

# 饮食

中国饮食的文化源流

# 文化

延年益寿的膳食滋养

# 健身

性功能调治食疗秘方

任翔编 昆仑出版社

# 饮食·文化·健身

任翔编

 上海学术出版社

饮食·文化·健身

任翔编

昆仑出版社出版(北京西什库茅屋胡同甲3号)

华利国际合营印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所经销

昆仑出版社总发行

\*

开本 787×960 毫米 1/32·印张 13·字数 238,000

1988年5月第1版·1988年5月北京第1次印刷

印数 00,001—30,000

ISBN 7-80040-040-9/G·1

定价: 2.90 元

---

## 出 版 说 明

《饮食·文化·健身》共分四编：第一编品酒论茶与文化，第二编中国名菜与传说，第三编传统小吃的源流，第四编健身延寿与膳食。前三编介绍了中国主要名食的制作以及它的文化源流。第四编介绍了各类人员的饮食，各类食物的治疗作用，保健益寿药膳和性功能障碍的饮食疗法。

读过此书，当您品尝美品佳肴时，会得到文化的陶冶。它能帮助您了解历史，启发想象力，特别是对于青少年的智力开发、提高文化素养是一本开阔知识面的课外读物；对于从事教学、政工、创作人员也是一本不可多得的参考书。

本书在第四编介绍了性功能障碍的饮食疗法。患者可以从书中选择所需要的有效膳食进行调治。

# 目 录

## 第一编 品酒论茶与文化

|                |       |
|----------------|-------|
| 酒 的 分 类 .....  | ( 3 ) |
| 八大名酒简介 .....   | (25)  |
| 全国名酒一览表 .....  | (27)  |
| 国外名酒简介 .....   | (29)  |
| 真假名酒的鉴别 .....  | (31)  |
| 源远流长的酒文化 ..... | (34)  |
| 杜康和他的杜康酒 ..... | (36)  |
| 国酒茅台 .....     | (38)  |
|                |       |
| 茶叶的源流和成分 ..... | (42)  |
| 茶叶的种类 .....    | (44)  |
| 茶叶的质量鉴别 .....  | (50)  |
| 茶叶的保管 .....    | (52)  |
| 怎样泡茶 .....     | (53)  |
| 饮茶与健美 .....    | (54)  |

|            |        |
|------------|--------|
| 药茶的源流..... | ( 55 ) |
| 祛风解表茶..... | ( 56 ) |
| 清热解毒茶..... | ( 59 ) |
| 止咳化痰茶..... | ( 66 ) |
| 补气养血茶..... | ( 71 ) |
| 行气活血茶..... | ( 75 ) |
| 化湿利水茶..... | ( 78 ) |
| 宁心安神茶..... | ( 82 ) |
| 开胃消食茶..... | ( 84 ) |
| 消暑生津茶..... | ( 86 ) |

## 第二编 中国名菜与传说

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 全家福.....             | ( 93 ) |
| 红棉虾团.....            | ( 97 ) |
| 湛香鱼片.....            | ( 99 ) |
| 雪梅伴黄葵.....           | (102)  |
| 雪度寒冬 寒地藏归.....       | (106)  |
| 蟠龙黄鱼.....            | (110)  |
| 葵花献肉 金钱虾饼 松鼠桂鱼.....  | (112)  |
| 象牙鸡条 芝麻鸭肝饼 酥雪蛋饺      |        |
| 网油烤香鸡.....           | (116)  |
| 鹤鹿同春.....            | (123)  |
| 雪夜桃花.....            | (125)  |
| 罗汉菜心 罗汉鲫鱼.....       | (128)  |
| 寒门造福 金月照魏兵 酥烂脆香凤 ... | (132)  |

|                |       |
|----------------|-------|
| 皎月香鸡·····      | (138) |
| 黄金肉·····       | (140) |
| 龙舟鱼·····       | (142) |
| 宫门献鱼·····      | (145) |
| 红梅珠香·····      | (148) |
| 龙抱凤蛋·····      | (152) |
| 百鸟朝凤 美园声春····· | (155) |
| 游龙绣金钱·····     | (159) |
| 脯雪黄鱼·····      | (162) |
| 骨酥香味鱼·····     | (164) |
| 嫦娥知情·····      | (166) |
| 红娘自配·····      | (169) |
| 枯木回春·····      | (172) |
| 金凤卧雪莲·····     | (175) |
| 玉凤还朝·····      | (178) |
| 北京烤鸭·····      | (180) |

### 第三编 传统小吃的源流

|              |       |
|--------------|-------|
| 马蹄烧饼·····    | (191) |
| 芸豆卷 豌豆黄····· | (193) |
| 小窝头·····     | (197) |
| 艾窝窝·····     | (198) |
| 羊眼儿包子·····   | (200) |
| 炒疙瘩·····     | (201) |
| 八宝莲子粥·····   | (202) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 苏造肉·····          | (204) |
| 灌肠·····           | (206) |
| “狗不理”包子(猪肉馅)····· | (208) |
| “狗不理”包子(三鲜馅)····· | (210) |
| “狗不理”包子(肉皮馅)····· | (211) |
| 牛肉烧麦(清真马家馆)·····  | (212) |
| “耳朵眼”炸糕·····      | (213) |
| 大救驾·····          | (215) |
| 小红头·····          | (216) |
| 小凤饼·····          | (218) |
| 吴山酥油饼·····        | (220) |
| 白蛇烧饼·····         | (221) |
| 重阳栗糕·····         | (223) |
| 鸡肉线粉·····         | (224) |
| 薄饼·····           | (225) |
| 光饼·····           | (228) |
| 汀州豆腐干·····        | (229) |
| 巧果·····           | (231) |
| 青团·····           | (232) |
| 黄桥烧饼·····         | (233) |
| 西安羊肉泡馍·····       | (235) |
| 岐山臊子面·····        | (238) |
| 乾州锅盔·····         | (241) |
| 蒲城椽头蒸馍·····       | (243) |
| 西安黄桂稠酒·····       | (245) |
| 西安糍糕·····         | (247) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 西安蜂蜜凉粽子····· | (248) |
| 西安老关家元宵····· | (250) |
| 渭北石子馍·····   | (252) |
| 富平太后饼·····   | (253) |
| 西安馄饨·····    | (255) |

## 第四编 健身延寿与膳食

### 各类人员的膳食

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、儿童的营养与膳食····· | (261) |
| 二、中学生的膳食·····   | (266) |
| 三、大学生的膳食·····   | (269) |
| 四、老年人的膳食·····   | (272) |
| 五、更年期妇女的膳食····· | (276) |
| 六、孕妇的膳食·····    | (279) |
| 七、产妇的膳食·····    | (280) |
| 八、脑力劳动者的膳食····· | (285) |
| 九、体力劳动者的膳食····· | (287) |

### 各类食物的治疗作用

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 一、谷豆子仁类·····    | (290) |
| 粳米 糯米 黄豆 豆腐 黄豆芽 |       |
| 黑豆 绿豆 红小豆 胡麻 花生 |       |
| 核桃              |       |
| 二、蔬菜类·····      | (301) |
| 大蒜 葱 葱头 韭菜 薤 香菜 |       |
| 芹菜 苋菜 马齿苋 菠菜 油菜 |       |

白菜 荠菜 芥菜 蔓菁 萝卜 胡  
萝卜 山药 番薯 莴笋 芦笋 竹  
笋 香椿头 茄子 黄瓜 番茄 冬  
瓜 苦瓜 丝瓜 南瓜 荸荠 莲藕

### 三、水果类.....(326)

樱桃 梅 枇杷 李 杏 桃 沙果  
西瓜 苹果 梨 葡萄 山楂 枣  
酸枣 柿子 荔枝 龙眼 橄榄 香  
蕉 桔 柑 柚 橙

### 保健益寿药膳

|              |       |
|--------------|-------|
| 淮药芝麻糊.....   | (343) |
| 莲子锅蒸.....    | (344) |
| 桃酥豆泥.....    | (345) |
| 芝麻白糖糊.....   | (346) |
| 黄精炖瘦猪肉.....  | (346) |
| 莲子百合煨瘦肉..... | (347) |
| 柏子仁炖猪心.....  | (347) |
| 杞子炖羊脑.....   | (348) |
| 芡实煮老鸭.....   | (348) |
| 炒鹤鹑.....     | (349) |
| 何首乌煮鸡蛋.....  | (350) |
| 羊脏羹.....     | (350) |
| 炒胡萝卜酱.....   | (351) |

### 性功能障碍者的饮食疗法

#### 一、性功能障碍的临床表现

|           |       |
|-----------|-------|
| 性欲减退..... | (353) |
|-----------|-------|

|             |       |
|-------------|-------|
| 阳萎.....     | (354) |
| 早泄.....     | (354) |
| 遗精.....     | (354) |
| 不能射精.....   | (355) |
| 逆行射精.....   | (355) |
| 阴茎异常勃起..... | (356) |

## 二、中医对性功能障碍的辨证论治

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 阳萎的病因及论治.....   | (356) |
| 遗精的病因及论治.....   | (358) |
| 早泄的病因及论治.....   | (360) |
| 不射精的病因及论治.....  | (363) |
| 精液清冷的病因及论治..... | (364) |
| 男子不育的病因及论治..... | (365) |

## 三、饮食疗法

|                                                                                        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 汤饮类.....                                                                               | (369) |
| 一味秘精汤 人参鹿肉汤 木耳汤<br>双鞭壮阳汤 羊外肾汤 鸡鸭肾猫耳<br>绒汤 味补汤 泥鳅汤 金樱子炖冰<br>糖汤 复元汤 核桃炖蚕蛹汤 蜻蜓<br>汤 鲤鱼臙子汤 |       |
| 软食类.....                                                                               | (376) |
| 白羊肾羹 羊肉粥 阳起石牛肾粥<br>芡实粉粥 鸡肉粥 鱼胶糯米粥 枸<br>杞粥 韭菜子粥 海参羹 锁阳粥                                 |       |
| 硬食类.....                                                                               | (381) |
| 羊肉馅饼 鸡肠饼 药烧饼 麻雀肉                                                                       |       |

饼

点心类..... (384)

山药汤圆 山药茯苓包子 鸡肉馄饨

韭菜饺 栗子糕 莲肉糕

菜肴类..... (387)

东坡羊肉 白汁桂鱼 冬虫夏草炖老

鸭 肉桂炖肥鸽 汤煨甲鱼 红烧狗

肉 汽锅鸡 龟鸡胡椒 炒鳝鱼丝

胡桃仁炒韭菜 砂锅鱼头豆腐 莲子

煲猪肚 海参扒猪蹄 雀卵 清炒虾

仁 葱炖猪蹄 硫磺鸡

# 第一编

## 品酒论茶与文化



## 酒 的 分 类

一、根据酿造方法不同分为蒸馏酒、发酵原酒和配制酒。

**蒸馏酒：**原料经过糖化和酒精发酵后，再经过蒸馏，使酒与酒精分离，并提高了酒中酒精的含量。通过蒸馏获得酒液，如白酒、白兰地酒等。

**发酵酒：**原料经过糖化和酒精发酵后，用压榨或过滤使酒与酒糟分离，所获得的酒称为发酵原酒。这种酒含酒精量较低，并含有少量蛋白质、氨基酸、B 种维生素等，具有一定的营养价值，如啤酒、黄酒、葡萄酒和果酒等。

**配制酒：**用成品酒或食用酒精，配合一定比例的糖分、芳香原料或中药材，混合贮存后经过滤而成。用芳香原料配制的称为露酒；用中药材配制的称为药酒。常见的露酒有青梅酒、桔子酒、玫瑰酒等；药酒有莲花白、竹叶青、五加皮等。

二、根据酒中酒精含量分为高度酒、中度酒和低度

酒三种。

**高度酒：**用蒸馏获得的酒，酒精含量均在 40% 以上，所以酒度在 40° 以上的酒称为高度酒。

**中度酒：**酒度在 20~40° 的属于中度酒，多数露酒和药酒都是中度酒。

**低度酒：**酒度在 20° 以下的酒属于低度酒，如啤酒、黄酒、葡萄酒。

三、在商业经营上划分为白酒、啤酒、黄酒、葡萄酒、果酒、露酒和药酒。

## 白 酒

**【沿革】** 我国有悠久的酿酒历史。远在五千年前，劳动人民就掌握了酿酒技术。周朝初期，我国已有了一套比较完善和合乎科学的酿酒工艺。中唐时期，出现了世界上最早的蒸馏酒——烧酒（白酒）。到宋朝有了关于制曲酿酒的专门著作。在《北山酒经》中，不仅详细介绍了制曲方法，而且还提出了“煮酒”和“火迫酒”等保存酒的灭菌法。

建国后，我国的酿酒工业得到很大发展，酒的产量不断增加，质量精益求精，品种越来越多。1952 年举行了全国第一届评酒会上，评选出誉满中外的茅台等“八大名酒”。1963 年和 1979 年第二、三届评酒会上评出全国名酒 18 种，优质酒 47 种。

**【成分】** 各种白酒因为用料和生产方法不同，所含的化学成分有所不同。但白酒中的主要成分是酒精、水及少量其它物质。

## 一、酒精

是无色透明、易挥发、易燃烧、渗透能力较强的一种液体。刺激性较强，在保管中不易受杂菌感染和变质，冰点较高，不易冻结。

根据酒精与水的缔合作用，以 53°时水分子与酒精分子相互结合最紧密的这种白酒，口味比较绵软柔和。

## 二、总酸

白酒中所含的酸主要是发酵时产生的羧酸。它的沸点高于酒精和水，白酒中少量的酸对酒的风味有好的作用。含酸过少的白酒，酒味淡薄，后味短。白酒在贮存过程中，酸与醇能酯化形成芳香的酯类。但含酸过多时，也会使白酒风味变劣，产生酸涩感觉和降低优美风味。

## 三、糖分

它是引起酒精发酵的主要成分，对改进酒的味道颇有益处，但糖分过多，在保管中遇到温度过高时也容易再发酵，造成酒的变味。

## 四、总酯

酯是一种芳香的成分，它是醇类和羧酸酯化反应的产物。在发酵后期酯的形成较多，因此，发酵时间较长的白酒，味道芳香。白酒在贮存中酯的含量也会有所增加。由于白酒中存在的羧酸和醇类种类不同，形成的酯也不相同，不同的酯具有各自的香气特点。因此，白酒香型划分主要取决于芳香成分的区别，而酯是其中最主要的芳香成分，优质白酒总酯含量要求 0.02