118	蟹肉豆苗	133
山楂糖鱼卷	119	酱小鱼干	134
普蒜煮带鱼	120	蚕豆炒章鱼	135
桑白皮鳗鱼	121	麻辣墨鱼茄子	136
芹菜蒸鱼	122	核桃虾仁	136
芡实莲鲤鱼	123	腐皮蒸虾仁	138
蒜醋鲤鱼	124	鲜虾炒韭菜	139
鲤鱼焖栗子	125	红枣明虾	139
银鱼炒蛋	125	银耳明虾片	140
红烧鲆鱼	126	毛豆虾仁	141
枸杞烧鲫鱼	126	茴香炸虾吐司	142
赤小豆煨鲤鱼	127	酸辣猪血虾仁	143

二、凉 拌 菜

泡菜	144	凉拌茄子丁	148
糖醋黄瓜	145	糖醋茄片	149
素鸡拌马齿苋	145	清拌苦瓜丝	149
南瓜拌菠菜	146	苋菜拌牛肉	150
雪里蕻拌洋葱	147	樱桃虾仁	150
虾米西瓜皮	147	紫菜蛋卷	151
凉拌西瓜丁	148	乌梅海蜇拌粉皮	152

三、汤 菜

菠菜银耳汤	154	山楂排骨汤	168
金针汤	154	海带排骨汤	169
金针鸡蛋汤	155	萝卜排骨汤	169
海带萝卜汤	155	萝卜腰花汤	170
冬瓜皮蚕豆汤	156	菠菜猪肝汤	170
香菇冬瓜汤	156	丝瓜猪肝汤	171
紫菜冬菇汤	157	丝瓜虾皮瘦肉汤	171
白菜豆腐汤	157	冬菜猪血汤	172
如意白玉汤	158	苦瓜牛肉汤	172
木耳豆腐汤	158	党参牛肉汤	173
海米苋菜豆腐汤	159	首乌牛肉汤	174
酸辣虾仁豆腐羹	159	牛肉藕海带汤	174
莲子肉粒羹	160	当归牛筋汤	175
苦瓜芥菜瘦肉汤	161	炙附羊肉汤	176
红白羹	161	北芪羊肉汤	176
杞黄汤	162	当归羊肉汤	177
猪胰黄芪汤	163	胡萝卜羊肉羹	177
猪脑木耳汤	163	羊奶羹	178
猪肺萝卜汤	164	地羊汤	178
山药里脊汤	164	酸菜鸡丝汤	179
番茄猪皮汤	165	黄芪鸡汤	180
枸杞叶猪肝汤	165	首乌鸡汤	180
淮莲瘦肉汤	166	天杞凤翅汤	181
白扁豆瘦肉汤	166	栗子凤爪汤	181
虾米猪蹄汤	166	鸡内金豆乳汤	182
香菇瘦肉汤	167	银耳鸡汤	183
莲藕绿豆猪蹄汤	167	香菇鸡汤	183
莲藕红豆猪蹄汤	168	桂圆肉炖鸡汤	184

槐花米三丝汤	184
薏米玉米汤	185
冬瓜鸡蛋汤	186
丝瓜鸭蛋汤	186
雍菜鸡蛋汤	187
大蒜鸭蛋汤	187
紫菜鸭蛋汤	188
清汤燕窝蔬菜	188

蕃红花海鲜汤	189
香菇冬笋鱼头汤	190
鳝鱼汤	191
鱼头豆腐汤	191
带鱼木瓜汤	192
香菇银鱼汤	192
鲫鱼汤	193

四、粥

茶粥	194
黄米粥	194
红米粥	195
绿豆粥	195
绿豆百合粥	196
绿豆薏米粥	196
核桃糯米粥	197
山药薏米粥	197
薏米粥	198
三米粥	198
棒渣木耳粥	198
五品粥	199
五味粥	199
八味粥	200
双米粥	201
芝麻粥	201
白粥	201
松子粥	202
红枣糯米粥	202
龙眼粥	203

桑椹粥	203
生地茅根粥	203
芡实莲子粥	204
红枣百合粥	204
紫苏粥	205
茅根红豆粥	205
加味桃仁粥	206
蒲公英粥	206
解毒通脉粥	206
莲子饭焦粥	207
附桂粥	207
梨粥	208
山楂粥	209
荷叶茯苓粥	209
栗子茯苓粥	210
干姜茯苓粥	210
茯苓栗面粥	211
参莲大枣粥	211
莲子桂圆粥	212
薄荷粥	212

合欢百合粥	212	首乌芹菜粥	224
荷叶粥	213	地黄粥	224
银花粥	213	枸杞山药粥	225
藿香粥	214	茯苓及第粥	226
双花冰糖粥	214	瘦肉芹菜粥	227
菊花粥	215	猪肝粥	227
乌梅粥	215	猪肾粥	228
鸡冠白果粥	215	腰肠粥	228
食盐拌粥油	216	瘦肉皮蛋粥	229
木耳沙参粥	216	枸杞猪肝粥	229
葱豉粥	217	猪胰薏米粥	230
莲藕粥	217	猪肝粉肠粥	230
苦瓜粥	217	猪肺粥	231
生姜粥	218	羊肉苡蓉粥	232
丝瓜粥	218	冬瓜羊肉粥	232
山药干姜粥	219	羊肉粥	233
山药扁豆粥	219	羊骨粥	233
芹菜粥	220	鸭肫山药粥	234
香菇粥	220	咸鸭蛋蚝豉粥	234
冬瓜粥	221	发菜蚝豉粥	235
冬瓜红豆粥	221	发菜粥	235
栗子粥	222	鲤鱼糯米饭	235
栗子山药枣粥	222	豆豉炸酱面	236
白扁豆粥	223	党参菠菜面	237
苡仁扁豆粥	223	薏米荷叶饭	238
鲜萝卜粥	223	黄鳝焖饭	239

五、炖 品

虫草炖猪脑	241	麦枣炖猪脑	242
苡苳炖猪脑	241	杞药炖猪脑	242

天麻炖猪脑	243	两面针煲鸡蛋	251
杞子淮山炖猪脑	243	鸡血藤煲鸡蛋	251
芋艿蒸猪排	243	田七末炖鸡蛋	252
清蒸肚	244	蚯蚓炒鸡蛋	252
茯苓山药肚	244	木耳炖鸭蛋	253
菜包地黄丸	245	生地煲鸭蛋	253
鹿茸炖瘦肉	246	苏木煲鸭蛋	253
羊奶炖猪蹄	246	益母当归煲鸡蛋	254
金樱根炖鸡	247	枸枣煲鸡蛋	254
鹿茸炖鸡	247	花生煮鸡蛋	255
田七炖鸡	247	酒酿鸡蛋	255
地耳草煲鸡蛋	248	奶菊蛋	255
龙胆草蛋	248	龙眼鹌鹑蛋	256
沙参鸡蛋	249	当归北芪炖乳鸽	256
五香茶叶蛋	249	鱼翅炖鸡	257
茶鸡蛋	250	天麻炖鲤鱼	257
苦参鸡蛋	250		

六、饮品及甜品

天麻茶	259	决明茶	263
竹叶薄荷茶	259	大葱生姜茶	263
竹叶莲芯茶	260	姜茶	264
双花茶	260	梅肉红茶	264
金银花茶	260	山楂茶	264
菊花茶	261	蜜茶	265
桂花茶	261	甘露茶	265
茉莉花茶	261	枣茶	265
栀子花茶	262	银耳茶	266
银竹茶	262	柑茶	266
萝卜茶	262	香菇茶	266

莲茶	267	玉米须饮	278
柿茶	267	黄芪三皮大枣饮	278
杞枣茶	268	乌豆桂圆大枣汤	279
奶菊茶	268	莲藕桃仁汤	279
丝瓜茶	268	梨花藕汤	280
麻茶	269	西红柿汁	280
糖茶	269	藕花冬地梨汁	280
盐茶	270	麦芽糖红枣水	281
醋茶	270	山渣红枣汁	281
奶茶	270	蜂房麦冬糖水	282
参杞茶	271	红枣绿豆汤	282
茅根茶	271	桂花酸梅绿豆汤	283
竹叶茅根茶	271	川贝百合杏仁露	283
车前草茶	272	花生百合汤	284
夏枯草茶	272	花生莲子汤	284
姜醋茶	272	香菇大枣汤	285
藕汁冠花饮	273	藿香绿豆汤	285
山渣荷叶饮	273	芦茅鲜藕汤	286
四汁饮	274	莲子木耳汤	286
茅根甘蔗饮	274	人参莲子汤	287
芝麻杏仁饮	274	莲藕桃仁汤	287
香油饮	275	桃仁牛奶	287
干姜草糖饮	275	安眠糖水	288
翠衣饮	276	冰糖木耳	288
乌梅山楂饮	276	糖水鸭梨	289
丝瓜饮	276	贝母梨子	289
鲜蜜饮	277	川贝鸭梨	290
萝卜藕汁饮	277	桂花栗子玫瑰羹	290
姜藕饮	278	枣圆栗子羹	291

西瓜蜜	291
枸杞山楂蜜	291
红枣黑木耳羹	292
红枣膏	292
桂花莲子羹	293
牛奶芝麻羹	293
当归桂圆羹	294

七、点 心

五仁炸盒子	298
核桃糕	299
茯苓糕	299
茯苓豆沙糕	300
茯苓莲子糕	300
八宝栗子糕	301
栗子点心	301
栗子糕	302
栗子麻仁糕	303
小米面团子	303
山药红枣糕	304
蜜饯红枣	304
槐花糕	305
参苓糕	305
山楂荞麦饼	306
川贝豆沙糕	306
红豆珍珠糕	307
麦皮香蕉	307
水晶莲藕	308
莲藕汤丸	308
藕丝卷	309

银耳杜仲羹	294
桑椹芝麻羹	295
西瓜皮冻	295
何首乌芝麻糊	296
胡桃酪	296
杏仁酪	297
地黄炒面	310
山药汤圆	310
莲仁锅巴粉	310
豆沙南瓜糯米团	311
参圆柿饼	312
琥珀花生	312
牛骨髓饼干	313
绿豆甜藕	313
金桔藕粉丸	313
葡萄干	314
桃仁红枣山药泥	314
蜜汁花生枣	315
蜜汁山渣	315
蜜汁槐花米无花果	316
杏仁奶酪鲜果	316
紫葵杏仁豆腐	317
红葵蜜汁银耳	318
奶菊炒鲜奶	318
八宝甜饭	319
薏米小豆	320

概 述

(一) 饮食与健康

如何正确地、合理地调配膳食，对增进身体健康，延年益寿起着十分重要的作用，尤其是病人，对于膳食的要求更高，合理的膳食调养将有利于身体的康复。

古代我们的祖先很早就运用食品来治疗某些疾病，如发现酒曲对胃肠病的疗效，海藻治疗甲状腺肿，禽畜类的肝脏治疗夜盲症，鸡内金治疗消化等。我国医学早就有所谓“三分治，七分养”的说法，这里就包含了用食物来配合治疗的含意，针对疾病对病人的膳食有目的地进行调整，以降低或除去膳食中某些成分，或增加某些成分来达到合理搭配，既保证了身体的营养素的需要，又达到了配合治疗的目的。所谓疗效食品、功能性食品，就是为此目的而生产的加工食品。所以，日常的饮食，既要考虑到食物的营养，又要根据各人的体质及季节进行合理的调配，这样才能使健康的身体保持健康，病弱的身体，在配合药物治疗下，得到了进一步的调养。

俗话说：“人是铁，饭是钢。”合理的饮食是人体营养的主要来源。也就是说，只要饮食得当、合理，身体是可以保持健康的。

一个人每天需要的营养供给量，由于其性别、年龄，工

作性质，地理条件的不同，是有差别的。以生活在温带地区普通工作量的成年人来说，其需要量如下：

1. 热量：9209.2~10046.4 (2200~2400千卡)；
2. 蛋白质：每公斤体重1.3~1.5克；
3. 糖类：400~500克；
4. 脂肪：40~50克；
5. 维生素A：4200~5000国际单位
6. 维生素B₁：1.5毫克；
7. 维生素B₂：2.7毫克；
8. 维生素C：52~75毫克；
9. 维生素D：400~800国际单位；
10. 钙：0.68~0.7克；
11. 磷：1~1.32克；
12. 铁：0.012~0.015克；
13. 氯化钠：8~10克；
14. 水2000~4000毫升。

有的人迷信“补药”，认为它们能够“有病治病，无病强身，”其实这是片面的。例如人参是众所周知的大补药，能够治疗劳伤虚损及气、血、津液不足之症，但对于阴虚有火，面赤气壮的病人，服用人参则有害无益。另外，一些含动物蛋白质较多的补药，如胎盘粉，不容易为人体所消化吸收。还有的人对一些葡萄糖、能量合剂很感兴趣。其实，³人体内完全能够合成这些物质。此外，补药吃惯了，不能断，一断反而引起虚脱现象。

因此，除了在有病的时候，如营养不良时酌情补充一些营养药物，或在危急情况下体内能量不足时用些能量合剂外，

一般不要随便吃补药，而应当适当吃些营养食物。“药补不如食补”是有道理的。

“民以食为天”。人体所需要的热能和各种营养素，主要靠膳食提供。掌握进餐原则，合理进餐，对人体健康至关重要。

1. 吃富有营养和维生素的食物。
2. 主食应含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物。
3. 定时进餐，每餐间隔 5 至 6 小时；避免过度饥饿。
4. 进食要细嚼慢咽。
5. 吃饭不泡汤或喝其他饮料。
6. 食物温度适中，尽量控制在 37℃ 左右，最低不得低于 20℃。
7. 不要多吃酸性食物，以减少消化道粘膜血管的收缩，避免降低消化能力。
8. 吃饭时精神愉快。
9. 饭前 10~20 分钟，饭后 30~60 分钟，不做剧烈体力活动。
10. 多吃富含纤维素的食物。

(二) 食物的药性与功效

医食同源，食药同用。很多食物除本身的营养价值外，还具有与药物一样的成分及功效，有各自的寒热温凉属性。这在古代的专著《神农本草经》及《本草纲目》中均有记载。因此可根据下述各种食物的寒热温凉属性，针对各人的体质、疾病，对日常饮食进行调理，如用之得当，可达到无病强身，有病治病的目的。

1. 温性蔬菜

名 称	属 性	归 经	功 效
大 蒜	生: 辛、热 熟: 甘温、小毒	脾 肾	解毒、杀虫、杀菌
大 葱	辛 温	肺 肝 胃	发汗、散寒、促消化、增食欲、利尿、解毒
韭 菜	辛 甘 温	肝 脾 肾	健胃、清肠、强体、止血、止痛
芹 菜	甘 温	肺 胃 肾	健胃、温补、通便
芥 菜	苦 甘 温	肺 大 肠	利尿、去痰、通便、止喉痛
油 菜	辛 温	肝 肺 脾	解毒、消肿
南 瓜	甘 温 平	胃 大 肠	润肺、增食欲、利尿、解毒
藕	熟: 甘温	心 脾 肺	补血、健胃、强体

2. 平性蔬菜

茼 蒿	辛 甘 平	脾 胃	促消化、清热、利尿、解毒、治疖肿
卷心菜	甘 平	胃	止痛、长粘膜可防初期溃疡
豆芽菜	甘 平	脾胃膀胱	利尿祛痰、清热醒酒
茼蒿菜	甘 辛 平	肝 肺	润肺、止咳祛痰
芋 头	辛 平 滑	脾 胃	健胃、止胃痛、通便
马铃薯	甘 平	胃 大 肠	健胃、止胃痛、通便
萝 卜	甘 辛 平	肺 胃	健胃消化、止咳祛痰、解毒、清热、利尿
胡萝卜	甘 平	脾 胃 肺	健胃、祛火、解毒、滋补身体
甘 薯	甘、平	脾、胃、肺	健胃、祛火、解毒、补身体
山 药	甘、平	肝、脾	健胃、催乳
蘑 菇	甘、平	肺、肝	补肚、调整血压、健胃
白木耳	甘、平	肺、胃、肾	祛肺热、健身、止咳
黑木耳	甘平、小毒	脾、肾	补胃、化痰