

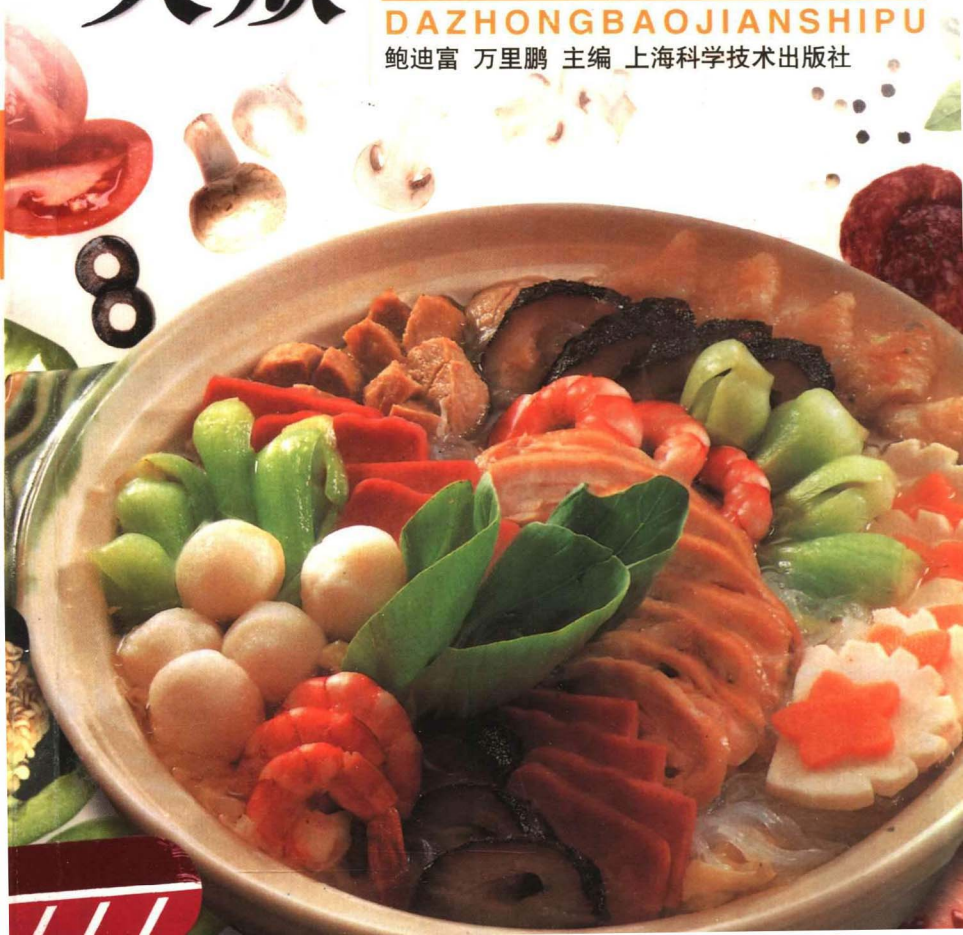
新版
家庭食谱
丛书

大众

保健食谱

DAZHONGBAOJIANSHIPU

鲍迪富 万里鹏 主编 上海科学技术出版社



新版家庭食谱丛书

大众保健食谱

鲍迪富 万里鹏 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众保健食谱/鲍迪富,万里鹏主编. —上海:上海
科学技术出版社,2004.2
(新版家庭食谱丛书)
ISBN 7-5323-7324-X

I. 大… II. ①鲍…②万… III. 保健-食谱
IV. TS972.164

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105637 号

世纪出版集团 出版发行

上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海华成印刷装帧有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.625 字数 83 千

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

定价: 11.00 元

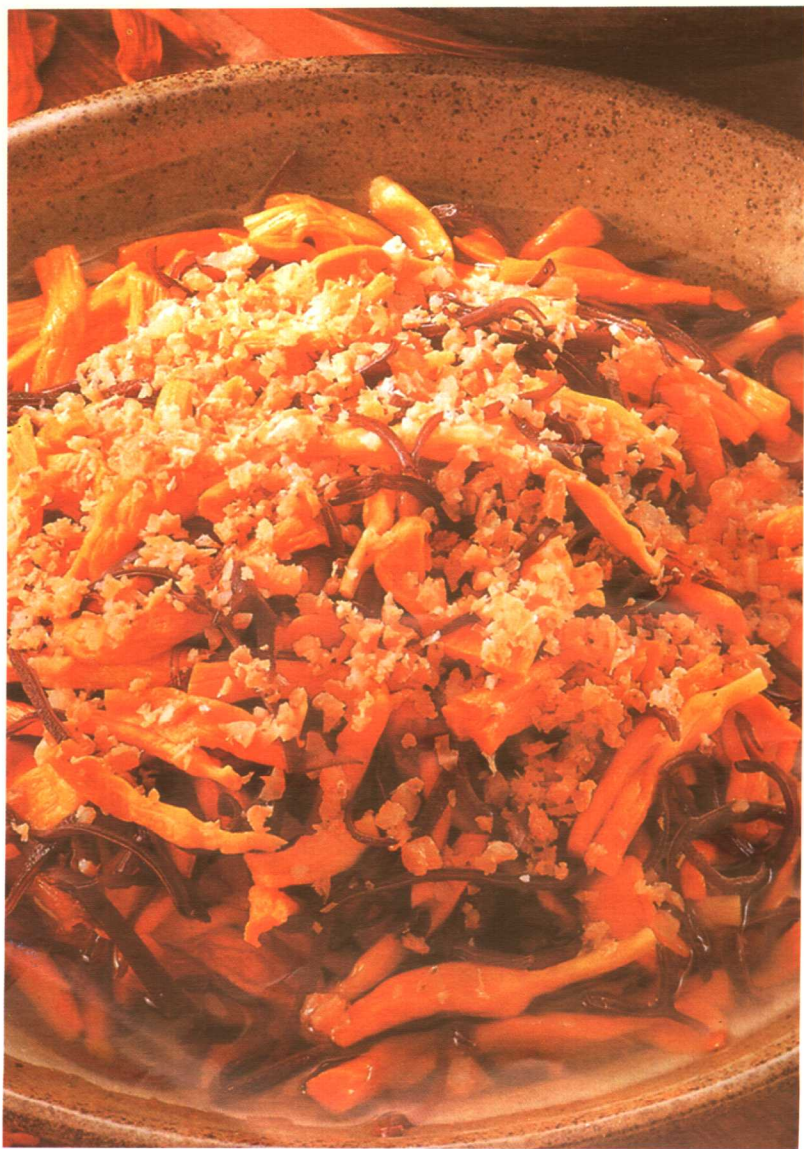
本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向承印厂联系调换



黄芪香菇



太子参炒肉丝



虾米金针菇



山药猴头菇



黄芪蹄筋



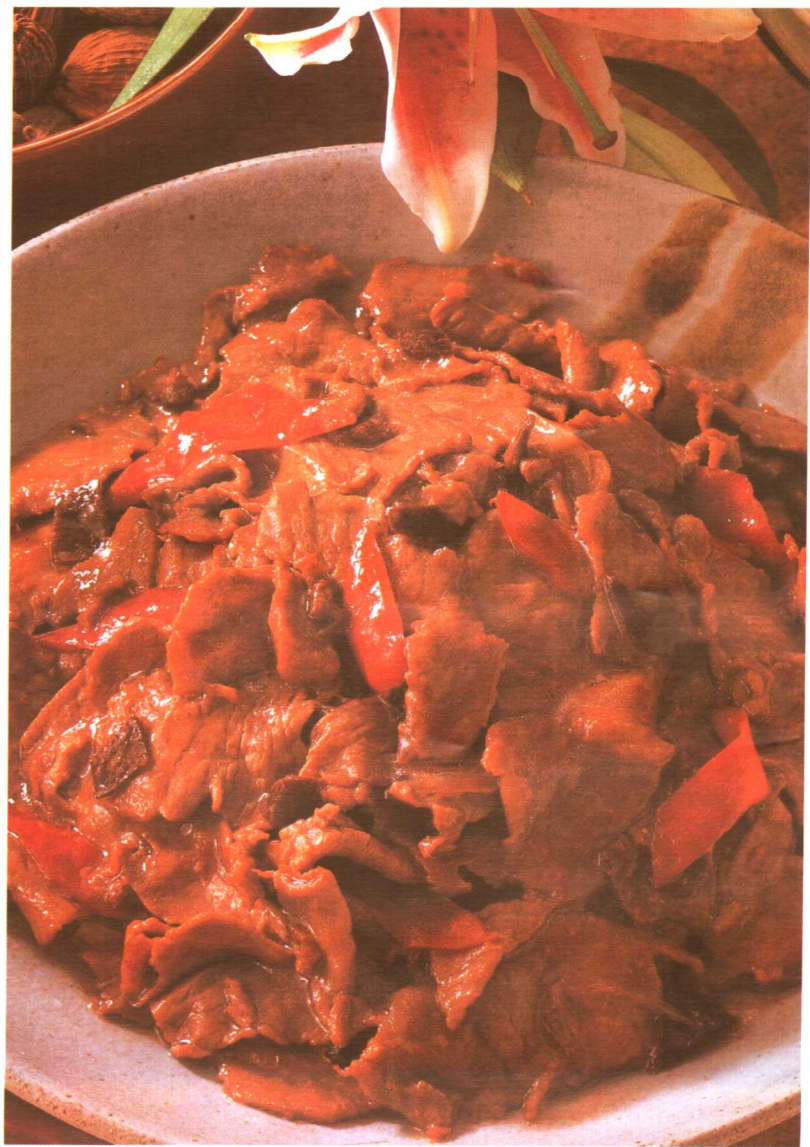
红枣银耳羹



海參当归



银耳百合



陈皮牛肉



黄瓜炒山药

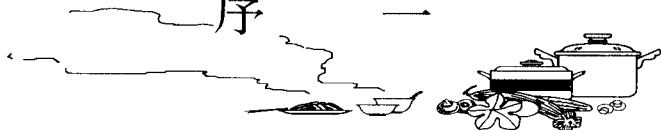


佛跳墙



红枣姜汁粥

序



我国的饮食文化源远流长,可以说有多少年的文明史,就有多少年的饮食文化史。而作为饮食文化中的重要组成部分——药膳,也伴随着饮食文化的发展而走到今天。从《黄帝内经》到《千金要方》,从《食疗本草》到《本草纲目》,介绍了许多食疗原料和不少食品的作用、配伍及制作。李时珍更是从祖国的名山大川、穷乡僻壤中,发掘和筛选出 400 多个食疗药方和 800 多种药物,写入了他所著的《本草纲目》。

药膳能有如此强大的生命力,祖国的中医药理论功不可没。正是它使原来众所周知的“良药苦口”变成了“良药亦可口”,使人们在日常的饮食中,既享受着美味佳肴,又解除了疾病,提高了生活质量。也正因为如此,药膳才越来越受到人们的推崇和喜爱。药膳既继承了我国医药学的宝贵传统,也结合了现实的社会需要。

由鲍迪富、万里鹏两位为主撰写的这本《大众保健食谱》,秉着严谨的治学态度,精选了许多古今保健食谱的配方、制法和效用。经翻阅细读,我觉得本书内容丰富,取材有据,分类详明,制法清楚,每种食谱都有其适应性,而且文字比较通俗,读者可如法制作。我想,本书的出版,将受到广大读者的

欢迎。

本书读后得益匪浅,喜与之作序。

正大青春宝药业有限公司 副董事长、总裁
冯根生
杭州胡庆余堂药业有限公司 董事长

2003 年 11 月

序 二



药膳,古时称食疗,谓之“饮食疗疾也”。远在周秦时代,滋补药膳就为宫廷御用。三国时的曹操就是药膳的推崇者,还写过一本专著。元代皇帝忽必烈的太医忽思慧在供皇帝食用药膳的基础上,专门写了《饮膳正要》,流传至今。

一门学科能留传数千年而不消亡,还得到了长足发展,自有其科学性。而其所提供的养生保健、抗老祛病等丰富的内涵,正是广大劳动人民所需求的。

药膳的发展,跟社会的进步、人们生活需求的变化是分不开的。现代人讲绿色,求营养,谈热量,喜清淡,这就要求药膳在选料、制作过程中讲究科学性。

我作为西医工作者,在多年开发研究西药的过程中,深深感到西药与中药有许多共同之处。中药与西药结合,使之融会贯通,才能作出更大的贡献。

以鲍迪富、万里鹏为主撰写的《大众保健食谱》一书,利用他们自身丰富的经验,并以严谨的治学态度,结合目前社会的饮食习惯、流行趋势,推出了 200 余种保健食谱,基本上涵盖了日常所需食物疗法。其中,创新药膳占有较大比重。本书构思新颖,制作简易明了,可帮助广大读者在品味佳肴时,选

用适合个人身体状况的药膳配方,以达到养身保健、防治疾病的目的。

乐意作序,先睹为快。

杭州民生药业集团有限公司 董事长、总裁 竺福江

2003 年 11 月

目 录



概述	1	人参菠饺	15
点心和糖果		人参汤圆	15
一、健脾益气类	9	莲子锅蒸	16
益脾饼	9	芝麻白糖糊	16
茯苓包子	9	桃酥豆泥	17
山药面	10	藕米糕	17
山药汤圆	10	四、滋补肺阴类	18
开元寿面	11	秋梨蜜膏	18
二、开胃健脾类	11	桂圆参蜜膏	18
消食茶膏糖	11	饴糖豆浆	19
豆蔻馒头	12	五汁蜜膏	19
姜汁糖	12	柿霜糖	19
玫瑰枣糕	13	蜜饯双仁	20
莲肉糕	13	栝楼饼	20
五香槟榔	14	马勃糖	20
丁香姜糖	14	姜蜜膏	21
三、补气益血类	15	贝母秋梨	21
		五、养心安神类	21

糖汁桂圆·····	21	山药奶肉羹·····	31
芝麻核桃糖蘸·····	22	藕丝羹·····	31
桑椹蜜膏·····	22	四、温补肾阳类·····	32

羹 汤 饮

一、健脾类·····	24	复元汤·····	32
茅根菠萝饮·····	24	双鞭壮阳汤·····	32
绿豆芽汁·····	24	壮阳狗肉汤·····	33
西瓜番茄汁·····	24	白羊肾羹·····	34
冬瓜瓢汤·····	25	双凤汤·····	34
甘蔗白藕汁·····	25	五、滋补肺阴、肾阴类·····	35
清明柳叶饮·····	26	银耳羹·····	35
玉米须饮·····	26	燕窝汤·····	35
苦瓜茶·····	26	冰糖黄精汤·····	36
莲子甘草汤·····	27	玉竹饮·····	36
羊肚汤·····	27	丝瓜花蜜饮·····	36
二、温胃止痛类·····	28	双耳汤·····	37
马思答吉汤·····	28	补髓汤·····	37
糖蜜红茶饮·····	28	蛤蚧麦冬汤·····	37
姜韭牛奶羹·····	28	龟肉汤·····	38
醋浸生姜饮·····	29	哈士蟆油银耳饮·····	38
雪羹饮·····	29	六、补益气血类·····	39
五味枸杞饮·····	29	参芪精·····	39
三、养心安神类·····	30	人参莲肉汤·····	39
罗布麻饮·····	30	猪皮红枣羹·····	40
葱枣汤·····	30	参枣汤·····	40
黄酒核桃泥汤·····	31	十全大补汤·····	40
		八宝鸡汤·····	41
		归参鳝鱼羹·····	42