

家庭医疗保健

从一

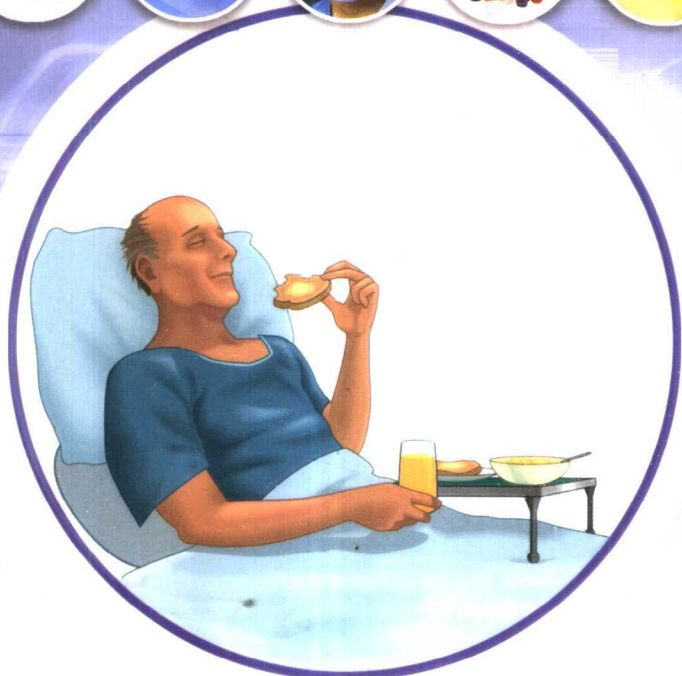
JIATING
YILIAOBAOJIAN CONGSHU



四季饮食与健康

SIJIYINSHIYUJIANKANG

主编：钟灼、刘珍才 \ 广州出版社



—— 食疗保健 ——

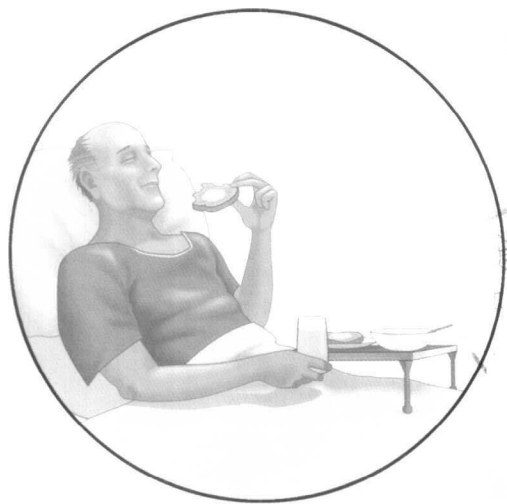
JIATING
YILIAOBAOJIAN
CONGSHU

四季饮食与健康

主 编：钟灼、刘珍才 副主编：李建炜、吴梦强

编 委：李振琼、林涛、陈纯

广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

四季饮食与健康/钟灼,刘珍才主编. —广州:广州出版社,2003.5

(家庭医疗保健丛书.第3辑)

ISBN 7-80655-512-9

I. 四... II. ①钟...②刘... III. 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第035886号

家庭医疗保健丛书(第三辑)·四季饮食与健康

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(地址:茂名市计星路60号 邮政编码:525000)

开本:850×1168 1/32 总字数:2400千 总印张:123

印数:1—5000套

2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

责任编辑:何发斌

责任校对:陈宾杰 封面设计:郭炜

发行专线:020-83793214 83780366

ISBN 7-80655-512-9/R·81

总定价:162.00元[全九册(软精装)]



出版前言

“民以食为先”，是从远古至今，人类在与自然界斗争过程中总结出来的。要保持健康的身体，为社会多作贡献；要减少疾病，为社会的繁荣昌盛多出力；要减轻社会、家庭经济负担，提高整个中华民族的身体素质，除了必须注意精神调节，起居有时，注重卫生习惯和体育锻炼以外，还要特别注意饮食。在“医食同源”、“药食同用”的理论指导下，人们在实践中不断创造、总结出一系列行之有效，既方便又容易接受的食方、便方、验方和秘方，且根据不同季节，运用时菜或食物配合中药，遵循中医基础理论，辨证论食，取得良好的效果，深受群众的欢迎。饮食疗法是祖国医药学的重要组成部分，有独特的疗效和作用。

《四季饮食与健康》是根据群众的要求，结合临床实践，参阅了大量有关饮食疗法的资料，按春、夏、秋、冬顺序并结合食方的功

能编写,共收集食疗便方、验方 407 条,同时介绍了常用食用蔬菜、水果与果品、海鲜和动物共 233 种。食疗方均按[用料]、[作法与用法]、[主治]、[注意事项]来介绍,内容丰富,收方较多,结合临床,容易掌握,利于使用,是人们饮食调补和饮食防病治病的一本好书。

本书在编写过程中,得到对食疗有较深造诣的教授、专家的指导,尤其得到李振琼副主任医师的大力支持,谨此致谢!

编 者

2003 年 4 月

目录

CONTENTS

第一章 春天常用食疗方

- | | |
|--------------------|---|
| (一) 芎芷鱼头汤 | 2 |
| (二) 葶决明海带汤 | 2 |
| (三) 粉葛洋参汤 | 3 |
| (四) 五味降压汤 | 3 |
| (五) 天麻煨鸡汤 | 4 |
| (六) 生姜杏仁猪肺汤 | 4 |
| (七) 百部红枣麻雀汤 | 4 |
| (八) 玉竹南杏鹧鸪汤 | 5 |
| (九) 龙眼肉姜桂龟肉汤 | 5 |
| (十) 黑豆杞子蛇肉汤 | 6 |
| (十一) 黑豆生地蛇肉汤 | 6 |
| (十二) 杞子生地兔肉汤 | 6 |

(十三) 芎归田七鸡肉汤	7
(十四) 参藕黑豆鲮鱼汤	7
(十五) 栗子猪腰汤	8
(十六) 五加巴戟蛇肉汤	8
(十七) 归芪薏苡仁蛇肉汤	9
(十八) 木耳腐竹兔肉汤	9
(十九) 洋参淮山药乳鸽汤	10
(二十) 参芪红枣生鱼汤	10
(二十一) 黄精党参鸡汤	11
(二十二) 党参砂仁鹅肉汤	11
(二十三) 黄芪灵芝瘦肉汤	12
(二十四) 淮山药糯米粥	12
(二十五) 天麻竹沥粥	13
(二十六) 人参百合粥	13
(二十七) 海参粥	13
(二十八) 加味淮山药糯米粥	14
(二十九) 白术猪肚粥	14
(三十) 磁石粥	15
(三十一) 蛤蚧粥	15
(三十二) 人参大枣粥	15
(三十三) 白术鲫鱼粥	16
(三十四) 糯米阿胶粥	16
(三十五) 猪肾粥	16
(三十六) 雀儿药粥	17
(三十七) 菟丝子粥	17
(三十八) 枸杞猪肾粥	18

(三十九) 参蚬粥	18
(四十) 养心粥	19
(四十一) 地胆头猪瘦肉汤	19
(四十二) 牛蒡蜂蜜汤	19
(四十三) 双花杏蜜饮	20
(四十四) 鱼腥草猪肺汤	20
(四十五) 马鞭草蒸猪肝	21
(四十六) 山桅根煲猪瘦肉	21
(四十七) 老桑枝炖老鸭	21
(四十八) 猪脑炖天麻	22
(四十九) 补阳乳鸽汤	22
(五十) 首乌鸡汤	22
(五十一) 猪蹄通乳汤	23
(五十二) 猪心当归汤	23
(五十三) 何首乌牛肉汤	24
(五十四) 龙眼肉枣仁饮	24
(五十五) 牛奶麦冬饮	24
(五十六) 黄芪炖乳鸽	25
(五十七) 四味猪脬汤	25
(五十八) 百合大枣炖乌龟	26
(五十九) 三黑猪脬汤	26
(六十) 野菊白芷葱须汤	26
(六十一) 薄荷粥	27
(六十二) 银花葛根粥	27
(六十三) 桑菊豆豉饮	28
(六十四) 银花薄荷饮	28

(六十五)绿豆茶叶冰糖汤	29
(六十六)白菜根白糖汤	29
(六十七)火炭母猪红汤	30
(六十八)竹叶粥	30
(六十九)银白粥	31
(七十)鲜竹沥粥	31
(七十一)葫芦茶冰糖饮	32
(七十二)桑杏饮	32
(七十三)加味三七饮	33
(七十四)三金茶	33
(七十五)葱白琥珀饮	34
(七十六)黑白茶	34
(七十七)银蝉饮	35
(七十八)鲜藕柏叶汁	35
(七十九)三仁丸	35
(八十)茅根黑鱼羹	36
(八十一)竹叶灯心乳	36
(八十二)鲜马齿苋凉菜	37
(八十三)决明子粥	37
(八十四)加味麻竹沥粥	38
(八十五)羊脑炖葵子	38
(八十六)天麻首乌汁	39
(八十七)人参莲肉汤	39
(八十八)枣杞鸡汤	40
(八十九)银杞明目汤	40
(九十)黄芪阿胶粥	41

(九十一) 鸡汁粥	41
(九十二) 红枣粥	42
(九十三) 蛤蚧粥	42
(九十四) 加味参苓粥	43
(九十五) 双仁粥	43
(九十六) 莲子芡实粥	44
(九十七) 加味菟丝子粥	44
(九十八) 补虚正气粥	45
(九十九) 枸杞羊肾粥	45
(一〇〇) 猪脊肉粥	46
(一〇一) 米参茶	46
(一〇二) 百龙茶	47
(一〇三) 连衣花生茶	47
(一〇四) 枸杞菊花酒	47
(一〇五) 玉竹鸡	48
(一〇六) 柏子仁炖猪心	48
(一〇七) 桃酥豆泥	49
(一〇八) 干姜茯苓粥	49
(一〇九) 胡椒粥	50
(一一〇) 姜艾红糖饮	51
(一一一) 生姜炖猪肚	51
(一一二) 茴桂酒	52
(一一三) 肉桂鸡肝	52

第二章 夏天常用食疗方

(一) 菱豉豆腐鱼头汤	54
-------------------	----

(二) 苦瓜猪瘦肉汤	54
(三) 丝瓜猪瘦肉汤	55
(四) 西瓜排骨汤	55
(五) 冬瓜鱼尾汤	56
(六) 竹笋西瓜皮鲤鱼汤	56
(七) 桑白皮赤小豆鲫鱼汤	56
(八) 冬瓜生鱼汤	57
(九) 芡实杞龙龟苓汤	57
(十) 归龙鸡肉汤	58
(十一) 金针鸡丝汤	58
(十二) 生地红枣猪脊骨汤	59
(十三) 黑豆塘虱汤	59
(十四) 莲子淮山药猪瘦肉汤	59
(十五) 淮山药薏苡仁牛肚汤	60
(十六) 胡萝卜红枣猪胰汤	60
(十七) 生地红枣猪骨汤	61
(十八) 龙眼肉猪心汤	61
(十九) 莲子海参猪瘦肉汤	62
(二十) 枸杞子肉片蛋花汤	62
(二十一) 枸杞子鸡肝鱼片粥	63
(二十二) 青蒿绿豆粥	63
(二十三) 苋菜田鸡粥	63
(二十四) 绿豆薏苡仁粥	64
(二十五) 苦瓜茶	64
(二十六) 清暑银耳冻	65
(二十七) 芹菜炒肉丝	65

(二十八) 冬瓜粥	66
(二十九) 清热祛湿粥	66
(三十) 车前草粥	66
(三十一) 冬瓜薏苡仁绿豆粥	67
(三十二) 淮山药粥	67
(三十三) 滋养强壮粥	68
(三十四) 芡实粉粥	68
(三十五) 花生沙参粥	68
(三十六) 二鲜三花饮	69
(三十七) 荷叶饭	69
(三十八) 枸杞子炖田鸡	70
(三十九) 绿豆老鸭汤	70
(四十) 西洋参冬瓜野鸭汤	71
(四十一) 胡萝卜马蹄竹蔗汤	71
(四十二) 冬瓜粒杂锦汤	71
(四十三) 清暑银耳冻	72
(四十四) 赤小豆冬瓜生鱼汤	72
(四十五) 齿莧菜头猪大肠汤	73
(四十六) 蜜糖银花露	73
(四十七) 荷花蒸鸭	73
(四十八) 黄瓜土茯苓乌蛇汤	74
(四十九) 冬瓜荷叶汤	74
(五十) 冬瓜头菜汤	75
(五十一) 冬瓜汤	75
(五十二) 白玉猪小肚汤	76
(五十三) 芥菜冬瓜皮茶	76

(五十四)清补凉汤	76
(五十五)莲子桂圆汤	77
(五十六)大芥菜咸鱼头汤	77
(五十七)灵芝鹤鹑蛋汤	78
(五十八)节瓜咸鱼瘦肉汤	78
(五十九)洋参炖乳鸽	78
(六十)玉竹炖鹧鸪	79
(六十一)芥菜牛肉汤	79
(六十二)芦根薏苡仁粥	80
(六十三)葱白鸡肉粥	80
(六十四)绿豆百合汤	81
(六十五)白虎粥	81
(六十六)加味绿豆粥	82
(六十七)加味乌梅粥	82
(六十八)清宫粥	83
(六十九)化斑粥	83
(七十)乌梅清暑饮	84
(七十一)慈菇螺蛳汤	84
(七十二)绿豆芽蛤蜊汤	85
(七十三)桑白皮赤小豆鲫鱼汤	85
(七十四)薏苡仁粥	86
(七十五)扁豆花粥	86
(七十六)草薺區银花粥	87
(七十七)车前草粥	87
(七十八)篇蓄粥	87
(七十九)玉米须饮	88

(八十)归圆鸡肉汤	88
(八十一)燕窝清汤	89
(八十二)莲肉粥	89
(八十三)加味落花生粥	90
(八十四)薏苡仁炖鸡	90
(八十五)熟地肉苁蓉猪腰汤	91

第三章 秋天常用食疗方

(一)沙参麦冬猪瘦肉汤	93
(二)太子参百合田鸡汤	93
(三)银耳冬菇猪胰汤	93
(四)生蚝猪瘦肉汤	94
(五)生地黄芪猪胰汤	94
(六)番茄豆腐鱼丸汤	95
(七)麻仁当归猪腰汤	95
(八)熟地肉苁蓉猪腰汤	96
(九)首乌寄生鸡蛋汤	96
(十)莱梗鸭头排骨汤	97
(十一)冬虫夏草老鸭汤	97
(十二)黄芪砂仁乌鸡汤	97
(十三)花旗参木瓜排骨汤	98
(十四)冰糖燕窝川贝汤	98
(十五)银耳沙参鸡蛋汤	99
(十六)红杞羊肝汤	99
(十七)木瓜生鱼汤	99
(十八)龙眼肉骨髓汤	100

(十九)百合枸杞子鸡蛋汤	100
(二十)芡实莲子猪肚汤	101
(二十一)冬虫龙眼肉紫河车汤	101
(二十二)乌豆杞子猪肝汤	102
(二十三)枇杷叶粥	102
(二十四)雪梨清燥润肺饮	103
(二十五)四仁橘皮粥	103
(二十六)鹤鹑粥	103
(二十七)腊鸭头颈菜干粥	104
(二十八)柴鱼花生猪骨粥	104
(二十九)蚝豉皮蛋瘦肉粥	105
(三十)生菜鱼球粥	105
(三十一)杞莲宁神粥	106
(三十二)补脾枣苡粥	106
(三十三)珠玉二宝粥	107
(三十四)冬虫草粥	107
(三十五)腐皮白果粥	107
(三十六)枸杞子淮山药养身粥	108
(三十七)菠菜根粥	108
(三十八)五汁安中饮	108
(三十九)西洋菜蜜枣汤	109
(四十)西洋菜蜜枣生鱼汤	109
(四十一)枇杷叶蜜枣汤	109
(四十二)清燥润肺饮	110
(四十三)玉竹猪瘦肉汤	110
(四十四)罗汉果西洋菜猪腰汤	111

(四十五) 参麦雪梨猪瘦肉汤	111
(四十六) 白果南杏生鱼汤	112
(四十七) 沙参玉竹老鸭汤	112
(四十八) 胡萝卜生鱼汤	113
(四十九) 花生鱼头汤	113
(五十) 雪梨猪腰汤	114
(五十一) 海蜇马蹄汤	114
(五十二) 燕窝猪瘦肉汤	114
(五十三) 天冬生地猪肝汤	115
(五十四) 黄精生地鸡蛋汤	115
(五十五) 芝麻苧菊猪瘦肉汤	116
(五十六) 芝麻黑豆泥鳅汤	116
(五十七) 参芪鸡粥	117
(五十八) 糯米小麦鲫鱼粥	117
(五十九) 田鸡乳鸽粥	117
(六十) 川贝酿雪梨	118
(六十一) 洋参雪耳炖燕窝	118
(六十二) 鱼胶炖水鸭	119
(六十三) 淮山玉竹炖白鳝	119
(六十四) 二麦参地炖猪脊髓	120
(六十五) 黑豆红枣煲黄鳝	120
(六十六) 真君粥	120
(六十七) 天冬粥	121
(六十八) 黄精粥	121
(六十九) 猪红鲩鱼肉粥	122
(七十) 鸭汁粥	122

(七十一) 鹤鹑粥	123
(七十二) 宁神鲫鱼粥	123
(七十三) 松子仁马蹄粥	123
(七十四) 加味沙参粥	124
(七十五) 血余藕片饮	124
(七十六) 甘蔗粥	125
(七十七) 菠菜根粥	125
(七十八) 杞子明目茶	126
(七十九) 除烦冰糖茶	126
(八十) 猪油蜜膏	126
(八十一) 雪羹	127

第四章 冬天常用食疗方

(一) 五加皮牛肉汤	128
(二) 风湿调补汤	129
(三) 鹿茸鸡汤	129
(四) 猪肚黄芪枸杞子汤	130
(五) 淮山药羊肉汤	130
(六) 番薯狗肉汤	131
(七) 猪皮枸杞子红枣汤	131
(八) 龟甲乌鸡骨汤	131
(九) 当归生姜羊肉汤	132
(十) 参附鸡汤	132
(十一) 肉桂益智仁猪脾汤	133
(十二) 姜桂猪肚汤	133
(十三) 茴香狗肉汤	133