

康疗食谱



陕西科学技术出版社

陈毅楠 编



陕西科学技术出版社

康 疗 食 谱

陈毅楠 编

陕西科学技术出版社出版

(西安北大街131号)

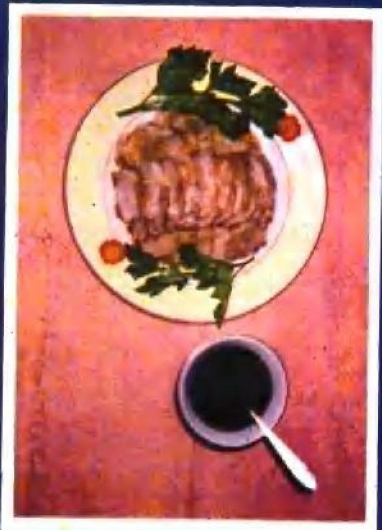
陕西省新华书店发行 陕西安康印刷厂印刷

787×1092毫米 开本32 印张10.375 插页2 字数216,000

1986年5月第1版 1986年5月第1次印刷

印数: 1—4,200

统一书号: 15202·111 定价: 2.25元



- 1 清蒸桂鱼
- 2 鱼圆汤
- 3 蒜泥白肉



糖芋艿



蜜汁百合



清炖元菜

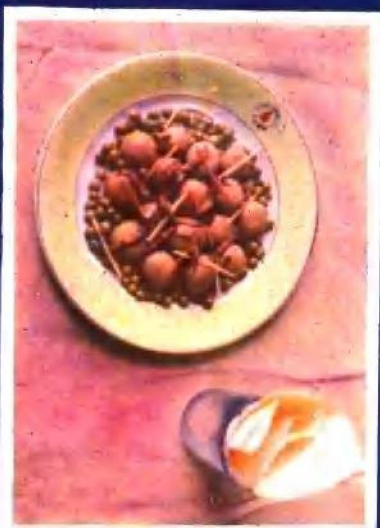


荸荠海蜇汤



冰糖银耳

- 4 三丝鲜榨
- 5 三丝芹菜
- 6 满园春色



内容提要：食疗在我国有着悠久的历史。它与医学同是人类养生健身、祛病延年、益寿保康的重要保证。本书就是一本以食疗为中心，广泛收集整理有各类菜肴 200 余则的康疗食谱。所有食谱均按功效、原料用量、烹饪方法、营养成分等给予详细介绍，并结合中医学、食品营养学、烹饪学进行分析引证。选用本食谱不仅可以解决具体烹饪技术，丰富生活内容，而且可以无病防病、有病疗疾。无论对正规医疗单位、食堂餐厅，或是家庭病床、家庭生活中，所有营养师、厨师、医护人员、家庭主妇都是极其有益的生活必备参考用书。

前 言

食品与药品是两种不同概念的物品，吃饭与吃药更有着不尽相同的目的。但在养生健身、防病治病方面，两者都有着极其密切的关系，同是人身祛病延年、益寿保康的重要保证。重视饮食选择及合理配膳，以膳食来调养身体、强身疗疾，就是食物疗法。食物疗法在我国具有悠久的历史，我国最早的医学巨著《黄帝内经》就有记载，明确地指出，在治疗疾病中，应当注重“以食为养”，不能“惟药是治”，充分说明了食物疗法的重要性。

《康疗食谱》，是一本食疗保康食谱，可以帮助人们防治疾病，益寿延年。作者按照食物疗法“简”（制作简单）、“便”（取料方便）、“廉”（花钱甚少）、“验”（行之有效）的四字原则，广泛地收集整理了中外古今医书及民间的验方，用祖国医学、现代医学及食品营养卫生学的理论进行分析研究，并同烹饪学相结合，将验方贯穿于每则食谱之中，使之成为完整的食疗菜谱，着意解决人们只知验方而又无法烹食的大难题。本书中部分食谱曾在《健康报》等报刊上发表，收到了一定的效果，有一定的影响，读者与编辑纷纷来信要求多写这类有益于健康的食谱，为了满足广大读者的要求，现将多年烹饪体会与收集的资料，编写成册。奉献读者。

《康疗食谱》，用简明扼要的文字介绍了每则食谱的功、原料用量、烹调方法、菜肴特点、营养成分等，非常适

合营养师、医护人员、厨师及每个普通读者阅读参考。选用这类食谱可无病防病保康，有病疗病健身。尤其是目前开展家庭门诊，设置有家庭病床，每个家庭从生活及护理上参阅这本册子，将是非常有益的。为了便于人们检索相应食谱的需要，书后还附设了“营养素功用简明表”、“每日膳食中营养供给量”、“常见病饮食一览表”、“肿瘤病人饮食选择一览表”及“康疗食谱对症索引”。

当然，“康疗食谱”虽然有直接或间接治疗疾病的效果，但其功效比较平缓，并非一菜一点就能解决问题，对于一些急症和重病，还是要及时送医院就医，以免贻误病机。

《康疗食谱》在编写过程中，曾得到中华全国中医学会江苏分会、南京医学院营养卫生教研室、中国人民解放军南京部队总医院营养科、八一医院营养室等单位的专职人员及南京图书馆、民间医生的热情支持，南京丁山宾馆的领导及同事们也给予了莫大的帮助，在此一并致谢。

《康疗食谱》是编者在食物疗法上的初步尝试，诚恳地希望专家、学者、同行及广大读者的批评指正。

编 者

1984年8月

蔬菜类食谱

满园春色·····	(2)
芝麻小白菜·····	(4)
虾米小白菜·····	(6)
虾籽菜核·····	(7)
烂糊白菜·····	(9)
奶油包菜·····	(11)
三丝炒葱白·····	(13)
素炒洋葱丝·····	(15)
蒜头煮苋菜·····	(16)
番茄色拉(拌西红柿)·····	(17)
虾籽春笋·····	(18)
蘑菇烩春笋·····	(20)
葱白炒茼蒿·····	(21)
葱油茼蒿·····	(23)
糖醋黄瓜圈·····	(24)
素丝炒芹菜·····	(25)
红烧土豆·····	(27)
拌茄子·····	(29)
炆胡萝卜丝·····	(30)
香菜汤·····	(32)
芝麻菠菜·····	(33)
葱油山芋·····	(35)
生煨豆苗·····	(36)
素烧冬瓜·····	(38)

青椒海带丝.....	(39)
香干炒青蒜.....	(41)
莴苣拌蜆皮.....	(43)
荸荠海蜆汤.....	(45)
紫菜萝卜汤.....	(46)
糖醋萝卜.....	(48)
炆萝卜丝.....	(49)
糖醋海带.....	(50)
泡藕.....	(52)
拌荠菜松.....	(54)
炒番薯叶.....	(55)
炆西瓜皮.....	(56)
炒薤菜.....	(57)
薤菜汤.....	(58)
慈菇汤.....	(59)
蘑菇烩瓠瓜.....	(60)
干煸苦瓜青椒.....	(61)
翡翠白玉.....	(62)

豆类及豆制品食谱

酱烧豇豆.....	(66)
肉末豌豆.....	(67)
五香黄豆.....	(69)
虾米黄豆芽.....	(70)
青椒炒绿豆芽.....	(72)
黑木耳烩豆腐.....	(74)

砂锅冻豆腐·····	(76)
酸辣汤·····	(78)
麻辣豆腐·····	(80)
豆豉豆腐·····	(81)
盐水花生·····	(83)
炒豆腐皮·····	(84)
海带炖豆腐·····	(86)

山珍海味类食谱

鸡汁猴头·····	(90)
银耳鹌蛋·····	(91)
冰糖银耳·····	(92)
油焖冬菇·····	(93)
素烩蘑菇·····	(95)
木耳甜汤·····	(96)
冰糖燕窝·····	(97)
鲍片鹌蛋·····	(99)
冰糖扒海参·····	(101)
酸辣海参羹·····	(104)
海参鹌鹑蛋·····	(106)
烩黄鱼肚·····	(107)
干贝烩香菇·····	(109)

野味类食谱

陈皮野鸡条·····	(114)
椒盐麻雀·····	(115)

清炖鹤鹑.....	(116)
烧野鸭.....	(118)
清炖家鸽.....	(119)
金钩钓月.....	(120)
黄焖兔肉.....	(121)
蒜头炖猫肉.....	(122)
龟肉汤.....	(123)
炖狗肉.....	(125)

海鲜类食谱

软溜鲑鱼.....	(130)
红烧比目鱼.....	(132)
白汤长蛇鲞.....	(134)
白煮赤魮.....	(134)
剥皮鱼圆汤.....	(136)
莼菜黄鱼羹.....	(138)
章鱼烧猪肉.....	(139)
熬鳊鱼.....	(140)
三丝银鱼汤.....	(141)
黄焖海鳗.....	(143)
白汤鲈鱼.....	(144)
清蒸黄姑鱼.....	(145)
清蒸带鱼.....	(147)
清炖鲨鱼肉.....	(148)
爆炒目鱼卷.....	(150)
淡菜煨猪肉.....	(151)

淡菜荠菜汤·····	(153)
淡菜炖蛋·····	(154)
炆缢蛏·····	(155)
炸牡蛎·····	(156)
牡蛎烧猪肉·····	(158)
韭菜炒蛤蜊·····	(159)
氽蛤蜊肉·····	(161)
炆泥螺·····	(162)

河鲜类食谱

氽白鱼·····	(166)
红烧鲤鱼·····	(167)
莼菜鱼片汤·····	(169)
炖鳊鱼汤·····	(170)
鲢鱼卧鸡蛋·····	(171)
氽黑鱼汤·····	(173)
炖酥鳊·····	(174)
炒鳊糊·····	(176)
红烧鳗鲡·····	(178)
丝瓜鲫鱼汤·····	(180)
酥煨鲫鱼·····	(182)
白汁桂鱼·····	(183)
炒鱼米·····	(184)
砂锅鱼头炖豆腐·····	(186)
清炖元菜·····	(188)
醉蟹·····	(190)

韭菜炒虾仁·····	(192)
炆活虾·····	(194)
河蚌汤·····	(195)
蚬蛋汤·····	(197)
炒田螺·····	(199)

禽蛋类食谱

酒蒸鸡·····	(202)
清炖乌骨鸡·····	(203)
汽锅鸭块·····	(205)
蘑菇炒鸡蛋·····	(206)
番茄鸡蛋汤·····	(207)
无黄炖蛋·····	(209)
炒三不沾·····	(211)
荠菜蛋花汤·····	(212)
溜皮蛋·····	(214)
鸡蛋松·····	(215)

肉类食谱

萝卜烧羊肉·····	(220)
煨牛肉·····	(222)
水氽肉圆·····	(223)
芹菜炒肉丝·····	(225)
板栗烧猪肉·····	(227)
荠菜红烧肉·····	(228)
蒜泥白肉·····	(229)

茴香肘子汤·····	(230)
冻猪蹄·····	(231)
糖醋排骨·····	(232)
海带排骨汤·····	(234)
芹菜炒猪肝·····	(235)
韭菜炒猪肝·····	(237)
菠菜猪肝汤·····	(239)
肚丝汤·····	(240)
青蒜炒猪肺·····	(242)
茴香腰花汤·····	(243)
炆腰片·····	(244)
韭黄爆腰花·····	(246)
菠菜烩猪血·····	(247)
猪肺萝卜汤·····	(249)
红烧大肠·····	(250)
青蒜炒猪心·····	(252)
火腿莼菜汤·····	(253)
拌猪脑·····	(254)
软炸肥肉·····	(255)
枸杞芽炒猪心·····	(257)
绣球干贝·····	(258)

甜食面点类食谱

蜜汁百合·····	(262)
蜜汁山芋·····	(263)
山楂冻·····	(264)

扒山药.....	(266)
炒山药泥.....	(267)
甜汁香梨.....	(268)
糖水白果.....	(270)
荸荠糕.....	(271)
蚕豆糕.....	(272)
西瓜冻.....	(274)
糖芋艿.....	(275)
白蜜炖阳桃.....	(276)
香蕉锅炸.....	(277)
油煎糍粑.....	(278)
水晶春卷.....	(279)
糯米甜藕.....	(281)
小笼汤包.....	(283)
胡桃烧麦.....	(285)
萝卜丝饼.....	(286)
芝麻糖包.....	(288)

附 录

一、营养素功用简明表.....	(292)
二、每日膳食中营养素供给量...	(296)
三、常见病饮食一览表.....	(298)
四、肿瘤病人饮食选择一览表...	(301)
五、康疗食谱对症索引.....	(311)

蔬菜类食谱

满园春色

芝麻小白菜	素丝炒芹菜	
虾米小白菜	红烧土豆	糖醋萝卜
虾籽菜核	拌茄子	炆萝卜丝
烂糊白菜	炆胡萝卜丝	糖醋海带
奶油包菜	香菜汤	泡藕
三丝炒葱白	芝麻菠菜	拌荠菜松
素炒洋葱丝	葱油山芋	炒番薯叶
蒜头煮苋菜	生煨豆苗	炆西瓜皮
番茄色拉	素烧冬瓜	炒薤菜
虾籽春笋	青椒海带丝	菜汤
蘑菇烩春笋	香干炒青蒜	慈菇汤
葱白炒茼蒿	茼蒿拌蜆皮	蘑菇烩瓠瓜
葱油茼蒿	荸荠海蜆汤	干煸苦瓜青椒
糖醋黄瓜圈	紫菜萝卜汤	翡翠白玉

满园春色

满园春色，即四色春蔬（冬菇、青菜、胡萝卜、蘑菇），宜春天食用。

春天，人们时常感到全身乏力，容易疲倦及感染疾患。这是因为这个季节（尤其是春节）的膳食组成中缺少维生素的缘故。四色春蔬，是富含的维生素佳肴，含有丰富的维生素B族、胡萝卜素、尼克酸及维生素C。另外，春蔬中还含有植物杀菌素，可以使致病的多种微生物致于死亡。同时，用春天的蔬菜制作菜肴，还能开胃，助消化。因此，春天多食蔬菜是十分有益的。

四色春蔬，是春节家宴的上等素菜，其色泽鲜艳，有红、有绿、有黑、有黄，花花绿绿，使人感到了春天的来临，让人有一种想展开想象的翅膀，飞向春色满园的大自然之中去的欲望。故宾馆在招待外宾的高级席筵上，称四色春蔬为“满园春色”。

一、原料：

水发冬菇100克	青菜核200克
胡萝卜100克	蘑菇100克
素油50克	精盐2克
味精1克	湿淀粉15克

二、制作：

1. 水发冬菇反复用清水冲洗干净，将菇蒂朝上，用刀平批去蒂；将蘑菇开听，菇蒂向下，用刀在菇背上刮成多十字刀纹（便于入味）；胡萝卜洗净，切成五公分长的三角形