

小市屋
生活丛书

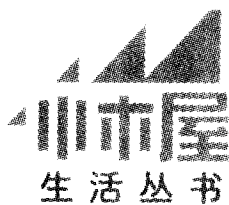
食疗小秘方

Shi Liao Xiao Mi Fang

许槐 李玉华 编著



农村读物出版社



食疗小秘方

许槐 李玉华 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗小秘方/许 槐, 李玉华编著. - 北京: 农村读物出版社, 1999. 10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3026-7

I. 食… II. ①许… ②李… III. 食物疗法-秘方
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 30552 号

出 版 人 沈镇昭

责任编辑 张鸿燕

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 7.625

字 数 173 千

版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1 ~ 15 000 册

定 价 10.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

目 录

出版者的话

一、肉 禽 类

1. 玉竹猪肉.....1	11. 参芪猪心.....5
2. 黄精猪肉.....2	12. 夜明砂肝.....6
3. 莲百猪肉.....2	13. 黄芪猪肝.....6
4. 桃根猪肉.....2	14. 罗汉果肺.....7
5. 无花果肉.....3	15. 川贝猪肺.....7
6. 生地蹄膀.....3	16. 茴香猪腰.....8
7. 山甲猪脚.....4	17. 参桂猪腰.....8
8. 天麻猪脑.....4	18. 杜仲猪腰.....8
9. 参归猪心.....5	19. 羊藿猪腰.....9
10. 栝仁猪心.....5	20. 生地猪腰.....9

21. 车前猪胰·····	10	49. 鲜藕狗髓·····	22
22. 生地猪胰·····	10	50. 黄芪狗鞭·····	22
23. 胡椒猪肚·····	11	51. 黄精狗鞭·····	23
24. 黄芪猪肚·····	11	52. 党参驴肉·····	23
25. 巴戟大肠·····	11	53. 羊藿驴鞭·····	24
26. 升麻猪肠·····	12	54. 黄芪鹿肉·····	24
27. 糯米猪肠·····	12	55. 杜仲鹿筋·····	25
28. 山甲猪皮·····	13	56. 肉桂鸡肝·····	25
29. 阿胶猪皮·····	13	57. 香叶乌鸡·····	25
30. 柳叶猪血·····	14	58. 首乌煨鸡·····	26
31. 黄芪猪髓·····	14	59. 黄芪乌鸡·····	26
32. 魔芋牛腩·····	15	60. 生地乌鸡·····	27
33. 川芎牛筋·····	15	61. 芡实老鸭·····	27
34. 陈皮牛筋·····	16	62. 虫草雄鸭·····	27
35. 生地牛脑·····	16	63. 车前鸭头·····	28
36. 黄芪牛肝·····	16	64. 黄芪鹌鹑·····	28
37. 巴戟牛腰·····	17	65. 鳖甲白鸽·····	29
38. 生地牛髓·····	17	66. 香叶白鸽·····	29
39. 羊藿牛鞭·····	18	67. 苡蓉麻雀·····	29
40. 黄芪羊肉·····	18	68. 羊藿麻雀·····	30
41. 枸杞羊脑·····	19	69. 益母草蛋·····	30
42. 地黄羊肝·····	19	70. 何首乌蛋·····	30
43. 苡蓉羊腰·····	19	71. 桑寄生蛋·····	31
44. 巴戟羊腰·····	20	72. 艾叶鸡蛋·····	31
45. 山药羊肚·····	20	73. 田基黄蛋·····	31
46. 红枣兔肉·····	21	74. 枸杞鸡蛋·····	32
47. 黄芪兔脑·····	21	75. 柳叶鹌蛋·····	32
48. 党参狗肉·····	22	76. 核桃蚕蛹·····	33

77. 虫草胎盘.....33	78. 党参胎盘.....33
-----------------	-----------------

二、水产类

79. 凉拌海蜇.....35	104. 麦冬蛎肉46
80. 木耳海蜇.....36	105. 灵芝河蚌.....47
81. 萝卜海蜇.....36	106. 洋葱河蚌.....47
82. 茼蒿海蜇.....37	107. 苡蓉乌贼.....48
83. 凉拌星虫.....37	108. 烩乌鱼蛋.....48
84. 姜海蚯蚓.....37	109. 草菇鱿鱼.....48
85. 清蒸鲍鱼.....38	110. 芹菜鱿鱼.....49
86. 发菜鲍鱼.....38	111. 章鱼猪脚.....49
87. 芦笋鲍鱼.....39	112. 鲜蘑海参.....50
88. 鸽蛋鲍鱼.....39	113. 海参豆腐.....50
89. 鲍鱼鸡翅.....40	114. 鲍鱼海参.....51
90. 韭菜田螺.....40	115. 蟹黄海参.....51
91. 猪肉田螺.....40	116. 海参鸽蛋.....52
92. 党参田螺.....41	117. 肝胰海参.....52
93. 木耳海螺.....41	118. 党参海参.....52
94. 蘑菇海螺.....42	119. 草菇蟹肉.....53
95. 紫菜蚶肉.....42	120. 芙蓉蟹肉.....53
96. 青椒海红.....43	121. 蟹肉蹄筋.....54
97. 香菇淡菜.....43	122. 羊藿龙虾.....54
98. 黄芪淡菜.....43	123. 火腿对虾.....55
99. 水晶淡菜.....44	124. 盐水海虾.....55
100. 银耳干贝.....44	125. 菊花海虾.....55
101. 蒜头干贝45	126. 龙眼海虾.....56
102. 芦笋干贝45	127. 萝卜河虾.....56
103. 甘草牡蛎46	128. 绣球虾米.....57

129. 黄豆鲫鱼.....	57	157. 黄芪鲈鱼	70
130. 党参青鱼.....	58	158. 松仁鳊鱼	70
131. 荔枝草鱼	58	159. 枣泥鳊鱼	70
132. 冬笋鳊鱼	59	160. 松仁黄鱼	71
133. 发菜鲢鱼	59	161. 山药黄鱼	71
134. 赤豆鲤鱼	59	162. 伸筋草鱼	72
135. 党参鲤鱼	60	163. 黄芪黄鱼	72
136. 黄芪鲤鱼	60	164. 鱼腹藏龙	73
137. 沙锅鲫鱼	61	165. 发菜鱼肚	73
138. 红参鲫鱼	61	166. 芝麻鲛鱼	74
139. 木耳鲫鱼	62	167. 虫草甲鱼	74
140. 当归鲫鱼	62	168. 当归团鱼	75
141. 枸杞鲫鱼	62	169. 参芪团鱼	75
142. 百合鲫鱼	63	170. 山药甲鱼	76
143. 蛤蜊鲫鱼	63	171. 蟹黄裙边	76
144. 参芪胖头	64	172. 鹅掌裙边	76
145. 天麻鱼头	64	173. 虫草炖龟	77
146. 苡蓉白鲢	65	174. 杜仲龟肉	77
147. 干炸泥鳅	65	175. 玉米须龟	78
148. 泥鳅豆腐	66	176. 土茯苓龟	78
149. 羊藿泥鳅	66	177. 槟榔老鳖	79
150. 萝卜鲢鱼	66	178. 凉拌礁膜	79
151. 党参鲢鱼	67	179. 拌海白菜	80
152. 芝麻鳝鱼	67	180. 凉拌苔菜	80
153. 参归鳝鱼	68	181. 拌海带丝	81
154. 姜丝鳝鱼	68	182. 昆布黄豆	81
155. 清汤玛瑯	69	183. 海藻黄豆	82
156. 五味子鲈	69	184. 紫菜萝卜	82

三、蔬菜类

- | | |
|------------------|-------------------|
| 185. 拔丝山药.....83 | 205. 凉拌芹叶.....92 |
| 186. 冰糖芋头.....84 | 206. 海米芹菜.....92 |
| 187. 胡萝卜丝.....84 | 207. 盐炆韭菜.....93 |
| 188. 白萝卜丝.....85 | 208. 盐渍韭花.....93 |
| 189. 凉拌苕蓝.....85 | 209. 小葱豆腐.....93 |
| 190. 油焖竹笋.....85 | 210. 洋葱蘸酱.....94 |
| 191. 爆炒姜芽.....86 | 211. 清炒茭白.....94 |
| 192. 清拌姜丝.....86 | 212. 盐渍蒿头.....95 |
| 193. 糖醋藕片.....87 | 213. 酱南瓜丁.....95 |
| 194. 糯米藕片.....87 | 214. 焯拌冬瓜.....96 |
| 195. 番茄荸荠.....87 | 215. 甜瓜沙拉.....96 |
| 196. 雪梨荸荠.....88 | 216. 蒜拍黄瓜.....96 |
| 197. 白糖慈菇.....88 | 217. 清炒丝瓜.....97 |
| 198. 腊肉慈菇.....89 | 218. 凉拌苦瓜.....97 |
| 199. 盐渍洋姜.....89 | 219. 西瓜皮片.....98 |
| 200. 芥末白菜.....89 | 220. 辣子木瓜.....98 |
| 201. 金糕白菜.....90 | 221. 糖拌番茄.....98 |
| 202. 香菇油菜.....90 | 222. 酱拌茄子.....99 |
| 203. 生菜蘸酱.....91 | 223. 佛手瓜片.....99 |
| 204. 辣子茺荬.....91 | 224. 炒西葫芦.....100 |

四、野菜类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 225. 盐渍刺菜.....101 | 229. 盐渍大蓟.....103 |
| 226. 糖拌槐花.....102 | 230. 生吃牛蒡.....103 |
| 227. 生吃苦菜.....102 | 231. 水焯青蒿.....104 |
| 228. 生吃苍术.....102 | 232. 盐水龙芽.....104 |

233. 蒜泥扫苗	105	237. 清拌蕨菜	106
234. 拌马齿苋	105	238. 蒜泥灰菜	107
235. 蒜泥嫩柳	105	239. 蒜泥苋菜	107
236. 手撕桔梗	106		

五、瓜 果 类

240. 葡萄	108	257. 红果山楂	116
241. 荸荠	109	258. 荔枝桂圆	116
242. 柚子	109	259. 芒果	116
243. 甜橙广柑	110	260. 枇杷	117
244. 金桔黄桔	110	261. 无花果	117
245. 柠檬	110	262. 黑白桑葚	118
246. 苹果	111	263. 香蕉芭蕉	118
247. 花红沙果	111	264. 菠萝椰子	119
248. 鸭梨	112	265. 橄榄槟榔	119
249. 京白梨	112	266. 猕猴桃	120
250. 江北杏子	113	267. 花生米	120
251. 草莓	113	268. 核桃胡桃	120
252. 樱桃	113	269. 罗汉果	121
253. 柿子	114	270. 松仁榛子	121
254. 石榴	114	271. 榧子银杏	122
255. 酸枣黑枣	115	272. 莲子菱角	122
256. 枣	115		

六、粥 饭 类

273. 百合粥	123	276. 荆芥米粥	124
274. 薏苡仁粥	123	277. 萝卜粥	125
275. 薏百米粥	124	278. 桃仁粥	125

279. 莲子粥	126	298. 郁李仁粥	134
280. 良姜粥	126	299. 干姜粥	134
281. 酸枣粥	126	300. 大葱粥	134
282. 生地粥	127	301. 苍耳粥	135
283. 羊肉粥	127	302. 阿胶粥	135
284. 山药粥	128	303. 荔枝粥	136
285. 半山药粥	128	304. 姜肉饭	136
286. 珠玉宝粥	128	305. 椰鸡饭	136
287. 杏仁面粥	129	306. 白鸽饭	137
288. 扁山米粥	129	307. 田鸡饭	137
289. 羊骨粥	130	308. 牛肺饭	138
290. 羊脂粥	130	309. 黄鳝饭	138
291. 牛肚粥	131	310. 青蟹饭	139
292. 鹌鹑粥	131	311. 淡菜饭	139
293. 淡菜粥	131	312. 山药饭	139
294. 鲫鱼粥	132	313. 鹌鹑饭	140
295. 灯心花粥	132	314. 麻雀饭	140
296. 腐白粥	133	315. 羊髓紫饭	141
297. 茯苓粥	133		

七、汤 羹 类

316. 夏枯草汤	142	323. 姜羊肉汤	145
317. 紫菜肉汤	142	324. 羊八珍汤	146
318. 白果膀胱	143	325. 羊肉萝卜	146
319. 枸杞肝汤	143	326. 羊肉木瓜	147
320. 猪胰淡菜	144	327. 羊杂碎汤	147
321. 猪血菜汤	144	328. 赤豆鸡汤	148
322. 土茯苓汤	145	329. 浮小麦汤	148

330. 乌鸡清汤·····148	358. 田螺肉汤·····161
331. 荠菜蛋汤·····149	359. 竹荪螺汤·····161
332. 鸭蛋蒜汤·····149	360. 鲜贝肉汤·····161
333. 鲤鱼熬汤·····150	361. 海月肉汤·····162
334. 胖头鱼汤·····150	362. 河蚌清汤·····162
335. 鲢鱼丸汤·····150	363. 乌贼蛋汤·····163
336. 鲶鱼萝卜·····151	364. 鱿鱼辣汤·····163
337. 鲈鱼药汤·····151	365. 海胆黄汤·····164
338. 鲈鱼大汤·····152	366. 甲鱼清汤·····164
339. 大黄鱼汤·····152	367. 鲍鱼煨汤·····164
340. 加吉鱼汤·····153	368. 泥鳅熬汤·····165
341. 带鱼补汤·····153	369. 虾仁酒汤·····165
342. 奶汁带鱼·····154	370. 蚝海带汤·····166
343. 平鱼药汤·····154	371. 海蜇清汤·····166
344. 平鱼清汤·····154	372. 马齿苋汤·····167
345. 乌鱼瓜片·····155	373. 豆豉鱼汤·····167
346. 橡皮鱼汤·····155	374. 黑豆煨汤·····168
347. 百合龟汤·····156	375. 冬瓜米汤·····168
348. 石莼蛋汤·····156	376. 芹菜枣汤·····168
349. 海白菜汤·····157	377. 饴糖枣汤·····169
350. 蛎菜蛋汤·····157	378. 蹄膀熬汤·····169
351. 软丝藻汤·····158	379. 麻雀清汤·····170
352. 苔菜蛋汤·····158	380. 荤素二羹·····170
353. 鹅肠菜汤·····158	381. 羊蜜二羹·····170
354. 海带肉汤·····159	382. 羊肚羹·····171
355. 昆布蛋汤·····159	383. 羊脊髓羹·····171
356. 鹿角菜汤·····160	384. 鲫鱼羹·····172
357. 海石鳖汤·····160	385. 雄鸭煮羹·····172

386. 姜汁鱼羹·····172 388. 橡皮鱼羹·····173
387. 海米蛋羹·····173

八、药 酒 类

389. 紫苏子酒·····175 412. 五味子酒·····185
390. 归桂仙酒·····176 413. 牛木二酒·····185
391. 乌鸡煮酒·····176 414. 回阳酒·····186
392. 牛脑髓酒·····176 415. 玫瑰露酒·····186
393. 苍术浸酒·····177 416. 首乌药酒·····187
394. 猪胰之酒·····177 417. 黑桑葚酒·····187
395. 五加皮酒·····178 418. 淡竹叶酒·····187
396. 白杨皮酒·····178 419. 马尾藻酒·····188
397. 女贞皮酒·····178 420. 龙眼肉酒·····188
398. 仙灵脾酒·····179 421. 枸杞子酒·····189
399. 薏苡仁酒·····179 422. 苹果酒·····189
400. 天门冬酒·····180 423. 红葡萄酒·····189
401. 白石英酒·····180 424. 山楂酒·····190
402. 牛膝药酒·····181 425. 白葡萄酒·····190
403. 狗脊药酒·····181 426. 猕猴桃酒·····191
404. 地黄补酒·····181 427. 紫梅酒·····191
405. 愈风药酒·····182 428. 地龙酒·····191
406. 巨胜之酒·····182 429. 全蝎酒·····192
407. 樱桃酒·····183 430. 蜈蚣酒·····192
408. 参蛇浸酒·····183 431. 黄精浸酒·····193
409. 虎杖酒·····184 432. 鲜姜泡酒·····193
410. 蛤蚧浸酒·····184 433. 百部浸酒·····193
411. 二仙药酒·····184 434. 葱豉二酒·····194

九、茶 药 类

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 435. 茉莉花茶·····195 | 451. 炒麦芽茶·····202 |
| 436. 玉兰花茶·····196 | 452. 蓬大海茶·····202 |
| 437. 西湖龙井·····196 | 453. 百合泡茶·····203 |
| 438. 乌龙茶·····196 | 454. 山楂泡茶·····203 |
| 439. 祁门红茶·····197 | 455. 藿香泡茶·····204 |
| 440. 碧螺春茶·····197 | 456. 何首乌茶·····204 |
| 441. 云雾茶·····198 | 457. 紫苏叶茶·····204 |
| 442. 云南普洱茶·····198 | 458. 木笔花茶·····205 |
| 443. 峨眉蕊茶·····199 | 459. 红糖姜茶·····205 |
| 444. 黄山毛峰·····199 | 460. 鲜薄荷茶·····205 |
| 445. 老竹大方·····199 | 461. 白菊花茶·····206 |
| 446. 狗牯脑茶·····200 | 462. 金银花茶·····206 |
| 447. 婺州东白·····200 | 463. 芦根煎茶·····207 |
| 448. 珠兰花茶·····201 | 464. 板蓝根茶·····207 |
| 449. 宁红减肥·····201 | 465. 阿胶枣茶·····207 |
| 450. 紧压砖茶·····202 | 466. 绞股蓝汁·····208 |

十、膏 汁 类

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 467. 藕蜜之膏·····209 | 475. 蚕豆花露·····213 |
| 468. 莲梗二膏·····210 | 476. 核桃糖泥·····213 |
| 469. 四汁膏·····210 | 477. 甘蔗姜露·····213 |
| 470. 秋梨膏·····210 | 478. 姜韭牛奶·····214 |
| 471. 蜂蜜桑葚·····211 | 479. 海参之蜜·····214 |
| 472. 栗子膏·····211 | 480. 绿豆糖沙·····214 |
| 473. 慈菇糖糊·····212 | 481. 贝母蜜汁·····215 |
| 474. 金银花露·····212 | 482. 萝卜蜜汁·····215 |

483. 花生衣汁·····	216	492. 橄榄萝卜·····	219
484. 西瓜蒜汁·····	216	493. 苏蜜姜汁·····	220
485. 香蕉糖汁·····	217	494. 陈皮姜汁·····	220
486. 槐叶浸汁·····	217	495. 白果米汁·····	221
487. 炒米参饮·····	217	496. 天冬糖水·····	221
488. 焦红枣汁·····	218	497. 百合饮汁·····	221
489. 咸金橘饮·····	218	498. 红果浓膏·····	222
490. 赤小豆汁·····	219	499. 海带饮汁·····	222
491. 红萝卜饮·····	219	500. 黄花糖水·····	223

一、肉 禽 类

1. 玉竹猪肉

食物分析：瘦猪肉含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素和多种微量元素。玉竹是一种野菜，又名竹节黄、灯笼菜等，又是一种中药，具有补阴作用，可强心和降低血糖。

功能主治：养阴润燥，除烦止渴，食疗用于热病伤阴，咳嗽烦渴，结核虚热，小便频数。

成分组成：瘦猪肉 250 克，玉竹 50 克。精盐适量，为调料。

制法应用：瘦猪切小块，加水炖熟放入玉竹再炖片刻，精盐调味，即可食用。

按：猪肉过食生痰助湿且致肥胖，故不宜过量食用。