

中国

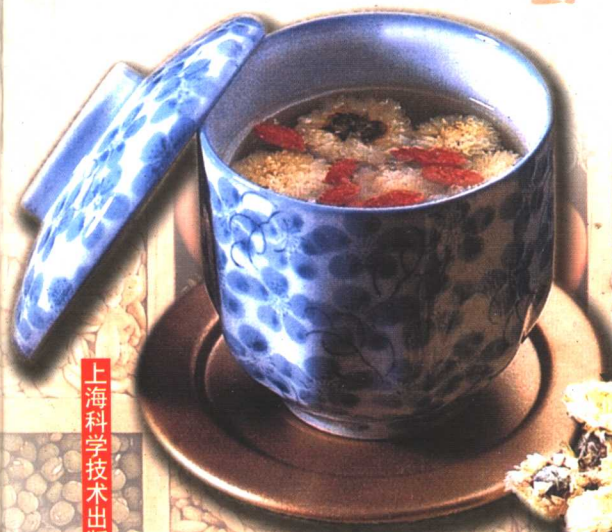
ZHONGGUO

食疗大全

SHILIAODAGUAN

● 主编 夏翔 施杞
● 副主编 丁钰熊 钱永益 赵阳

(第二版)



上海科学技术出版社



ZHONGGUO SHILIAO DAQUAN

中国食疗大全

(第二版)

主 编 夏 翔 施 杞
副主编 丁钰熊 钱永益 赵 阳
编 委 (以下按姓氏笔画为序)
丁钰熊 周苓怡 郑 岚 赵 阳 施 杞
夏 冰 夏 翔 钱永益 戴君芬

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国食疗大全/夏翔,施杞主编. —2版. —上海:
上海科学技术出版社,2006.7
ISBN 7-5323-8088-2

I. 中... II. ①夏... ②施... III. 食物疗法-中国
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057924 号

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社

出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海江杨印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 35.75 插页 4

字数 1 300 000

1995年10月第1版

2006年7月第2版第5次印刷

定价:68.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂调换

内 容 提 要

本书在第一版的基础上作了修订,增加了“现代营养学”一篇,以适应当前人们健康的需要。

本书共五篇三十三章。第一篇为食疗文化篇,一至九章主要简介了中国食疗文化的历史渊源、主副食文化的形成、食疗文化与食疗原理以及历代饮食、食器、烹调、素食、酒、茶文化。第二篇为食疗原料篇,十至十七章,概述了部分粮食及油、豆、水果及干果、蔬菜、禽兽、水产海味、调料饮料、中草药类等食物的性味、作用。第三篇为食疗制作篇,十八至二十四章,概述了部分常用药膳、药饭、药粥、药酒、药茶、药糖药果、药点的性味与功效、制作方法、作用。第四篇为现代营养学,系二十五章,主要简介了食疗与营养的关系及16种常见疾病所需的营养。第五篇为食疗应用篇,二十六至三十三章,主要介绍了各种人群、体质、四季、职业的食物养生,此外还介绍了400多种内、外、妇、儿、骨伤、五官科及肿瘤的食物疗法。

本书博采众长,广泛收集的各种食品、中药都是常用之品,制作方法简便宜行,十分适合社会各阶层健康人士阅读选用,也适合于各类患者和家属阅读选用。

前 言

“食疗学”为中医药学的一个重要组成部分，中医药素有“医食同源”之说。传说“神农尝百草”，足以说明中医药起源于食物。随着医药的进步，才有“药物”与“食物”之分。然而，绝大部分食物除了其美味可口、富于营养之外，尚有治疗疾病及保健强身的功效。这就形成了中医学中一种独特的治疗方法——“中医食物疗法”，简称“食疗”。有的学者认为中医食疗学，就是西医的营养学，其实不然，中医食疗学的理论基础与中医学是统一的，也就是在“阴阳五行”、“四气五味”、“脏腑学说”、“辨证论治”等中医基础理论及学术思想指导下进行“辨证施食”，与现代医学的营养学是完全不同的。

《中国食疗大全》第一版问世已十年了，深受广大读者的欢迎。为了提高其知识性、科学性、实用性，在第一版的基础上进行了部分的增删，并增加了“现代营养学”等篇章，如此，为读者增加了知识性与实用性，可让读者更全面地了解“食疗学”与“营养学”之异同。

事隔十年，《中国食疗大全》（第一版）编委会的专家中，有的已旅居国外，有的已经逝世，有的无法取得联系，有的工作繁忙无暇写稿，故又组织了一些学者，重新编写了这本《中国食疗大全》（第二版），在此谨向第一版的编委会全体专家致以崇高的敬意和深切的谢意！

《中国食疗大全》（第二版）编委会
2005年6月

目 录

第一篇 食疗文化篇

第一章 中国食疗文化的历史渊源	3
一、食疗文化的概念	3
二、饮食文化的初始阶段	4
三、帝王和平民的美食文化	6
四、从医食同源到服食补养	8
五、食疗的理论奠基和实践	8
六、食疗文化的系统和全面 发展	9 12
七、《饮膳正要》的划时代意 义	13
第二章 中国的主副食文化形成	15
一、粮食作物的发现和种植 之始	15
二、五谷说和南北主食格局	15
三、丰富的米食面食	19
四、多彩的副食	20
三、丰富的米食面食	19
四、多彩的副食	20
第三章 历代饮食文化	22
一、上古时期的食物	22
二、先秦时期的饮食内容	22
三、秦汉时期饮食的发展	24
四、三国两晋南北朝的饮 食	25
五、隋唐时期的饮食文化	26
六、宋金元时期饮食大发展	27
七、明清时期饮食文化之极 盛	29
八、近现代中国人的饮食	32
第四章 食器文化	34
一、远古饮食文明的遗迹	34
二、工欲善其事必先利其器	36
三、风靡三代的青铜食器	37
四、长盛不衰的瓷器食具	38

2 目 录

第五章 烹调文化	41
一、“烹”和食物加热技术	41
二、“调和鼎鼐”的调和原理	43
三、“适口者珍”的品味标准	46
四、“项缘不如老饕”的寿养之谚	47
第六章 素食文化	48
一、“肉不如蔬”是古有之风	48
二、素食流派精彩纷呈	49
三、豆腐文化名满中外	52
第七章 酒文化	55
一、天然酒、酿造酒及酒器	55
二、酒的功用和药酒溯源	57
三、名酒与民俗	58
第八章 茶文化	63
一、茶的起源与外播	63
二、“茶”字与茶书考略	65
三、植茶、采茶和制茶	66
四、茶叶品级	68
五、茶水、茶具和茶艺	71
第九章 食疗文化与食疗原理	73
一、食疗文化与饮食文化的关系	73
二、食疗作用的中医学原理	73
三、在享受中治疗，治疗中享受	79

第二篇 食疗原料篇

第十章 粮食及油类食物	83
第一节 粮食类食物	83
粳米(83) 籼米(84) 糯米(84) 粟米(85) 黍米(86) 高粱(87) 小麦(88) 大麦(89) 燕麦(90) 荞麦(91) 番薯(92) 玉米(93) 马铃薯(94) 魔芋(95) 谷芽(96) 麦芽(96) 面筋(97)	
第二节 油类食物	97
花生(97) 花生油(98) 芝麻(99) 麻油(100) 油菜子油(100) 豆油	

(101) 棉子油(101) 猪油(101) 熊油(102) 雁油(102) 酪(103)

第十一章 豆类食物 104

黄豆(104) 赤小豆(105) 绿豆(106) 黑大豆(107) 扁豆(108) 刀豆
(109) 蚕豆(110) 豌豆(111) 豇豆(111) 豆豉(112) 豆腐(113)
豆腐皮(113) 豆腐浆(114) 黄豆芽(115)

第十二章 水果及干果类食物 116

櫻桃(116) 草莓(117) 梅(117) 杨梅(119) 杏(120) 枇杷(121) 李
(122) 桃(123) 葡萄(124) 林檎(126) 海棠果(126) 苹果(127) 白
梨(128) 番茄(129) 甜瓜(130) 西瓜(131) 枣(133) 柿(134) 山楂
(136) 香蕉(137) 椰子(138) 甘蔗(139) 杨桃(140) 菠萝(141) 荔
枝(142) 龙眼(143) 橄榄(144) 番木瓜(146) 石榴(147) 番石榴
(148) 猕猴桃(149) 桑椹(150) 杧果(151) 罗汉果(152) 无花果
(153) 甜橙(155) 橘(156) 金橘(157) 柚(158) 柠檬(159) 荸荠
(160) 菱(161) 莲子(162) 芡实(164) 栗果(165) 胡桃(166) 白果
(167) 榧子(168) 松子仁(169) 榛子(170) 南瓜子(171) 向日葵子
(172)

第十三章 蔬菜类食物 173

苜蓿(173) 马兰(173) 葱(174) 生姜(175) 韭(177) 萝卜(178) 胡
萝卜(179) 芥菜(179) 笋达菜(180) 大蒜(180) 茺荑(181) 苦瓜
(182) 苦菜(182) 蕹菜(183) 刺儿菜(184) 大白菜(184) 干冬菜
(185) 油菜(185) 茼蒿(186) 荠菜(186) 芋(187) 苋菜(188) 南瓜
(188) 旱芹(189) 丝瓜(190) 黄瓜(190) 茄子(191) 黑木耳(192)
银耳(192) 茭白(193) 石花菜(194) 菜瓜(194) 洋白菜(194) 菠菜
(195) 冬瓜(196) 藕(196) 辣椒(197) 芦笋(198) 茺菁(198) 竹笋
(199) 淡竹笋(199) 黄花菜(200) 洋葱(200) 苳蓝(201) 胡葱(201)
慈姑(202) 香菇(202) 蘑菇(203)

第十四章 禽兽类食物 204

鸡肉(204) 鸡蛋(205) 鸭肉(206) 鸭蛋(207) 鹅肉(208) 雉肉(208)
野鸭(209) 鹌鹑肉(209) 鹌鹑蛋(210) 鸽肉(210) 猪肉(211) 牛肉
(212) 羊肉(213) 马肉(214) 鹿肉(215) 鹿肾(鹿鞭)(216) 野猪肉
(216) 兔肉(217) 野兔肉(217) 猫肉(218) 狗肉(218) 斑鸠(219)
蜂蜜(219) 蜂胶(221) 原蚕蛾(221) 蟾蜍(222)

第十五章 水产海味类食物 224

石首鱼(224) 带鱼(224) 鲟鱼(225) 鳕鱼(226) 鳙鱼(227) 鲚鱼(227) 鳓鱼(228) 鲈鱼(228) 鳗鲡鱼(229) 银鱼(230) 鲛鱼(230) 鲑鱼(231) 鲟鱼(231) 鲟鱼(232) 鳟鱼(232) 鰕虎鱼(233) 青鱼(233) 鲫鱼(234) 鲂鱼(235) 鲢鱼(235) 白鱼(236) 鲩鱼(237) 鳊鱼(237) 鲤鱼(238) 鲶鱼(239) 鲈鱼(239) 油鱼(239) 甲鱼(240) 乌龟(241) 泥鳅(241) 章鱼(242) 鲍鱼(242) 虾(243) 海虾(243) 蟹(244) 梭子蟹(245) 田螺(245) 螺蛳(246) 鱼鳔(246) 海参(247) 海蜇(247) 海带(248) 乌贼鱼(249) 牡蛎肉(249) 蚌肉(250) 蚬肉(251) 蛭肉(251) 蛤蜊(252) 文蛤(252) 燕窝(253) 蜗牛(253) 蚯蚓(254) 龙须菜(255) 紫菜(255) 淡菜(256)

第十六章 调料饮料类食物 258

食盐(258) 酱油(259) 酒(259) 酒酿(262) 酒糟(263) 醋(264) 白砂糖(265) 冰糖(266) 赤砂糖(266) 饴糖(267) 八角茴香(268) 茴香(269) 丁香(270) 胡椒(271) 花椒(272) 桂皮(273) 红曲(274) 味精(274) 茶叶(275) 桂花(276) 菊花(277) 荷花(278) 玫瑰花(278) 茉莉花(279) 玳玳花(280) 蔷薇花(281) 腊梅花(281) 金银花露(282) 玉兰花(282) 葛花(283) 薄荷(283) 桉叶(284) 牛奶(284) 羊奶(285) 马奶(286) 可可(286) 咖啡(287) 冰(287) 雪(287) 井水(288) 泉水(288) 温泉水(288)

第十七章 中草药类 290

人参(290) 西洋参(291) 太子参(292) 党参(293) 黄芪(294) 白术(295) 红景天(296) 刺五加(297) 山药(297) 黄精(298) 五味子(299) 灵芝(300) 灵芝孢子粉(301) 甘草(302) 当归(303) 白芍药(304) 熟地黄(305) 何首乌(306) 阿胶(307) 紫河车(308) 冬虫夏草(309) 麦冬(310) 石斛(311) 玉竹(312) 枸杞子(313) 附子(314) 肉桂(315) 鹿茸(315) 肉苁蓉(317) 淫羊藿(318) 蛤蚧(319) 杜仲(320) 丹参(321) 红花(322) 桃仁(322) 益母草(323) 三七(324) 川芎(325) 银杏叶(326) 仙鹤草(326) 蒲公英(327) 芦根(328) 金钱草(329) 茵陈蒿(329) 夏枯草(330) 余甘子(331) 鱼腥草(332) 马齿苋(332) 野菊花(333) 罗布麻(334) 苦丁茶(334) 芦荟(335) 决明子(336) 天麻(337) 川贝母(338) 杏仁(339) 竹沥(340) 茯苓(341) 车前子(342) 大黄(343) 柏子仁(344) 紫苏(344) 藿香(345) 葛根(346) 白花蛇(347) 桑寄生(348) 木瓜(348) 五加皮(349) 鸡内金

- (350) 胖大海(350) 酸枣仁(351) 莱菔子(352) 麦芽(352) 佛手
(353) 薤白(354)

第三篇 食疗制作篇

第十八章 药膳 357

第一节 药膳的制作 357

一、药膳的原料 357 二、药膳的烹调方法 358

第二节 常用药膳 361

- 当归鸡(361) 香菇鸡(361) 葱苡仁八宝鸡(361) 姜椒炖鸡块(362) 枸杞蒸鸡(362) 母鸡炖牛尾(363) 蜜糖蒸鸡肝(363) 鸡肉鹿筋(363) 五元补鸡(364) 三子鸡翅(364) 鲜荷叶包鸡(365) 鸡肝羹(365) 茉莉花鸡片(366) 归参鸡(366) 海马童子鸡(366) 银耳鸡汤(367) 饴糖鸡(367) 莲子鸡丁(367) 苡蓉鸡肉羹(368) 玉竹鸡(368) 百合香酥鸡(368) 菊花炒鸡片(369) 葱苡仁炖鸡腿(369) 龙凤汤(370) 山药菊红(370) 杞子麦冬蛋丁(370) 枸杞头炒鸡蛋(371) 白及蛋羹(371) 葱白猪肝鸡蛋汤(371) 阿胶鸡蛋汤(372) 桂圆蛋汤(372) 百合鸡蛋汤(372) 丁香鸭(373) 冬瓜鸭汤(373) 核桃鸭(373) 陈皮鸭(374) 荔枝鸭(374) 赤小豆鸭汤(375) 青头鸭汤(375) 虫草鸭(375) 八宝全鸭(376) 柏子鱼米(376) 鲫鱼羹(376) 鲫鱼汤(377) 杞子鲫鱼汤(377) 萝卜鲫鱼汤(377) 蒜醋鲤鱼(378) 黄芪鲤鱼(378) 黄芪鲈鱼汤(378) 山药炒鱼片(379) 姜桔鱼羹(379) 泥鳅炖豆腐(379) 香菇炖鳊鱼(380) 二母元鱼(380) 京葱炒海参(380) 炖参汤(381) 苡蓉虾球(381) 鲜虾汤(382) 虾子海参(382) 韭菜炒虾(382) 酒炒螺蛳(383) 韭芽蛤蜊肉(383) 二地甲鱼汤(383) 龟肉百合汤(384) 虫草炖龟(384) 猪肉鲭鱼羹(384) 甘麦大枣猪肉汤(385) 莲子百合猪肉(385) 枸杞猪肝(385) 玄参炖猪肝(386) 苦瓜炒猪肝(386) 杜仲腰花汤(386) 槐花猪肚汤(387) 百合猪肺汤(387) 猪心莲子汤(387) 花生煮猪脚(387) 火腿燕窝(388) 洋葱炒牛肉(388) 五香酱牛肉(389) 煨牛鞭(389) 滑溜羊肉(389) 枸杞狗肉(390) 陈皮兔(390) 山药兔肉(391) 红枣炖兔肉(391) 五香鸽(391) 陈皮鸽肉(392) 黄芪炖乳鸽(392) 鳖甲炖白鸽(392) 补阳乳鸽汤(393) 鸽蛋银耳(393) 海参鸽蛋(393) 燕窝鸽蛋(394) 桂髓鹌鹑羹(394) 芙蓉鸡片(395) 银耳鹌蛋(395) 苡蓉鹿肉(395) 鹿筋焖蘑菇(396) 枸杞燕窝(396) 黄芪蛇肉汤(397) 韭菜炒羊肝(397) 黄芪炖鸡(397) 黄精鸡骨酱(398) 杏仁蒸猪肉(398) 肉片炒豆腐(399) 果仁大排(399) 水晶猪爪(400) 太子参圆蹄(400) 枸杞炒肉丝(401) 虾子蹄筋(401) 猪肺川贝羹(402) 沙参心肺汤

(402) 归姜羊肉汤(402) 枸芝双鞭(403) 赤豆鲤鱼(403) 山药鳝糊(404) 天麻甲鱼(404) 白术蒸鲈鱼(405) 黄芪炒三鲜(405) 素炒虾仁(405) 洋参冬瓜盅(406) 萝卜丝拌海蜇(406) 松花蛋拌豆腐(407) 酱汁刀豆(407) 姜末拌卷心菜(408) 腐竹鲜蘑菇(408) 白萝卜炖猪肉(408) 芹菜拌肚丝(409) 卤花生(409) 炸素虾球(410) 鲜汤烫干丝(410) 八宝莲子(411) 荠菜豆腐羹(411) 桂花鲜栗玫瑰羹(412) 三鲜素海参(412) 冬笋黄瓜拌腰花(413) 琥珀核桃仁(413) 香干拌海带丝(414) 桂圆花生汤(414) 玫瑰杏仁豆腐(414) 脚爪黄花菜汤(415) 琥珀莲子(415) 青椒拌干丝(415) 蜜汁山药墩(416) 海带薏苡仁蛋汤(416) 油焖茭白(417) 蜜汁荸荠(417) 六味苦瓜(418) 葱油拌双耳(418) 拔丝苹果(419) 香干拌马兰头(419) 芝麻拌藕片(420) 腐竹拌菠菜(420) 八宝菠菜(420) 酱香茄子(421) 枇杷银耳(421) 冰糖雪耳椰子盅(422) 芦笋百合汤(422) 黄瓜拌粉丝(422) 小葱拌豆腐(423) 拌绿豆芽(423) 凉拌西瓜皮(423) 糖醋黄瓜(424) 丝瓜核桃仁(424) 双冬菜心(425) 竹笋拌马兰头(425) 蒜泥拌蚕豆(425) 胡萝卜拌莴笋(426) 双耳拌黄瓜(426) 荷叶米蒸肉(427) 冰糖银耳(427) 茴香腰片汤(427) 拌香黄豆(428) 糖醋小萝卜(428) 白木菊花脆(428) 芹菜叶拌香干(429) 油浇荸荠片(429) 多味茄泥(430) 西瓜羹(430) 麻油拌小葱(430) 西瓜皮炒肉丝(431) 番茄山药蛋(431) 三色珍珠米(431) 菊花粉丝炒猪肉(432) 海蜇皮拌白菜(432) 荠菜烧冬笋(433) 西红柿苋菜盅(433) 素火腿(433) 土豆海带丝(434) 桂花栗羹(434) 冬瓜条(434) 炸黄花菜(435) 香菇拌粉皮(435) 姜末刀豆(436) 桂圆百合(436) 葱油白萝卜丝(436) 蜜三果(437) 蜜枣核桃仁(437) 三鲜莲子(438) 荸荠炒蘑菇片(438) 银贝雪梨汤(438)

第十九章 药饭 440

第一节 药饭的制作 440

一、药饭的原料 440 三、药饭的煮制方法 441

二、药饭的配制 440

第二节 常用药饭 441

鸡肉栗子蒸糯米饭(441) 田鸡饭(441) 归参鸡盖交饭(442) 良姜鸡肉炒饭(442) 玉竹鸡饭(442) 荷叶凤脯饭(443) 银杏鸡丁饭(443) 枸杞肉丝盖交饭(444) 板栗猪肉饭(444) 玄参猪肝盖交饭(444) 猪肚饭(445) 灵芝粉蒸肉饼盖交饭(445) 莲子猪心盖交饭(445) 牛肉菜饭(446) 六味牛肉饭(446) 羊肉菜饭(447) 葱爆羊肉盖交饭(447) 归地羊肉盖交饭(448) 狗肉菜饭(448) 鸽肉饭(449) 山药玉鸽饭(449) 黄芪蛇肉饭(449) 姜汁鳝鱼饭(450) 虾仁猪腰盖交饭(450) 二仙虾仁炒饭(451) 虾米饭(451) 什景炒饭(451) 山药扁豆饭(452) 三豆饭(452) 萝卜饭(452) 葱姜饭

(453) 荷叶包饭(453) 淡菜菜饭(453) 双菇饭(454) 京葱海参盖交饭(454) 刀豆饭(455) 乌豆饭(455) 海带盖交饭(455) 芹菜肉丝饭(455) 葱姜炒饭(456) 荠菜菜饭(456) 血糯八宝饭(457) 补肾八宝饭(457) 健脾八宝饭(457) 参枣糯米饭(458) 黑芝麻糯米饭(458) 黄芪二麻糯米饭(459) 山楂消食饭(459) 芡实茯苓饭(459) 杏仁百合饭(459) 补血饭(460) 木瓜饭(460) 浮小麦饭(460) 泻白散饭(461) 薏苡仁饭(461) 芦根饭(461) 沙参麦冬饭(461) 三花解郁饭(462)	
第二十章 药粥	463
第一节 药粥的制作	463
一、(药粥的原料	463
三、药粥的煮制方法	464
二、药粥的配制	464
第二节 常用药粥	464
人参粥(464) 莲子粉粥(465) 藕粥(465) 荷叶粥(465) 芡实粉粥(466) 薏苡仁粥(466) 白扁豆粥(466) 生姜粥(467) 丝瓜粥(467) 胡桃粥(467) 杏仁粥(468) 松子粥(468) 菊花粥(469) 佛手粥(469) 百合粥(469) 砂仁粥(470) 苏子粥(470) 藿香粥(470) 薄荷粥(471) 栗子粥(471) 绿豆粥(471) 黄芪粥(472) 山药粥(472) 白茯苓粥(472) 赤小豆粥(473) 蚕豆粥(473) 龙眼肉粥(473) 大枣粥(474) 蔗浆粥(474) 枸杞粥(474) 木耳粥(475) 菱粉粥(475) 贝母粥(476) 竹沥粥(476) 牛乳粥(476) 鸡汁粥(477) 鸭汁粥(477) 海参粥(478) 酸枣仁粥(478) 肉苁蓉粥(478) 麦冬粥(479) 生地黄粥(479) 葱白粥(479) 萝卜粥(480) 菠菜粥(480) 芹菜粥(481) 羊肉粥(481) 狗肉粥(482) 鲤里汁粥(482) 芝麻粥(482) 玉米粉粥(483) 番薯粥(483) 何首乌粥(484) 石膏粥(484) 马齿苋粥(485) 大蒜粥(485) 荠菜粥(486) 荔枝粥(486) 苋粥(487) 葛根粉粥(487) 甜浆粥(488) 糯米阿胶粥(488) 鸡内金粉粥(489) 金樱子粥(489) 珠玉二宝粥(489)	
第二十一章 药酒	491
第一节 药酒的制作	491
一、配方选药	491
五、制作方法	493
二、药材加工	492
六、应用方法	493
三、酒的选择	492
七、药酒的优点	493
四、酒与药材的比例	492
第二节 常用药酒	494
神仙延寿酒(494) 万寿药酒(494) 春寿酒(495) 延寿酒(495) 周公百岁	

酒(495) 千口一杯酒(496) 万年春酒(496) 固本退龄酒(497) 延寿获嗣酒(497) 毓麟酒(498) 还童酒(498) 固本酒(498) 养生酒(499) 生脉酒(499) 参桂养荣酒(499) 薯蓣酒(500) 红颜酒(500) 炮天红酒(501) 鹿茸酒(501) 西洋参酒(501) 阿胶酒(502) 杜仲酒(502) 当归酒(502) 地黄酒(503) 虫草补酒(503) 雪莲虫草酒(503) 海龙酒(504) 海马酒(504) 巴戟天酒(504) 淫羊藿酒(505) 蛤蚧酒(505) 首乌酒(506) 桑椹醪(506) 巨胜酒(506) 金樱子酒(507) 胡桃酒(507) 龟胶酒(507) 鳖甲木瓜酒(508) 史国公药酒(508) 冯了性药酒(509) 木瓜酒(509) 风湿骨痛药酒(509) 少林八仙酒(510) 红蓝花酒(510) 乌蛇酒(510) 黄芪乌蛇酒(511) 天麻地龙酒(511) 凤仙花酒(511) 五加酒(512) 屠苏酒(512) 芦巴酒(512) 樱桃酒(513) 聪耳酒(513) 还睛神明酒(513) 荸荠酒(514) 菖蒲酒(514) 香椿酒(514) 生姜酒(515) 玫瑰酒(515) 佛手酒(515) 黑豆羌活酒(516) 百部酒(516) 满山红酒(516) 温肺酒(517) 治怔忡药酒(517) 月季酒(518) 调经酒(518) 桃花白芷酒(518) 枸杞菊花酒(519) 白菊花酒(519) 地骨酒(519) 黄连酒(520) 蒲公英酒(520) 戒烟酒(520) 灭疥酒(521) 癣酒(521) 白癜风酒(521) 止痒酒(522) 冰片酒(522)

第二十二章 药茶 523

第一节 药茶的制作 524

一、药茶的原料 524 二、药茶的配制 524

第二节 常用药茶 525

枸杞茶(525) 枸杞五味茶(525) 芝麻养血茶(526) 红枣桂花茶(526) 牛奶红茶(526) 人参茶(527) 桂圆红枣汤(527) 灵芝茶(527) 莲子茶(528) 洋参石斛茶(528) 参芦茶(528) 酥油茶(529) 绞股蓝茶(529) 生津茶(530) 午时茶(530) 薄荷茶(530) 三鲜茶(531) 大青叶茶(531) 蒲公英菊花茶(531) 桑叶枇杷茶(532) 万应茶(532) 甘和茶(532) 桑菊薄荷茶(533) 芦根茶(533) 珠兰茶(533) 苦瓜茶(533) 桑椹五味茶(534) 粥茶(534) 焦大麦茶(534) 决明子茶(535) 玉米须茶(535) 蚕豆花茶(535) 茵陈茶(535) 天麻杜仲茶(536) 降压茶(536) 乌梅茶(537) 姜茶(537) 清气化痰茶(537) 萝卜茶(537) 橘红茶(538) 久喘桃肉茶(538) 丹参茶(538) 灯心竹叶茶(539) 清茶(539) 绿萼梅茶(539) 玫瑰花茶(540) 车前子茶(540) 石榴皮茶(540) 番泻叶茶(541) 桑叶止血茶(541) 仙鹤草茶(541) 茅根藕节茶(541) 浮小麦茶(542) 乌龙茶(542) 健美减肥茶(542) 三花减肥茶(543) 月月红茶(543) 退奶麦芽茶(543) 二绿女贞茶(544) 罗汉果茶(544) 桂花茶(544) 八仙茶(544) 戒烟茶(545) 乌梅养胃茶(545) 胖大海茶(545) 荷叶鲜果汁

(546) 双瓜汁(546) 姜蔗汁(546) 西瓜番茄汁(547) 芹菜汁(547) 胡萝卜汁(547) 萝卜蜜汁(547) 生梨汁(548) 川贝杏仁汁(548) 生脉饮(548) 双乳饮(549) 薏苡仁防风饮(549) 山楂麦芽饮(549) 五君子饮(550) 甘蔗马蹄饮(550) 薄荷饮(550) 五汁饮(551) 白果冬瓜子饮(551) 金银花饮(551) 人参核桃饮(552) 二豆饮(552) 瓜豆饮(552) 无花果饮(552) 花生饮(553) 乌发饮(553) 香醋醒酒饮(553) 百合白果饮(554) 百合绿豆汤(554) 赤豆红枣汤(554) 雪羹汤(554) 莲子龙眼汤(555) 酸梅汤(555) 红枣木耳汤(555) 五味汤(556) 红枣花生衣汤(556) 枸杞莲子汤(556) 核桃奶露(557)

第二十三章 药糖药果 558

第一节 药糖药果的制作 558

一、药糖药果的原料 558 二、药糖药果的配制 558

第二节 常用药糖药果 559

乌发糖(559) 山楂软糖(559) 柿霜糖(559) 止咳梨膏糖(560) 薄荷糖(560) 香砂糖(561) 桑椹糖(561) 龙眼橘饼糖(561) 梅苏糖(562) 木耳糖(562) 橘红糖(562) 马勃糖(563) 姜豉饴糖(563) 花生糖(563) 松子糖(564) 核桃糖(564) 芝麻核桃糖(565) 姜汁糖(565) 丁香姜糖(565) 人参糖(566) 止咳橘饼(566) 山楂脯(566) 金橘脯(567) 黄杏脯(567) 蜜饯柚肉(567) 蜜钱双仁(568) 蜜饯龙眼(568) 蜜饯黑枣(568) 蜜饯百合(569) 蜜饯梨(569) 蜜饯鲜桑椹(569) 蜜饯萝卜(569) 糖渍橘皮(570) 蜜饯山楂(570) 蜜李片(570) 玫瑰杨梅(571) 糖渍青梅(571) 话梅(571) 冰糖乌梅(572) 梨酱琼脂(572) 西瓜酪(572) 樱桃酱(573)

第二十四章 药点 574

第一节 药点的制作 574

一、药点的原料 574 二、药点的配制 575

第二节 常用药点 575

薄荷糕(575) 百果糕(575) 八宝枣糕(576) 宁心松糕(576) 绿豆糕(577) 人参山药糕(577) 藕米糕(577) 橘红糕(577) 莲子糕(578) 栗子糕(578) 枣泥香糕(579) 莲子凉糕(579) 百合凉糕(579) 绿豆凉糕(580) 扁豆糕(580) 马蹄糕(580) 山药糕(581) 桂花赤豆糕(581) 广东豆蓉月饼(582) 虾肉月饼(582) 鸡肠饼(583) 黄花菜肉饼(583) 萝卜饼(583) 益脾饼(584) 茯苓饼(584) 牛肉馅饼(584) 羊肉馅饼(585) 枣蒸饼(585) 什锦蒸饼(586) 火腿萝卜丝酥饼(586) 香酥饼(586) 葱油解表饼(587) 鸡蛋饼(587) 玫瑰酥(588) 佛手山楂卷(588) 杏仁酥

(589) 豆沙包(589) 健脾豆沙包(589) 莲肉包(589) 狗肉包子(590)
 山楂包(590) 双菇菜包(590) 韭菜包(591) 山药包(591) 牛肉包(591)
 三鲜包(592) 鸡肉包(592) 益肝明目小笼包(592) 益气小笼包(593) 补
 血小笼包(593) 安神小笼包(593) 壮阳小笼包(594) 葱花卷(594) 麻酱
 卷(595) 萝卜丝馅饺(595) 猪肉水饺(595) 牛肉水饺(596) 羊肉水饺
 (596) 虾仁韭菜水饺(597) 荠菜肉馄饨(597) 虾仁馄饨(597) 羊肉锅贴
 (598) 虾仁烧卖(598) 羊肉烧卖(598) 鸡肉烧卖(599) 肉荻汤圆(599)
 荷叶银耳羹(599) 红枣、百合莲肉羹(600) 桂花栗子羹(600) 白糖芝麻糊
 (600) 西瓜冻(601) 胡桃肉奶露(601) 冰糖莲心(601) 桂花糖芋艿
 (602) 桂花糖藕(602) 清宫八仙糕(602)

第四篇 现代营养篇

第二十五章 食疗与营养	605
第一节 能量	607
第二节 营养素	608
第三节 健康小儿与营养	648
第四节 青少年营养	655
第五节 孕妇营养	656
第六节 乳母营养	658
第七节 老年人营养	659
第八节 常见疾病的营养	663
一、高脂血症	663
二、冠心病	664
三、高血压病	665
四、反复呼吸道感染	666
五、慢性胃炎	667
六、慢性腹泻	667
七、便秘	668
八、肝炎	669
九、慢性胆囊炎	670
十、缺铁性贫血	671
十一、慢性肾炎	672
十二、糖尿病	673
十三、痛风	675
十四、肥胖症	676
十五、骨质疏松症	677
十六、肿瘤	678

第五篇 食疗应用篇

第二十六章 食物养生	683
第一节 各种人群的食物养生	683
一、小儿食物养生	683
二、妇女食物养生	685
三、老年食物养生	689
第二节 各种体质的食物养生	697
一、正常体质者的食物养生	698
二、气虚体质者的食物养生	702
三、阳虚体质者的食物养生	704
四、血虚体质者的食物养生	705
五、阴虚体质者的食物养生	707
第三节 四季的食物养生	708
一、春季的食物养生	709
二、夏季的食物养生	711
三、秋季的食物养生	713
四、冬季的食物养生	715
第四节 各种职业的食物养生	717
一、不同劳动强度作业者的食物养生	718
二、脑力劳动者的食物养生	722
三、高温环境作业者的食物养生	725
四、异常气压环境作业者的食物养生	727
五、接触铅作业者的食物养生	730
六、接触汞作业者的食物养生	731
七、接触苯作业者的食物养生	733
第二十七章 内科疾病的食物疗法	735
流行性脑脊髓膜炎(735) 流行性乙型脑炎(736) 伤寒(738) 痢疾(739)	
肺结核(741) 病毒性肝炎(743) 疟疾(745) 蛔虫病(746) 钩虫病(747)	
绦虫病(748) 血吸虫病(749) 发热(751) 感冒(752) 支气管炎(754)	
支气管哮喘(756) 支气管扩张(758) 肺炎(760) 肺脓疡(761) 胸膜炎	
(762) 矽肺(764) 高血压病(765) 心悸(767) 心律失常(768) 心肌炎	
(769) 心包炎(770) 心功能不全(771) 风湿热(773) 风湿性心脏病	
(773) 慢性肺原性心脏病(775) 冠心病(776) 高脂血症(778) 食管炎	
(779) 胃下垂(781) 消化性溃疡(782) 上消化道出血(783) 慢性胃炎	
(784) 胃呆(786) 呃逆(787) 呕吐(788) 泄泻(790) 便秘(791) 黄	
疸(793) 胆囊炎、胆石症(794) 胰腺炎(796) 肝硬化(797) 尿少(798)	

尿频(800) 尿血(801) 水肿(803) 急性肾炎(804) 慢性肾炎(806) 肾孟肾炎(807) 尿路结石(808) 肾结核(810) 肾功能不全(811) 遗精(813) 早泄(814) 阳痿(815) 男子不育症(817) 缺铁性贫血(818) 溶血性贫血(819) 再生障碍性贫血(820) 白细胞减少症与粒细胞缺乏症(821) 原发性血小板减少性紫癜(822) 血友病(823) 过敏性紫癜(824) 真性红细胞增多症(825) 阵发性睡眠性血红蛋白尿(826) 多发性骨髓瘤(827) 痹证(828) 痿证(830) 痛风(831) 眩晕(832) 头痛(834) 失眠(835) 自汗、盗汗(837) 中暑(839) 中风(840) 癫痫(841) 精神病(842) 单纯性甲状腺肿(843) 甲状腺功能亢进(844) 甲状腺功能减退症(846) 肥胖症(847) 糖尿病(849) 重症肌无力(850) 维生素 A 缺乏(851) 脚气病(853) 糙皮病(854) 维生素 D 缺乏(856) 脱发白发(857) 老年性痴呆症(859)

第二十八章 外科疾病的食物疗法 861

疔(861) 疖(862) 疔疮(864) 丹毒(865) 肌肉深部多发性脓肿(866) 急性颌下化脓性淋巴结炎(867) 甲状腺腺瘤(869) 乳腺炎(870) 乳腺增生病(871) 男性乳房异常发育症(873) 骨关节结核(874) 化脓性骨髓炎(876) 下肢溃疡(877) 血栓闭塞性脉管炎(878) 下肢动脉硬化闭塞症(880) 胆道蛔虫病(881) 急性肠梗阻(882) 前列腺炎(884) 疝气(885) 痔疮(886) 肛瘘(888) 脱肛(889) 肛裂(891) 荨麻疹(892) 湿疹(893) 皮肤瘙痒病(895) 尖锐湿疣(896) 脂溢性皮炎(898) 痤疮(899) 冻疮(900) 褥疮(901) 带状疱疹(903) 扁平疣(904) 神经性皮炎(905) 销屑病(907) 白癜风(908) 黄褐斑(909) 紫癜(911) 单纯糠疹(912) 多形红斑(913) 红斑狼疮(915) 雷诺病(916) 硬皮病(917) 皮炎(919) 寻常鱼鳞病(920)

第二十九章 妇科疾病的食物疗法 923

月经过多(923) 功能性子宫出血(924) 痛经(926) 闭经(927) 更年期综合征(929) 带下病(930) 妊娠呕吐(932) 先兆流产(934) 习惯性流产(935) 妊娠水肿(937) 妊娠高血压综合征(938) 妊娠合并贫血(940) 妊娠合并糖尿病(941) 羊水过多(942) 产后发热(943) 产后腹痛(944) 产后恶露不绝(945) 产后排尿异常(946) 产褥中暑(947) 产后大便难(948) 产后自汗、盗汗(949) 产后缺乳(950) 附:回乳(952) 不孕症(953) 子宫脱垂(954) 外阴瘙痒(956) 胎儿宫内发育受阻(957) 妊娠期肝内胆汁淤积症(958) 子宫内膜异位症(959)

第三十章 小儿科疾病的食物疗法 961

水痘(961) 猩红热(962) 流行性腮腺炎(963) 百日咳(965) 蛲虫病