

绿色营养食谱

家常食疗

JianChangCaiLiao

主编 冰点



LUSEYINGYANGSHIPU

中医古籍出版社



绿色营养食谱

江苏工业学院图书馆
藏书章

冰点 编著

中医古籍出版社



责任编辑 朱定华

封面设计 刘青燕

图书在版编目(CIP)数据

绿色营养食谱/冰点编. —北京:中医古籍出版社,2003.1

ISBN 7-80174-027-0

I. 绿... II. 冰... III. 保健-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099220 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 邮编 100700)

全国各地新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

850×1168 毫米 32 开 8 印张 150 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数:0001~3000 册

ISBN 7-80174-027-0/R·027

全套(四册)定价:48.00 元 本册:12.00 元

杂粮健胃粥



营养炒饭



全麦
补血
面疙瘩



桂
香
速
成
泡
菜





前 言

人体生命必须赖以饮食而得以存活，食物的功用在于维系生命，人体生命存在质量的高低与营养饮食有着密切的关系。

人体的健康是建立在良好的营养与科学的饮食上面的，合理饮食的人能体验到那种处于良好健康状态的感觉，这种感觉表现为：稳定的情绪、充沛的精力、敏锐的头脑。同时一个希望保持身体健康的人，必须十分清楚什么食物适合自己身体的需要，什么食物可以促进自己健康以及身体何时的需要。我们知道，某些营养素的缺乏，容易造成身体某些特定的疾病，例如：身体缺乏维生素 B₁，就容易引起脚气病、癌症的发生。

世界卫生组织公布已经发现人体需要铁、锌、铜、锰、钴、钼、硒、碘、锡、硅等 14 种所必备的微量元素。它们来自于食物，虽然在人体中的含量以毫克、甚至微克来计算，但却对维护我们的身体、调节机体的代谢和促进生长发育起着巨大的生化作用。人体一旦缺乏或临近缺乏某种微量元素，便会使人体生





命系统的正常运作发生障碍。

健康在于每一天，健康在于平平常常的每一餐。人的精神心理与食物是密切相关的。为什么现代人的平均预期寿命只有少得可怜的 75 年，且后 20 年还要在糟糕的健康状况下苟延残喘，很显然，传统的卫生保健选错了方向，或许我们需要做的是为健康开辟一个全新的方向，那就是从我们的每一餐开始，从饮食方面还给我们一个健康的身体。

2002 年 11 月



目 录

叶茎类

白菜——解毒消脂 常食通便
..... (3)

白菜姜葱汤 (4)

白菜绿豆芽饮 (4)

白菜红糖水 (4)

白菜解毒汤 (5)

甜咸小白菜汁 (5)

白菜苡米粥 (5)

清心白菜 (6)

白菜生鱼汤 (6)

白菜干腐皮红枣汤 (7)

菠菜——滋阴润燥 治疗贫血
..... (7)

菠菜猪血汤 (8)

菠菜鸡蛋汤 (8)

菠菜炒猪肝 (8)

菠菜粥 (9)

菠菜银耳煎 (9)

麻油拌菠菜芹菜 (9)

人参菠菜饺 (10)

菠菜根粥 (10)

菠菜鸡金汤 (11)

姜汁菠菜 (11)

菠菜鱼片汤 (12)

凉拌菠菜 (12)

菠菜拌海蜇 (13)

雪梨菠菜根汤 (13)

三仁汤 (13)

马齿苋——清热解毒 治疗

腹泻 (14)

马齿苋蛋白羹 (14)

马齿苋粥 (14)

麻酱马齿苋 (15)

蜂蜜马齿除前汤 (15)

鲜马齿苋凉菜 (16)

蒜泥马齿苋 (16)

马齿黄萝卜缨粥 (17)

catalog

马齿苋黄花菜茶	(17)	芹菜大戟煎	(24)
白蜜马齿苋汁	(17)	芹菜藕片汤	(24)
灰马二苋汤	(18)	芹菜粥	(25)
菜花——抗癌新秀 排解肝毒	(18)	芹菜炒香菇	(25)
蜜糖菜花汁	(19)	凉拌芹菜	(26)
菜花鸡米	(19)	芹菜豆腐	(26)
香菇烧菜花	(20)	大葱——辛温通窍 散寒 止痛	(27)
甜菜——和胃益肝 治疗贫血	(20)	葱白茶	(27)
甜菜茶	(21)	葱白酒	(27)
甜菜粥	(21)	葱汁香油	(28)
芹菜——清热解毒 降低血压	(21)	大葱糯米粥	(28)
芹汁蜜汁	(22)	葱姜汤	(28)
芹菜除前汤	(22)	葱白香菜汤	(29)
芹菜煲红枣	(23)	葱炖猪蹄	(29)
芹菜红枣茶	(23)	红枣葱白糖	(29)
淡茶拌芹菜	(23)	葱枣汤	(30)
芹菜益母草汤	(24)	青梁葱果粥	(30)
		葱白阿胶煮蜜糖	(31)
		葱白灯心丝瓜汤	(31)

catalog

葱薤粥.....(31)	竹笋鲫鱼汤.....(38)
葱白粥.....(32)	清炒竹笋.....(39)
葱椒饮.....(32)	淡竹叶饮.....(39)
紫苏陈皮葱饮.....(33)	春笋烧蘑菇.....(39)
葱煮柚皮.....(33)	木耳笋片肉汤.....(40)
葱涎液.....(33)	素三鲜.....(40)
葱白琥珀饮.....(34)	黄鱼炒笋丝.....(41)
胡荽紫苏葱白汤.....(34)	竹叶陈皮茶.....(41)
葱醋粥.....(34)	竹叶粥.....(41)
葱豉黄酒.....(35)	凉拌鲜笋.....(42)
豉螺汤.....(35)	三鲜三花饮.....(42)
葵菜葱白粥.....(35)	清蒸玉竹鸡.....(43)
葱油海蜇.....(36)	金针菜——保胎通乳
葱白生姜甘草豆豉汤.....(36)	席上珍品.....(43)
葱豉粥.....(36)	金针菜炖瘦肉.....(44)
姜葱红糖水.....(37)	金针菜蒸肉饼.....(44)
竹笋——消食减肥	金针白茅饮.....(45)
降低血压.....(37)	金针豆腐羹.....(45)
竹笋白米粥.....(38)	金针菜糖水.....(45)
竹笋陈蒲冬瓜皮汤.....(38)	金针菜汤.....(46)

catalog

当归金针肉汤.....(46)	鲜虾韭菜粥.....(53)
金针菜黄豆煨猪爪.....(46)	牛奶韭菜粥.....(54)
金针菜茶.....(47)	韭菜糯米羹.....(54)
金针菜饮.....(47)	鲜韭汁.....(55)
洋葱——誉驰欧美	韭汁地黄丸.....(55)
菜中之王.....(47)	韭菜根鸡蛋.....(55)
泡洋葱.....(48)	青鱼煮韭黄.....(56)
洋葱醋汁.....(48)	洋白菜——抗癌保肝
洋葱糖泥.....(48)	促进发育.....(56)
洋葱醋茶.....(49)	洋白菜白糖饮.....(57)
榄葱茶.....(49)	洋白菜粥.....(57)
韭菜——温补肝肾	洋白菜汁.....(58)
助阳固精.....(50)	茼蒿——宁神理气
韭菜籽粉.....(50)	益胃祛痰.....(58)
韭菜根汁.....(51)	凉拌茼蒿.....(58)
韭菜甘草煎.....(51)	鲜茼蒿汁.....(59)
鲜虾炒韭菜.....(51)	芥菜——清肝消暑
韭汁红糖饮.....(52)	解除疲倦.....(59)
韭菜炒羊肝.....(52)	芥菜汤.....(60)
韭菜炒鸡蛋.....(53)	芥菜粥.....(60)
韭菜炒淡菜.....(53)	芥菜茶.....(61)

- 芥菜冬瓜皮汤 (61)
- 芥菜荸荠茶 (61)
- 芥菜生姜汤 (62)
- 芥菜——营养丰富
- 功能止血 (62)
- 芥菜煎鸡蛋 (63)
- 芥菜粥 (63)
- 芥菜马齿苋汤 (64)
- 二花茶 (64)
- 马铃薯粥 (70)
- 马铃薯蜜膏 (70)
- 桂花马铃薯粥 (70)
- 山药——消脂补肾
- 健脾开胃 (71)
- 山药莼肉粥 (72)
- 小麦山药茶 (72)
- 山药饼 (73)
- 山药面 (73)
- 山药粉 (73)
- 山药汤圆 (74)
- 山药大枣粥 (74)
- 山药蛋黄粥 (75)
- 天仙面 (75)
- 鸡肠山药散 (75)
- 炒山花泥 (76)
- 山药紫荆皮大枣汤 (76)
- 山药炖羊肚 (77)
- 羊乳山药羹 (77)
- 冰糖山药汤 (77)
- 鸽肉山药玉竹汤 ... (78)

根茎篇

- 红薯——健身长寿
- 有益容颜 (67)
- 蜜汁红薯 (67)
- 红薯炖狗肉 (68)
- 红薯糖水 (68)
- 薯粉蜜膏 (68)
- 马铃薯——和胃调中
- 健脾益气 (69)
- 马铃薯汁 (69)

catalog

山药羊肉粥	(78)	萝卜茶	(86)
熟地山药粥	(78)	萝卜膏	(87)
生薯药酒	(79)	五汁蜜膏	(87)
莲枣山药粥	(79)	萝卜鲍鱼汤	(88)
沙参山药粥	(80)	清炖牛肉	(88)
糯米固肠粥	(80)	鲜萝卜汁	(89)
定咳定喘饮	(80)	荸荠麦冬萝卜汤	(89)
山药莲子汤	(81)	二根麦萝茶	(89)
山药扁豆糕	(81)	羊肉萝卜汤	(90)
山药羊肉鸡蛋面	(81)	蜜饯萝卜	(90)
芋艿——天上酥酪		香菜萝卜	(90)
助于消化	(82)	杏仁萝卜猪肺汤	(91)
煎芋泥鱼肠	(82)	萝卜丝蛋汤	(91)
鲜鱼芋艿羹	(83)	萝卜杏贝露	(92)
芋艿粥	(83)	胡萝卜——物美价廉	
芋艿丸	(84)	俗称人参	(92)
芋艿糕	(84)	梗米胡萝卜粥	(93)
椒盐芋艿	(84)	胡萝卜汁	(94)
萝卜——生津止咳		胡萝卜炒猪肝	(94)
消食顺气	(85)	雉肉炒胡萝卜	(94)
萝卜炖冰糖	(86)	胡萝卜鸡茸粥	(95)
萝卜姜汁饮	(86)	胡萝卜棒楂粥	(95)
		胡萝卜淮山内金汤	(96)

catalog

- 胡萝卜烧羊肉 (96)
- 胡萝卜狗肉汤 (97)
- 胡萝卜汁 (97)
- 生姜——抑菌增鲜
- 当吃生姜 (98)
- 生姜饴糖饮 (98)
- 醋浸生姜茶 (99)
- 干姜粥 (99)
- 姜醋 (99)
- 姜汁牛奶 (100)
- 生姜豆腐羊肉汤 (100)
- 拨粥 (100)
- 生姜猪脚煲甜醋 (101)
- 姜汁炒章鱼 (101)
- 生姜银鱼羹 (102)
- 猪油姜酒煎 (102)
- 甘蔗姜汁饮 (102)
- 地黄煎 (103)
- 旱莲生姜膏 (103)
- 干姜羊肉汤 (104)
- 生姜茯苓粥 (104)
- 猪膏汤 (104)
- 生姜地黄酒 (105)
- 诃黎勒生姜粥 (105)
- 姜桂茶苓饼 (105)
- 姜附酒 (106)
- 姜椒煨鸡块 (106)
- 薄荷茶 (107)
- 生姜夹柿饼 (107)
- 生姜大蒜炖红糖 (107)
- 姜蜜梨 (108)
- 姜汁牛肺糯米饭 (108)
- 姜汁米汤 (109)
- 姜汁糖 (109)
- 姜汁黄鳝饭 (110)
- 姜汁北杏猪肺汤 (110)
- 苦菜姜汁 (110)
- 大蒜——调味灭菌
- 预防胃癌 (111)
- 大蒜羊肉 (112)
- 大蒜炒肚片 (113)
- 糖醋蒜头 (113)
- 大蒜糖溶泥 (114)
- 大蒜烧鲫鱼 (114)

catalog

黄花鱼煮大蒜·····(114)	黄瓜炒青鱼片·····(124)
黑豆大蒜煮红糖·····(115)	黄瓜根茶·····(125)
蒜醋鲤鱼·····(115)	茄子——清热解毒
大蒜豆腐·····(116)	降低血脂·····(125)
蒜豉酒·····(116)	黄茄散·····(126)

瓜果篇

黄瓜——清凉解渴	茄粉·····(126)
清除肺热·····(119)	茄粥·····(127)
黄瓜叶饮·····(120)	茯苓茄花汤·····(127)
黄瓜皮茶·····(120)	枇杷叶糖浆·····(127)
蜜蘸黄瓜·····(120)	冬瓜——清热解暑
醋煮黄瓜·····(121)	治疗肺病·····(128)
醋黄瓜·····(121)	金鸭冬瓜汤·····(128)
黄瓜余鹤鹑·····(121)	薏米冬瓜子粥·····(129)
虾皮炒黄瓜·····(122)	二皮汤·····(129)
黄瓜花茶·····(122)	冬瓜蜜汁·····(129)
黄瓜皮汤·····(122)	蒸冬瓜汁·····(130)
蜜饯黄瓜·····(123)	冬瓜鲢鱼汤·····(130)
茉莉瓜·····(123)	双瓜花粉茶·····(130)
黄瓜炒黄花菜·····(124)	开洋扒冬瓜片·····(131)
	鲫鱼冬瓜皮汤·····(131)

catalog

- 黄泥煨冬瓜.....(131)
- 蚕豆冬瓜皮煎.....(132)
- 祛斑散.....(132)
- 冬瓜皮茶.....(132)
- 冬瓜子茶.....(133)
- 冬瓜子散.....(133)
- 白果冬瓜子饮.....(133)
- 冬瓜苡仁粥.....(134)
- 冬瓜粥.....(134)
- 冬瓜汤.....(135)
- 玉米须茶.....(135)
- 鲜冬瓜汁.....(135)
- 荷叶冬瓜汤.....(136)
- 花粉冬瓜茶.....(136)
- 冬瓜莲叶粥.....(137)
- 冬瓜赤豆汤粥.....(137)
- 冬瓜瓢汤.....(137)
- 瓜蒌根冬瓜茶.....(138)
- 冬瓜薏米绿豆粥.....(138)
- 大海瓜子茶.....(139)
- 葫芦双皮汤.....(139)
- 苦瓜——清热解毒
- 治疗疳子.....(139)
- 生苦瓜汁.....(140)
- 苦瓜泥.....(140)
- 枸杞苦瓜粥.....(141)
- 苦瓜炒肝片.....(141)
- 苦瓜炒肉片.....(142)
- 苦瓜豆腐汤.....(142)
- 木瓜——产后催乳
- 帮助消化.....(142)
- 木瓜曲.....(143)
- 木瓜烧带鱼.....(143)
- 木瓜粥.....(144)
- 木瓜羹.....(144)
- 牛筋木瓜汤.....(144)
- 羊肉木瓜汤.....(145)
- 木瓜茶.....(145)
- 木瓜汤.....(146)

catalog

南瓜——补中益气

驱除蛲虫……………(146)。

红枣红糖煮南瓜……(147)。

生南瓜……………(147)。

南瓜蒂茶……………(147)。

南瓜须茶……………(148)。

南瓜子泥……………(148)。

南瓜牛肉汤……………(148)。

蜜糖蒸南瓜……………(149)。

南瓜饭……………(149)。

绿豆南瓜汤……………(150)。

番茄——润肠通便

消除脂肪……………(150)。

番茄煮牛肉……………(152)。

白糖番茄……………(152)。

西瓜番茄汁……………(152)。

番茄红枣汤……………(153)。

番茄肝膏汤……………(153)。

番茄炒猪肝片……………(154)。

枸杞番茄鱼片……………(154)。

辣椒——驱寒除湿

软化血管……………(155)

豆腐皮包辣椒粉……(156)

辣椒叶鸡蛋汤……(156)

辣椒汤……………(156)

豆芽青椒丝……………(157)

青椒木耳……………(157)

青红白果鸡丁……(157)

大豆——豆中之一

抗衰长寿……………(158)

大豆皂矾丸……………(160)

大豆花生米粥……(160)

黄豆香菜汤……………(160)

服食大豆肥健方……(161)

健脾消肿散……………(161)

皂矾炒豆……………(162)

黄豆炖猪肝……………(162)

核茸豆糕……………(163)

卤汁大豆……………(163)

大豆酒……………(163)