

食疗

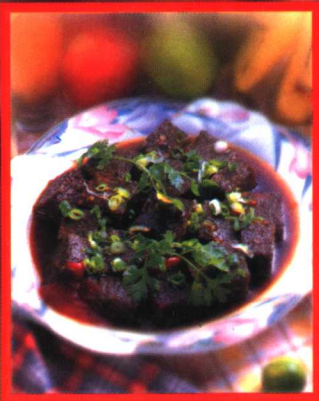
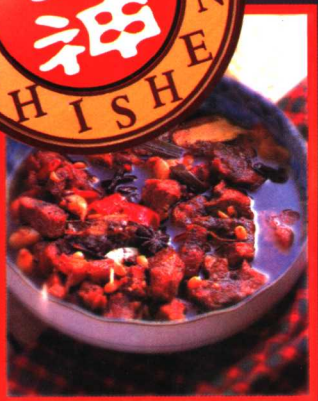
健

康

新

概

念



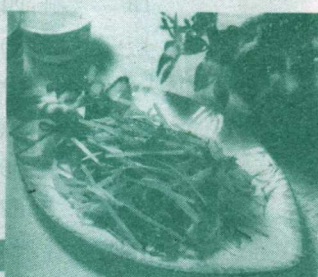
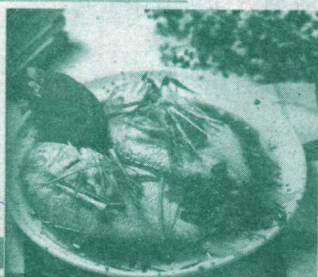
绿色营养食谱

LUSE YINGYANG SHIPU

食疗

主编 萧雪

SHI LIAO



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

食疗/潇雪主编. —广州:广东世界图书出版公司,
2004. 1

ISBN 7-5062-5028-4

I. 食… II. 潇… III. 食物疗法—食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112733 号

食 疗

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451013 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:四川省南方印务有限公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2005 年 4 月第 3 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:20. 25

ISBN 7-5062-5028-4/TS·0007

出版社注册号:粤 014

定 价:18. 00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。



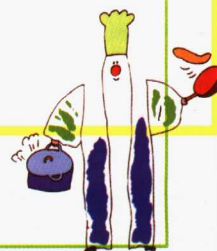
开胃鱼头

材料 大鱼头1个(约500克), 泡辣椒50克, 红椒1只, 生姜10克, 葱10克。

调料 色拉油20克, 盐5克, 味精5克, 胡椒粉少许, 绍酒10克, 蒸鱼酱油15克。

制作方法

1. 大鱼头去腮, 摆入大碟内, 泡辣椒切粒, 红椒切粒, 生姜去皮切米, 葱切花。
2. 鱼头摆入碟内, 抹上绍酒、盐、味精, 摆上泡辣椒、姜米, 入蒸笼蒸15分钟。
3. 拿出, 撒上红椒米、葱花、胡椒粉, 浇上热油, 淋入蒸鱼酱油即成。





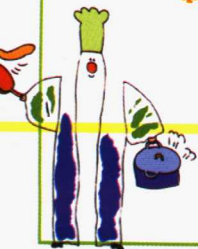
卤凤爪

材料 凤爪 500 克，八角 1 粒，花椒 5 克，甘草 3 片，陈皮 3 克，青葱 2 根，辣椒 1 只。

调料 酱油 300 毫升，清水 1000 毫升，冰糖 30 克，米酒 100 毫升，豆瓣酱 10 克，麻油 50 毫升，姜 3 片。

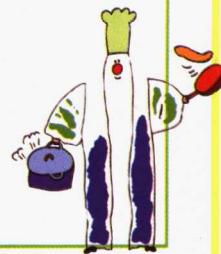
制作方法

1. 将凤爪去洗净，用开水氽烫过备用。
2. 把辣椒、青葱洗净后切段，姜洗净后切片备用。
3. 加入清水、米酒、酱油、香油、冰糖及豆瓣酱于锅内煮沸。
4. 再把八角、花椒、甘草、陈皮、青葱、姜片及辣椒放入锅内。
5. 把凤爪放入锅内，用小火卤约 30 分钟即可起锅即可。



香炸芝麻球

材料 面粉50克，糯米粉250克，白芝麻适量，咸蛋黄12个。



调料 花生油500克（实耗油80克），白糖100克。

制作方法

1. 在面粉、糯米粉中调入清水，白糖慢慢揉搓至透。
2. 把揉搓透的糯米面团分成12小份，每个面团内包上一个咸蛋黄团成圆形，然后逐个滚上白芝麻。
3. 锅内下油，待油温100℃时放入滚好白芝麻的糯米球，用中火炸熟而不焦，捞起装碟即成。





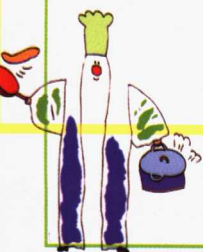
鸡蛋泡馄饨

材料 做成的生馄饨 250 克，鸡蛋 3 个，西兰花 20 克，
生姜 10 克。

调料 花生油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，鸡精粉少许，麻油 1 克。

制作方法

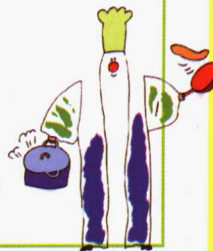
1. 西兰花切成小颗洗净，生姜去皮切丝。
2. 在碗内加入花生油、盐、味精、鸡精、麻油，将汤烧开，倒入碗内待用。
3. 烧开水，下入馄饨，用中火煮透至快熟时，打入 3 个鸡蛋，下西兰花煮透，捞起盛入汤碗内即成。



菜胆扒肉饼

材料 瘦肉 200 克，油菜 100 克，马蹄 10 克，生姜 10 克。

调料 花生油 500 克（实耗油 80 克），盐 5 克，味精 5 克，白糖 5 克，蚝油 10 克，麻油 1 克，干生粉 10 克，水淀粉少许。



制作方法

1. 瘦肉剁成泥，油菜切成菜胆，马蹄去皮切成米，生姜去皮切成米。
2. 瘦肉泥加入一部分盐、味精、生姜米、干生粉拌匀，打至起胶，做成肉饼，油菜用开水烫熟，放入碟内。
3. 烧锅下油，待油温 120°C 时下肉饼，炸至外脆内嫩时捞起，摆在菜胆上，锅内留少许油，注入清汤，调入剩下的盐、味精、白糖、蚝油，用水淀粉勾芡，淋入麻油，浇到肉饼上即成。





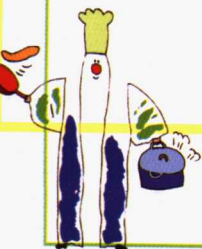
三鲜面条

材料 面条 150 克，鱿鱼 10 克，瘦肉 10 克，水发木耳 10 克，生姜 10 克，菜心 20 克。

调料 猪油 15 克，盐 8 克，味精 8 克，白糖 2 克，胡椒粉少许，麻油 2 克。

制作方法

1. 鱿鱼去皮切成片，瘦肉切薄片，水发木耳洗净切片，生姜去皮切米，菜心洗净切成菜胆。
2. 在碗内调入猪油、姜米、盐、味精、白糖、胡椒粉、麻油，冲入滚汤。
3. 烧锅加水，待水开时下入面条，用中火煮至快熟时下入菜胆、鱿鱼片、瘦肉片、木耳片，煮透捞起，倒入调好味的汤内即成。



前 言

用食物治病的方法,在我们国家已经有很长的历史了,西周至春秋战国成书的《论语》就提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”的膳食种类及配伍原则;东汉时期的本草学专著《神农本草经》中,已经有了对红枣、人参、枸杞、生姜、葱白等药食两用药物较为详细的论述。此后关于食物治病的民间验方层出不穷,各种各样的理论专著也一一问世,使“食疗”这一祛病延年的好办法越来越深入人心。

尤其是现在,随着人们物质生活的不断提高,快节奏、高强度、高效率的现代生活,使众多忙忙碌碌、精神压力过大的人们前所未有地重视起自身保健;化学药物的毒副作用,使人们“重返大自然”的返朴归真的心理越来越强烈。健康长寿成了人们梦寐以求的目标。在这种大的背景之下,食疗这一独特的中华文化宝库中的奇葩,越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。但是一般的普通家庭,对食疗的知识了解得太少。因此,为了满足百姓的这一需求,我们编选了这本《食疗》。

本书在编选过程中,注重选取取材方便,制作简易,服用方便,安全有效的食疗方。可供读者根据自身的健康状况和病情需要,对症选方,自制自用。在裹腹充饥,获得美味可口的佳肴的同时,又不知不觉地驱逐了病魔,真是人生的一大快乐,何乐而不为呢?



食

疗

目 录

一、气血亏虚	(1)	驴肉汤	(7)
鹌蛋莲杞汤	(1)	参芪驴肉汤	(8)
鲍鱼芦笋汤	(1)	卤驴肉	(8)
金针茯苓牛心汤	(1)	阿胶参枣汤	(8)
牛心红枣汤	(1)	参杞狗肉	(8)
阿胶蒸鸡肉	(2)	参芪兔肉汤	(9)
参枣牛心汤	(2)	山药炸兔肉	(9)
牛骨髓炒米粉茶	(2)	芪枣猪瘦肉汤	(9)
牛骨髓地黄汤	(3)	参芪酱肘	(10)
牛尾白通枸杞汤	(3)	红枣煨肘	(10)
羊肉糯米粥	(3)	猪肝当归补血汤	(10)
太子羊肉羹	(3)	八珍全鸭	(11)
归芪羊肉粥	(4)	鲜虾沙姜汤	(11)
猪肾核桃参芪汤	(4)	杞参茶	(11)
猪脊骨炖莲藕	(4)	枸杞地麻酒	(11)
参芪蒸鹿肉	(5)	荔枝炒鸡球	(12)
参归芍地蒸乌鸡	(5)	龙眼红枣汤	(12)
参芪乌鸡	(5)	龙眼鸽蛋汤	(12)
汽锅乌鸡	(6)	龙眼酒	(12)
十全大补鸡	(6)	樱桃膏	(13)
荷花莲肉鸡汤	(6)	番木瓜酒	(13)
荷花糯米粥	(7)	葡萄小枣糯米粥	(13)
荷花拌火腿	(7)	蚂蚁黄芪散	(13)
驴肉枣药汤	(7)	白蚁卵炒鸡蛋	(14)

姜醋炒章鱼	(14)
姜醋拌章鱼	(14)
松子柏仁蒸鳊鱼	(14)
参归鲳鱼汤	(15)
清蒸鲳鱼	(15)
参芪红烧鲳鱼	(15)
酒酿蒸鲳鱼	(16)
鲫鱼糯饭	(16)
胡子鲶岗稔汤	(16)
胡子鲶米酒汤	(16)

二、感 冒 (17)

香菜萝卜饮	(17)
香菜饴糖汤	(17)
枣姜葱苏汤	(17)
橄榄葱姜饮	(17)
荸荠姜糖饮	(18)
金橘莲藕汤	(18)
姜酒草鱼汤	(18)
嫩姜鲢鱼片	(18)
豆腐酸辣汤	(19)
黄酒葱豉汤	(19)
醋泡大蒜	(19)
辣椒花椒汤	(19)
葱白粥	(20)
葱豉茶	(20)
葱白五合茶	(20)
葱姜红糖饮	(20)
香菜粥	(21)
炒米生姜粥	(21)
神仙粥	(21)

白菜葱姜饮	(21)
芥菜豆腐汤	(22)
芥菜牛肉汤	(22)
冰糖蒸清明菜	(22)
紫苏杏仁粥	(22)
苏叶辛夷茶	(23)
葛根葱白汤	(23)
黄豆香菜汤	(23)
银菊粟米粥	(23)
白菜萝卜饮	(24)
芥菜银花绿豆汤	(24)
茼蒿冰糖饮	(24)
茼蒿菊花脑汤	(24)
花椰菜鲜梨汁	(24)
金银花粥	(25)
银菊二花粥	(25)
银花蜂蜜饮	(25)
银花芦根汤	(25)
菊花蜂蜜饮	(26)
番茄甘蔗汁	(26)
太子参薄荷茶	(26)
柿桑菊花茶	(26)
豆豉葛麻粥	(26)
薄荷糖	(27)
大海蜂蜜饮	(27)
山楂桑菊茶	(27)
红枣银菊汤	(27)
马兰银花饮	(28)
苦菜野菊花汤	(28)
狗肝菜鸭蛋汤	(28)
鸭跖竹叶饮	(28)

绿豆茶·····	(29)	剑花猪蹄红枣汤·····	(37)
葱蒜饮·····	(29)	南杏桑白皮猪肺汤·····	(37)
三、支气管炎·····	(30)	川贝蒸梨·····	(37)
麻黄杏仁蒸萝卜·····	(30)	茼蒿蜂蜜饮·····	(38)
紫苏叶生姜枣·····	(30)	山茶红枣汤·····	(38)
生姜桔梗红糖汤·····	(30)	扶桑冰糖饮·····	(38)
鱼腥草枇杷蜜饮·····	(31)	昙花猪瘦肉汤·····	(38)
银花桑杏茶·····	(31)	昙花蜂蜜饮·····	(39)
冰糖蒸雪梨·····	(31)	蚌花银梨汤·····	(39)
川贝炖雪梨·····	(31)	百合冬瓜汤·····	(39)
百合甜杏粥·····	(32)	芦笋汤·····	(39)
罗汉果柿饼羹·····	(32)	冬瓜猪肺汤·····	(40)
猪肺皂刺汤·····	(32)	冬瓜银耳汤·····	(40)
冰糖蒸金橘·····	(33)	猪肺三汁汤·····	(40)
清明菜桔梗汤·····	(33)	猪肺梨贝汤·····	(40)
桑杏饮·····	(33)	沙虫桔梗杏仁汤·····	(41)
葱根荆杞豉豆豉粥·····	(33)	莲肉百合麦冬汤·····	(41)
银耳沙参粥·····	(34)	罗汉果猪瘦肉汤·····	(41)
冰糖蒸川贝母·····	(34)	罗汉果橄榄茶·····	(41)
松子核桃膏·····	(34)	罗汉果蒸川贝·····	(42)
花生百合羹·····	(34)	糖汁蜜橘·····	(42)
橘枣饮·····	(35)	棠梨萝卜汁·····	(42)
棠梨冰糖饮·····	(35)	甜瓜川贝蒸蜂蜜·····	(42)
雪梨红枣·····	(35)	川贝蒸梨·····	(43)
冰糖蒸草莓·····	(35)	荸荠香菇酿·····	(43)
柚肉黄芪汤·····	(36)	荸荠茅根茶·····	(43)
杏子粥·····	(36)	枇杷芦根汤·····	(44)
蔗梨粥·····	(36)	羊奶果蒸冰糖·····	(44)
甘蔗四汁饮·····	(36)	无花果炖冰糖·····	(44)
甘蔗鲜梨饮·····	(37)	橘皮粥·····	(44)
		萝卜子茶·····	(45)

三汁饮·····	(45)	慈菇豆浆饮·····	(53)
鱼腥草猪肺汤·····	(45)	枇杷膏·····	(53)
猪胆汁蜜饮·····	(45)	甘蔗汁蒸山药·····	(53)
桑白皮枇杷饮·····	(46)	糖渍花生糊·····	(53)
麻黄蒸萝卜·····	(46)	佛手半夏汤·····	(54)
苏子生姜枣·····	(46)	佛手蜂蜜饮·····	(54)
沙参猪肺汤·····	(46)	冰糖蒸白果·····	(54)
百合杏仁羹·····	(47)	白果麻甘汤·····	(54)
冰糖燕窝粥·····	(47)	白果石苇汤·····	(55)
沙参麦冬蒸鸡·····	(47)	芝麻柚皮汤·····	(55)
芝麻姜汁蒸蜜·····	(47)	核桃蒸鸡嫩·····	(55)
蜜炙核仁酥·····	(48)	山药半夏粥·····	(55)
莲百猪瘦肉汤·····	(48)	马兰汤·····	(56)
双仁蜜饯·····	(48)	玉兰茶·····	(56)
杏仁鲫鱼汤·····	(48)	米仔兰散·····	(56)
杏百糯米粥·····	(49)	剑花杏贝糖茶·····	(56)
蜜饯橘皮·····	(49)	核桃枸杞汤·····	(56)
冰糖蒸甜橙·····	(49)	核桃姜杏糊·····	(57)
雪梨三鲜汁·····	(49)	莱菔子白果汤·····	(57)
荸荠百梨汤·····	(50)	莱菔子三子丸·····	(57)
蜜饯柚肉·····	(50)	莱菔子核桃汤·····	(57)
海带姜糖饮·····	(50)	杏仁粥·····	(58)
蚌粉杏贝汤·····	(50)	冰糖蒸桃·····	(58)
苦菜红枣膏·····	(51)	柿饼蒸蜂蜜·····	(58)
松叶扁柏蜂蜜汤·····	(51)	柚肉蒸鸡·····	(58)
蜂蜜蒸川贝·····	(51)		
蜂蜜蒸萝卜·····	(51)	四、高血压·····	(59)
核杏蜜膏·····	(52)	醋浸花生仁·····	(59)
萍菜萝卜猪肺汤·····	(52)	山楂麦冬饮·····	(59)
松黄蜜·····	(52)	红枣芹菜根汤·····	(59)
三白草千日红冰糖饮·····	(52)	枣菊汤·····	(59)

凉薯葛根饮	(60)
凉薯汁	(60)
荸荠绿豆饮	(60)
荸荠灵芝饮	(60)
香蕉玉米须汤	(61)
蘑菇汤	(61)
发菜皮蛋粥	(61)
海带决明饮	(61)
海带菠菜汤	(62)
紫菜决明饮	(62)
牛骨粉芹菜饮	(62)
苹果西芹茼蒿汁	(62)
海蜇糯米粥	(62)
海蜇淡菜猪瘦肉汤	(63)
杞菜糯米粥	(63)
玉米须茶	(63)
玉米须香蕉皮汤	(63)
白菜香菇	(64)
水芹鲜汁	(64)
车前蘸菜汤	(64)
芹菜豆腐干炒肉丝	(64)
芹菜汁	(65)
芹菜粥	(65)
芹菜红枣汤	(65)
芹菜拌豆腐	(65)
芹菜香菇丝	(66)
芹菜酸枣仁汤	(66)
芹菜拌海蜇	(66)
芹菜根荸荠汤	(66)
茼蒿汤	(67)
茼蒿炒笋丝	(67)

茼蒿菊花饮	(67)
葵花籽芹菜汤	(67)
葵花籽仁白糖饮	(68)
万寿果百合汤	(68)
菊花酒酿	(68)
蒜蘸酱油	(68)
蜂蜜决明汤	(68)
香菇猪血汤	(69)
鸭肉煮海带	(69)
皮蛋淡菜粥	(69)
一味皮蛋汤	(69)
洋葱粥	(70)
槐花万寿菊	(70)
灵芝黄豆散	(70)
草菇清汤	(70)
草菇豆腐	(70)
蕨菜烩五丝	(71)
芥菜枯草汤	(71)
芥菜花旱莲草汤	(71)
双丁拌香椿	(72)
蕨菜皮蛋汤	(72)

五、低血压 (73)

羊奶粥	(73)
牛奶粥	(73)
肉桂升压茶	(73)
菠萝鹌鹑	(73)
菠萝炒鸡片	(74)
归芪枣蛋	(74)
参枣二地蒸蜜	(74)
黄芪天麻炖鸡	(74)

参山莲苡粥..... (75)

六、便秘..... (76)

芝麻白糖粉..... (76)

黑芝麻粥..... (76)

芝麻补肾糕..... (76)

芝麻火麻仁粉..... (77)

核桃仁嚼食方..... (77)

三仁粥..... (77)

松子仁粥..... (77)

蜂蜜盐水饮..... (78)

生首乌蜂蜜羹..... (78)

松子糕..... (78)

当归桃仁粥..... (78)

黄芪火麻仁蜂蜜饮..... (79)

苁蓉炖羊肉..... (79)

三子润便茶..... (79)

猪油菠菜饭..... (79)

菠菜根蜂蜜汤..... (80)

清炒番薯叶..... (80)

藤菜鲜汁..... (80)

藤菜猪瘦肉汤..... (80)

桃花粥..... (81)

茭白芹菜汤..... (81)

鲜藕地蜜膏..... (81)

猪胆蜂蜜饮..... (81)

蜜汁鲜桃..... (82)

薄荷甜桃..... (82)

苹果柠檬汁..... (82)

玉麻栗糕..... (82)

番薯黑米粥..... (83)

番薯蘸蜂蜜..... (83)

胡萝卜蜂蜜饮..... (83)

核桃熟地炖猪肠..... (83)

牛奶蜂蜜饮..... (84)

芝麻蛋蜜糊..... (84)

核桃蜂蜜..... (84)

芝麻核桃蜜..... (84)

火麻仁粥..... (84)

麻仁归枣猪瘦肉汤..... (85)

桑椹杞参汤..... (85)

冰糖蒸香蕉..... (85)

香蕉粥..... (85)

麻仁苏子粥..... (86)

糯米核芝二黄粥..... (86)

首乌蜂蜜饮..... (86)

阿胶葱白饮..... (86)

猪血菠菜汤..... (87)

芝麻桑椹首乌汤..... (87)

七、高血脂..... (88)

黑芝麻粥..... (88)

山楂陈皮红糖饮..... (88)

香菇茶..... (88)

荷叶红枣粥..... (88)

绿豆大黄饮..... (89)

红花绿茶饮..... (89)

麦麸山楂糕..... (89)

大蒜萝卜汁..... (90)

决明核桃芝麻羹..... (90)

何首乌粉..... (90)

苑子白菊花茶..... (90)

凉拌平菇鸡汤	(91)
竹荪莼菜汤	(91)
灵芝炖龟	(91)
豆浆粳米粥	(91)
首乌红枣粥	(92)
首乌鲤鱼汤	(92)
首乌山药粥	(92)
首乌归地汤	(92)
柿叶绿茶干	(93)
山楂虫茶	(93)
葵花籽山楂汤	(93)
山楂消脂饮	(93)
山楂猪排汤	(94)
玉米木耳粥	(94)
玉米山楂散	(94)
水芹黑枣汤	(94)
荷叶山楂饮	(95)
番茄冬瓜粉丝汤	(95)
紫菜芦笋汤	(95)

八、糖尿病	(96)
猪胰粉	(96)
青皮南瓜粉	(96)
山药葛根糊	(96)
山药麦冬粟米粥	(96)
荔枝核葛根羹	(97)
麦冬黄连茶	(97)
地骨皮玉米须茶	(97)
黄精玉竹茶	(97)
枸杞地黄炖老鳖	(98)
山药饼	(98)

番薯叶冬瓜汤	(98)
雍菜玉米须汤	(98)
红枣炖兔肉	(99)
麦麸蛋菜糊	(99)
大麦绿豆	(99)
莜麦山药粥	(100)
竹芪炖兔	(100)
猪脾赤豆汤	(100)
猪胰黄芪山药汤	(100)
山药百合猪胰汤	(101)
山药猪胰汤	(101)
黄精玉竹猪胰汤	(101)
猪脊骨汤	(101)
醋蒸白毛鸡	(102)
玉竹杞菊汤	(102)
鲍鱼萝卜汤	(102)
羊奶山药羹	(102)
桑椹杞药汤	(103)
蚕蛹银耳汤	(103)
蚂蚁参芪散	(103)
蚂蚁豆腐汤	(103)
海参芪药汤	(104)
赤豆鲤鱼	(104)
黄鳝炒大葱	(104)

九、痢疾	(105)
马齿苋苡仁粥	(105)
蒜泥苋菜	(105)
地锦草红糖饮	(105)
马齿苋槟榔茶	(106)
大蒜茯苓粥	(106)