

中国食疗大全

主编 施杞 夏翔

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷三厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 41.75 插页 5 字数 1,611,000

1995年10月第1版 1995年10月第1次印刷

印数 1—4,800

ISBN 7-5323-3353-1/R·970

定价：56.60元

序

食疗是祖国宝贵文化遗产中的一颗灿烂明珠，是中华民族在九州大地上历经数千年的努力探索和积累而形成的一门应用科学技术。中国食疗学的特点是根据食药同源、医养同理的原则，充分发挥各类食物的功效，达到防病治病、养生康复、延年益寿的目的。食疗与饮食学和中医学有着不可分割的联系，我们要发扬和发展食疗在人类保健事业中的作用，除了要充分发挥已有的食疗学理论和实践经验，还应继续研究饮食与中医学之关系，并从中不断开发出新的应用成果。但是，值得注意的是，无论是中国饮食学，还是中国医药学，都是在中华民族文化的背景下不断衍化渐进而成的。如果我们在继承和发扬中国食疗学的特色和优势中，能充分注意中国文化与饮食和医药之间的历史性有机联系，则将进一步丰富研究成果。中国文化被称为是一种内向文化，是从静观自身、从自身的内向实践开始而发展、形成起来的世界观、宇宙观与方法论，以及生活、生产方式和各种文化形态。中国文化不仅以悠久、丰富、灿烂著称于世，而且有着与世界其他地区（如欧洲、古印度和中东等）不同的完整的思想体系，最初受道、儒、墨家学说的影响，汉以后佛教和西域文化传入中国，明以后基督教及西方科学技术输入中国，这些使中国文化在演进中注入了新的影响因素。构成中国文化大一统的古典哲学、文学、天文、数学、医学、农学以及工艺制造技术等虽然各有自己的内涵和表象形态，但由于都是与阴阳五行和元气学说相关，或是以此为基础发展起来的，因此又都具有中华民族文化的理论、方法、形态的特点而有着显著的共性。这使我们今天在研究发展食疗科学技术中，有可能从这一共同的理论和共性出发，充分地积极地从中国文化的伟大宝库中汲取更多的精华去发展和铸造新的食疗学。

由此可见,我们研究食疗,既要 从饮食和医学的角度作深层次的探索,也要从中国文化的角度作深层次的探索,两者都不应该忽视。

我曾经将中国食疗的内涵和要素概括为 8 个字,即料、色、香、味、形、意、境、养。所谓料是指食物的选料,根据食疗的不同功能设计而选用具有相应功能的食料,要求达到功效、产地、季节、质量等方面的应有标准,这是属于饮食资源学的范畴。色、香、味三者基本上是烹调学的内容,但也要同化到食疗的整体要求中去,做到烹调与食疗的有机结合,而以烹调作为食疗的基础和前提。形、意、境三者是中国食疗文化形态的高度表达,是食疗在料、色、香、味基础上理性的升华,有助于食疗效益的高水平发挥。养,是食疗设计的初衷,也是检验食疗水平的标准和应用的目的。由此 8 字而言,作为食疗的基础学科应该包括:资源学、烹调学、食品制造学、民俗学、文学、美学、工艺学、营养学、中药学、养生学、治疗学等。显然,食疗是一门内容十分丰富而又饶有兴味的学科。

2年前,当我们沐浴着祖国改革开放的春风和阳光,步入伟大的 20 世纪 90 年代第一个春天的时候,上海市食疗研究会的理事们有感于自己的历史责任,在数次召开食疗文化研讨会的基础上,决定编写一部新的食疗学专著,从历史传统和现代科技发展的角度出发,使本书具有科学性、文化性和实用性,从而满足广大食疗研究工作者及爱好者的需要。会间,同仁推举我为首组织有关专家共同完成此一任务,作为研究会一项学术建设。我有感同仁们的诚挚与此项工作的重要意义,遂欣然同意,勉为其难。在以后的 2 年多编写期间,我邀请本研究会副理事长、上海第二医科大学夏翔教授共同担任本书主编,和全体编委及主要撰稿人群策群力,使整个进程在和衷共济中顺利进行,终于在 1993 年除夕前完成全部编写工作。全书共分食疗文化、食疗原料、食疗制作、食疗应用等四篇,作者们力求选用详实有用并充分体现文化渊源的资料,使本书达到了预期的编写目的。

本书在编写过程中得到了有关领导和前辈们的支持与关怀，中国文化泰斗周谷城教授还为本书题签了书名，这些都使我们深受鞭策和激励，谨向各位热情支持者致以崇高的敬意。当今医学模式已由过去的单纯生物医学演变为生物、心理、社会医学模式，加之人口老龄化的趋势加快，疾病谱的内容和发病率的序列也都发生了新的变化，人类在回归自然的潮流中正在努力寻求更多的自然疗法。中国食疗学在食药同源、食养同功、食文同宗的学术思想影响下形成了自己的特色，为世人赞为最佳的自然疗法之一。我们谨将本书献给研究和热爱中国食疗学的人们，并献给上海市食疗研究会成立10周年。

上海市食疗研究会理事长 施 杞
上海中医药大学校长、教授

1993年除夕于上海

目 录

第一篇 食疗文化篇

第一章 中国食疗文化的历史渊源

- | | | | |
|--------------|---|--------------------|----|
| 一、食疗文化的概念 | 2 | 进步 | 10 |
| 二、饮食文化的初始阶段 | 3 | 六、食疗文化的系统和全面
发展 | 13 |
| 三、帝王和平民的美食文化 | 5 | 七、《饮膳正要》的划时代意
义 | 15 |
| 四、从医食同源到服食补养 | 8 | | |
| 五、食疗的理论奠基和实践 | | | |

第二章 中国的主副食文化形成

- | | | | |
|--------------------|----|------------|----|
| 一、粮食作物的发现和种植
之始 | 17 | 的形成 | 19 |
| 二、五谷说和南北主食格局 | | 三、丰富的米食、面食 | 22 |
| | | 四、多彩的副食 | 24 |

第三章 历代饮食文化

- | | | | |
|--------------|----|---------------|----|
| 一、上古时期的食物 | 26 | 五、隋唐时期的饮食文化 | 31 |
| 二、先秦时期的饮食内容 | 26 | 六、宋金元时期饮食大发展 | 33 |
| 三、秦汉时期饮食的发展 | 28 | 七、明清时期饮食文化之极盛 | 35 |
| 四、三国两晋南北朝的饮食 | 29 | 八、近现代中国人的饮食 | 40 |

第四章 食器文化

- | | | | |
|------------------|----|---------------------|----|
| 一、远古饮食文明的遗迹 | 43 | 五、特殊食具:匙、筷和金银
玉器 | 55 |
| 二、工欲善其事必先利其
器 | 47 | 六、饮食器具的等级化和美
学价值 | 56 |
| 三、风靡三代的青铜食器 | 48 | | |
| 四、长盛不衰的瓷器食具 | 52 | | |

第五章 烹调文化

- | | | | |
|------------|----|---------------|----|
| 一、烹和食物加热技术 | 65 | 二、“调和鼎鼐”的调和原理 | 67 |
|------------|----|---------------|----|

- 三、“羊大为美”的美学观念……71
 四、“适口者珍”的品味标准……74
 五、“项缘不如老饕”的寿养
 之谚……78

第六章 素食文化

- 一、“肉不如蔬”是古有之风……83
 二、素食流派精彩纷呈……85
 三、豆腐文化名满中外……92
 四、“返朴归真”和“绿肥红
 瘦”的主素倾向……99

第七章 酒文化

- 一、天然酒、酿造酒及酒器 ……102
 二、酒的功用和药酒溯源 ……107
 三、礼仪中的酒与酒官、酒
 制 ……111
 四、酒的哲学 ……115
 五、酒与文学 ……118
 六、名酒与民俗 ……120
 七、酒病、酒禁与酒德 ……127

第八章 茶文化

- 一、茶的起源与外播 ……133
 二、“茶”字与茶书考略 ……135
 三、植茶、采茶和制茶 ……140
 四、茶叶品级 ……144
 五、茶水、茶具和茶艺 ……153

第九章 饮食环境文化

- 一、饮食美感探源 ……159
 二、饮食环境的文化意义 ……151
 三、山水的诱惑 ……163
 四、以乐侑食 ……166
 五、饮食文化符号 ……168
 六、饮食美属于我们全体 ……172

第十章 食疗文化与食疗原理

- 一、食疗文化与饮食文化的
 关系 ……175
 二、食疗作用的中医学原理 ……176
 三、在享受中治疗，治疗中
 享受 ……182

第二篇 食疗原料篇

第一章 粮食及油类食物

- 第一节 粮食类食物 ……184
 粳米(184) 籼米(185) 糯米(186) 粟米(187) 黍米(188) 高粱(189)

小麦(170) 大麦(191) 燕麦(193) 荞麦(193) 番薯(195) 玉蜀黍(196)
马铃薯(197) 魔芋(198) 谷芽(199) 麦芽(200) 面筋(200)

第二节 油类食物201

落花生(201) 落花生油(202) 芝麻(202) 麻油(203) 油菜子油(204)
豆油(204) 棉子油(205) 猪油(205) 熊油(206) 雁油(206) 酪(207)

第二章 豆类食物

黄豆(209) 赤小豆(210) 绿豆(211) 黑大豆(213) 扁豆(214) 刀豆(215)
蚕豆(216) 豌豆(217) 豇豆(218) 豆豉(219) 豆腐(219) 豆腐皮(220)
豆腐浆(221) 黄豆芽(221)

第三章 水果及干果类食物

櫻桃(223) 草莓(224) 梅(225) 杨梅(226) 杏(223) 枇杷(223) 李(230)
桃(2:2) 葡萄(233) 林檎(234) 海棠果(205) 苹果(236) 白梨(207)
番茄(239) 甜瓜(240) 西瓜(241) 枣(243) 柿(244) 山楂(246)
香蕉(247) 椰子(249) 甘蔗(250) 杨桃(251) 菠萝(252) 荔枝(254)
龙眼果(255) 橄榄(257) 番木瓜(259) 石榴(260) 番石榴(261)
猕猴桃(262) 桑椹(264) 杧果(265) 罗汉果(266) 无花果(267)
甜橙(269) 橘(270) 金橘(272) 柚(273) 柠檬(275) 荸荠(276) 菱(277)
莲子(278) 芡实(230) 栗果(281) 胡桃(283) 白果(285) 榧子(2:6)
松子仁(2:7) 榛子(2:8) 南瓜子(239) 向日葵子(230)

第四章 蔬菜类食物

苜蓿(292) 马兰(292) 葱(293) 生姜(295) 韭(297) 萝卜(298)
胡萝卜(299) 番茄(300) 芥菜(301) 笋达菜(301) 大蒜(302) 茺荽(303)
苦瓜(304) 苦菜(304) 蕹菜(305) 刺儿菜(306) 大白菜(306)
干冬菜(307) 油菜(308) 筒蒿(308) 芥菜(309) 芋(310) 苋菜(310)
南瓜(311) 旱芹(312) 丝瓜(313) 黄瓜(314) 茄子(315) 黑木耳(315)
银耳(316) 茭白(317) 石花菜(318) 菜瓜(318) 洋白菜(318) 菠菜(319)
冬瓜(320) 藕(321) 辣椒(322) 芦笋(323) 茺菁(324) 竹笋(324)
淡竹笋(325) 黄花菜(325) 洋葱(326) 苜蓝(327) 胡葱(327) 慈菇(326)
香菇(328) 蘑菇(329)

第五章 禽兽类食物

鸡肉(331) 鸡蛋(332) 鸭肉(334) 鸭蛋(335) 鹅肉(335) 雉肉(336)
野鸭(337) 鹌鹑肉(337) 鹌鹑蛋(338) 鸽肉(338) 麻雀(339) 猪肉(340)
牛肉(341) 羊肉(342) 马肉(343) 鹿肉(344) 鹿肾(鹿鞭)(345)

熊肉(345) 熊掌(346) 野猪肉(346) 兔肉(347) 野兔肉(348) 猫肉(348)
 狗肉(348) 斑鸠(349) 蜂蜜(350) 蚰蛇肉(351) 原蚕蛾(352) 青蛙(352)
 蟾蜍(353)

第六章 水产海味类食物

石首鱼(355) 带鱼(355) 鲳鱼(356) 鱈鱼(357) 鳊鱼(353) 鲚鱼(355)
 鳜鱼(360) 鲥鱼(360) 鳗鲡鱼(361) 银鱼(362) 鲛鱼(362) 鲈鱼(363)
 鲟鱼(364) 鲱鱼(364) 鲮鱼(365) 鰕虎鱼(365) 青鱼(366) 鲫鱼(367)
 鲂鱼(363) 鲢鱼(368) 白鱼(369) 鲩鱼(370) 鳊鱼(370) 鲤鱼(371)
 鲮鱼(372) 鲮鱼(373) 油鱼(373) 甲鱼(373) 乌龟(374) 泥鳅(375)
 章鱼(376) 鲍鱼(376) 虾(377) 海虾(378) 蟹(378) 梭子蟹(379)
 田螺(380) 螺蛳(380) 鱼鳔(381) 海参(381) 海蜇(382) 海带(383)
 乌贼鱼(384) 牡蛎肉(384) 蚌肉(385) 蚬肉(386) 蛭肉(387) 蛤蜊(387)
 文蛤(388) 燕窝(389) 蜗牛(389) 蚯蚓(390) 龙须菜(391)
 紫菜(392) 淡菜(392)

第七章 调料、饮料类食物

食盐(394) 酱油(395) 酒(395) 酒酿(401) 酒糟(401) 醋(402)
 白砂糖(404) 冰糖(405) 赤砂糖(406) 饴糖(407) 八角茴香(408)
 茴香(409) 丁香(410) 胡椒(411) 花椒(413) 桂皮(414) 红柚(415)
 味精(415) 茶叶(416) 桂花(417) 菊花(418) 荷花(419) 玫瑰花(420)
 茉莉花(421) 玳玳花(422) 蔷薇花(423) 腊梅花(423) 金银花露(424)
 玉兰花(424) 葛花(425) 薄荷(425) 桉叶(426) 牛奶(427) 羊奶(428)
 马奶(423) 可可(429) 咖啡(429) 冰(429) 雪(430) 井水(430)
 泉水(431) 温泉水(431)

第八章 中草药类

人参(432) 西洋参(433) 太子参(434) 党参(435) 黄芪(436) 白术(438)
 山药(439) 黄精(440) 五味子(441) 灵芝(442) 甘草(443) 当归(444)
 白芍药(445) 熟地黄(446) 何首乌(447) 阿胶(448) 紫河车(449)
 冬虫夏草(450) 麦门冬(451) 石斛(452) 玉竹(453) 枸杞子(454)
 附子(455) 肉桂(457) 鹿茸(457) 肉苁蓉(459) 淫羊藿(460) 蛤蚧(461)
 杜仲(462) 丹参(463) 红花(464) 桃仁(465) 益母草(466) 三七(467)
 仙鹤草(468) 蒲公英(469) 芦根(470) 金钱草(471) 茵陈蒿(472)
 夏枯草(472) 决明子(473) 天麻(474) 川贝母(475) 杏仁(476)
 竹沥(477) 茯苓(478) 车前子(480) 大黄(480) 柏子仁(482) 紫苏(482)
 藿香(483) 葛根(484) 白花蛇(485) 桑寄生(486) 木瓜(487)

五加皮(488) 鸡内金(488) 胖大海(489)

第三篇 食疗制作篇

第一章 药膳

第一节 药膳的制作492

第二节 常用药膳496

当归鸡(496) 香菇鸡(496) 米仁八宝鸡(497) 姜、椒炖鸡块(497)
 枸杞蒸鸡(498) 母鸡炖牛尾(498) 二地鸡(498) 蜜糖蒸鸡肝(499)
 鸡肉鹿筋(499) 五元补鸡(500) 三子鸡翅(500) 鲜荷叶包鸡(501)
 鸡肝羹(501) 茉莉花鸡片(502) 归参鸡(502) 海马童子鸡(502)
 赤小豆鸡(503) 银耳鸡汤(503) 饴糖鸡(504) 杏贝蒸鸡(504)
 莲子鸡丁(504) 苡蓉鸡肉羹(505) 桂圆童子鸡(505) 玉竹鸡(506)
 百合香酥鸡(506) 菊花炒鸡片(506) 生地鸡(507) 薏米炖鸡腿(507)
 柚子炖鸡(507) 龙凤汤(508) 山药菊红(508) 杞子麦冬蛋丁(509)
 枸杞头炒鸡蛋(509) 白芨蛋羹(509) 葱白猪肝鸡蛋汤(510)
 阿胶鸡蛋汤(510) 桂圆蛋汤(510) 百合鸡蛋汤(511) 丁香鸭(511)
 柠檬汁煎鸭脯(511) 冬瓜鸭汤(512) 核桃鸭(512) 陈皮鸭(513)
 荔枝鸭(513) 赤小豆鸭汤(513) 青头鸭汤(514) 虫草鸭(514)
 八宝全鸭(514) 柏子鱼米(515) 鲫鱼羹(516) 鲫鱼汤(516)
 首乌鲫鱼汤(516) 杞子鲫鱼汤(517) 萝卜鲫鱼(517) 翠皮鲤鱼(517)
 蒜醋鲤鱼(518) 黄芪鲤鱼(518) 黄芪鲈鱼汤(519) 山药炒鱼片(519)
 姜橘鱼羹(519) 泥鳅炖豆腐(520) 香菇炖鳝鱼(520) 黄精鳝片(520)
 二母元鱼(521) 京葱炒海参(521) 炖参肠(522) 苡蓉虾球(522)
 鲜虾汤(523) 虾子海参(523) 韭菜炒虾(524) 酒炒螺蛳(524)
 韭芽蛤蜊肉(524) 炒双参(524) 甲鱼贝母汤(525) 二地甲鱼汤(525)
 龟肉百合汤(526) 虫草炖龟(526) 米酒蒸螃蟹(526) 猪肉鳝鱼羹(527)
 甘麦大枣猪肉汤(527) 莲子百合猪肉(527) 枸杞猪肝(528)
 玄参炖猪肝(528) 苦瓜炒猪肝(529) 枸杞子猪肝汤(529) 杜仲腰花汤(529)
 槐花猪肚汤(529) 百合猪肺汤(530) 猪心莲子汤(530) 花生煮猪脚(530)
 火腿燕窝(531) 洋葱炒牛肉(531) 五香酱牛肉(532) 煨牛鞭(532)
 滑溜羊肉(533) 雀卵羊肉(533) 淮杞狗肉(533) 白水狗肉(534)
 陈皮兔(534) 山药兔肉(535) 桑白皮兔肉(535) 红枣皮兔肉(536)
 桂杞猫肉(536) 桂圆猫肉(536) 五香鸽(537) 陈皮鸽肉(537)
 黄芪炖乳鸽(538) 鳖甲炖白鸽(538) 补阳乳鸽汤(538) 鸽蛋银耳(539)
 海参鸽蛋(539) 燕窝鸽蛋(540) 苡蓉麻雀(540) 纸包煨麻雀(540)
 桂髓鹌鹑羹(541) 芙蓉鹌片(541) 银耳鹌蛋(542) 苡蓉鹿肉(542)

- 鹿筋焖蘑菇(543) 烩鹿脏(543) 枸杞燕窝(544) 黄芪蛇肉汤(544)
 韭菜炒羊肝(544) 贝母猪肺汤(545) 黄芪炖鸡(545) 黄精鸡骨酱(545)
 杏仁蒸猪肉(546) 肉片炒豆腐(547) 果仁大排(547) 火腿熊掌(547)
 水晶猪爪(543) 太子参圆蹄(458) 枸杞炒肉丝(549) 虾子蹄筋(549)
 猪肺川贝蛋(550) 沙参心肺汤(550) 盐水肚块(551) 归姜羊肉汤(551)
 枸杞双鞭(552) 赤豆鲤鱼(552) 淮山药鳝糊(553) 天麻甲鱼(553)
 白术蒸鲈鱼(554) 黄芪炒三鲜(554) 素炒虾仁(555) 沙参冬瓜盅(555)
 萝卜丝拌海蜇(556) 松花蛋拌豆腐(556) 酱汁刀豆(557)
 姜末拌卷心菜(557) 腐竹鲜蘑菇(558) 白萝卜炖猪肉(558)
 芹菜拌肚丝(559) 卤花生(559) 炸素虾球(560) 鲜汤烫干丝(560)
 八宝莲子(561) 荠菜豆腐羹(561) 桂花鲜栗玫瑰羹(562) 三鲜素海参(562)
 冬笋黄瓜拌腰花(563) 琥珀核桃仁(563) 香干拌海带丝(564)
 桂圆花生汤(564) 玫瑰杏仁豆腐(565) 脚爪黄花菜汤(565) 琥珀莲子(566)
 青椒拌干丝(566) 蜜汁山药墩(567) 海带米仁蛋汤(567) 油焖茭白(568)
 韭菜拌豆芽(563) 蜜汁荸荠(568) 六味苦瓜(569) 葱油拌双耳(569)
 拔丝苹果(570) 香干拌马兰头(571) 芝麻拌藕片(571) 腐竹拌菠菜(572)
 八宝菠菜(572) 酱香茄子(572) 蜜汁三泥(573) 枇杷银耳(573)
 冰糖雪耳椰子盅(574) 芦笋百合汤(574) 黄瓜拌粉丝(575)
 小葱拌豆腐(575) 拌绿豆芽(576) 凉拌西瓜皮(576) 糖醋黄瓜(577)
 丝瓜核桃仁(577) 双冬菜心(577) 竹笋拌马兰头(578) 蒜泥拌蚕豆(578)
 胡萝卜拌莴笋(579) 双耳拌黄瓜(579) 荷叶米蒸肉(580) 冰糖银耳(580)
 茴香腰片汤(580) 拌香黄豆(581) 糖醋小萝卜(581) 白术菊花肫(582)
 芹菜叶拌香干(582) 油烧荸荠片(583) 多味茄泥(583) 西瓜羹(584)
 麻油拌小葱(584) 西瓜皮炒肉丝(584) 番茄山药羹(585) 三色珍珠米(585)
 菊花粉丝炒猪肉(586) 海蜇皮拌白菜(586) 荠菜烧冬笋(587)
 西红柿苋菜盅(587) 素火腿(588) 土豆海带丝(588) 桂花栗羹(588)
 冬瓜条(589) 柿饼木耳羹(589) 炸黄花菜(590) 香菇拌粉皮(590)
 金针菇炒冬笋(591) 姜末刀豆(591) 桂圆百合(591) 葱油白萝卜丝(592)
 蜜三果(592) 蜜枣核桃仁(593) 三鲜莲子(593) 荸荠炒蘑菇片(594)
 银贝雪梨汤(594)

第二章 药 饭

- 第一节 药饭的制作596
 第二节 常用药饭597
 鸡肉栗子蒸糯米饭(597) 田鸡饭(597) 归参鸡盖交饭(598)
 良姜鸡肉炒饭(598) 玉竹鸡饭(598) 荷叶凤脯饭(599) 银杏鸡丁饭(599)
 龙马童子鸡盖交饭(600) 槐花猪肚饭(600) 枸杞肉丝盖交饭(601)

枸杞肉丝炒饭(601) 猪肺糯米饭(602) 板栗猪肉饭(602)
 玄参猪肝盖交饭(602) 猪肚饭(603) 灵芝粉蒸肉饼盖交饭(603)
 莲子猪心盖交饭(604) 牛肉菜饭(604) 六味牛肉饭(605) 羊肉菜饭(605)
 葱爆羊肉盖交饭(606) 归地羊肉盖交饭(606) 狗肉菜饭(607) 鸽肉饭(607)
 淮玉鸽饭(607) 黄芪蛇肉饭(608) 姜汁鳝鱼饭(608) 虾仁猪腰盖交饭(609)
 二仙虾仁炒饭(609) 虾米饭(610) 什景炒饭(610) 山药扁豆饭(610)
 三豆饭(611) 萝卜饭(611) 葱姜饭(611) 荷叶包饭(612) 淡菜菜饭(612)
 双菇饭(613) 京葱海参盖交饭(613) 刀豆饭(614) 乌豆饭(614)
 海带盖交饭(614) 芹菜肉丝饭(615) 葱姜炒饭(615) 芥菜菜饭(616)
 血糯八宝饭(616) 补肾八宝饭(616) 健脾八宝饭(617) 参枣糯米饭(617)
 黑芝麻糯米饭(618) 黄芪二麻糯米饭(618) 山楂消食饭(619)
 芡实茯苓饭(619) 杏仁百合饭(619) 补血饭(619) 木瓜饭(620)
 山药饭(620) 地骨皮饭(621) 浮小麦饭(621) 泻白散饭(621) 米仁饭(622)
 芦根饭(622) 沙参麦冬饭(622) 三花解郁饭(623)

第三章 药 粥

第一节 药粥的制作624

第二节 常用药粥625

人参粥(625) 莲子粉粥(626) 藕粥(626) 荷叶粥(626) 芡实粉粥(627)
 薏苡仁粥(627) 白扁豆粥(628) 生姜粥(628) 丝瓜粥(629) 胡桃粥(629)
 杏仁粥(629) 松子粥(630) 菊花粥(630) 佛手粥(631) 百合粥(631)
 砂仁粥(631) 苏子粥(632) 藿香粥(632) 薄荷粥(632) 栗子粥(633)
 绿豆粥(633) 黄芪粥(634) 山药粥(634) 白茯苓粥(635) 赤小豆粥(635)
 蚕豆粥(635) 龙眼肉粥(636) 大枣粥(636) 蔗浆粥(636) 柿饼粥(637)
 枸杞粥(638) 木耳粥(638) 菱粉粥(638) 贝母粥(639) 竹沥粥(639)
 牛乳粥(640) 鸡汁粥(640) 鸭汁粥(641) 海参粥(641) 酸枣仁粥(641)
 肉苁蓉粥(642) 麦门冬粥(642) 生地黄粥(643) 磁石粥(643) 葱白粥(643)
 萝卜粥(644) 菠菜粥(644) 芹菜粥(645) 羊肉粥(645) 狗肉粥(646)
 鲤鱼汁粥(646) 麻雀粥(647) 芝麻粥(647) 玉米粉粥(648) 番薯粥(648)
 何首乌粥(649) 石膏粥(649) 马齿苋粥(650) 大蒜粥(650) 芥菜粥(651)
 荔枝粥(652) 苋粥(652) 葛根粉粥(652) 甜浆粥(653) 糯米阿胶粥(653)
 鸡内金粉粥(654) 郁李仁粥(654) 金樱子粥(655) 珍珠母粥(655)
 珠玉二宝粥(656)

第四章 药 酒

第一节 药酒的制作657

第二节 常用药酒660

神仙延寿酒(660) 万寿药酒(660) 春寿酒(661) 延寿酒(661)
 周公百岁酒(661) 干口一杯酒(662) 万年春酒(662) 熙春酒(663)
 固本遐龄酒(663) 延寿获嗣酒(664) 毓麟酒(664) 还童酒(665)
 固本酒(665) 养生酒(665) 一醉不老酒(666) 生脉酒(666) 龟龄集酒(667)
 参桂养荣酒(667) 薯蓣酒(668) 红颜酒(668) 炮天红酒(668)
 东北三宝酒(669) 鹿茸酒(669) 西洋参酒(670) 阿胶酒(670) 杜仲酒(670)
 当归酒(671) 地黄酒(671) 虫草补酒(671) 雪莲虫草酒(672) 海龙酒(672)
 海马酒(673) 巴戟天酒(673) 淫羊藿酒(674) 蛤蚧酒(674) 首乌酒(674)
 桑椹醪(675) 巨胜酒(675) 金樱子酒(675) 胡桃酒(676) 龟胶酒(676)
 生石斛酒(677) 鳖甲木瓜酒(677) 史国公药酒(677) 冯了性药酒(678)
 丁公藤风湿药酒(678) 木瓜酒(679) 风湿骨痛药酒(679) 少林八仙酒(679)
 红蓝花酒(680) 三蛇酒(680) 乌蛇酒(681) 黄芪乌蛇酒(681) 天雄酒(682)
 海桐皮酒(682) 天麻地龙酒(683) 凤仙花酒(683) 山羊血酒(683)
 五加酒(684) 屠苏酒(684) 芦巴酒(684) 樱桃酒(685) 聪耳酒(685)
 还睛明目酒(685) 荸荠酒(686) 菖蒲酒(686) 香椽酒(687) 磁石酒(687)
 生姜酒(687) 玫瑰酒(688) 佛手酒(688) 黑豆羌活酒(689) 百部酒(689)
 满山红酒(689) 温肺酒(690) 治怔忡药酒(690) 月季酒(690) 调经酒(691)
 海藻酒(691) 桃花白芷酒(692) 除鯪威灵仙酒(692) 枸杞菊花酒(692)
 白菊花酒(693) 地骨酒(693) 竹叶酒(694) 绿豆酒(694) 黄连酒(694)
 蒲公英酒(695) 忍冬酒(695) 戒烟酒(695) 灭疥酒(696) 癣酒(696)
 白藜风酒(697) 止痒酒(697) 冰片酒(697)

第五章 药 茶

第一节 药茶的制作699

第二节 常用药茶700

枸杞茶(700) 枸杞五味茶(700) 芝麻养血茶(701) 红枣桂花茶(701)
 牛奶红茶(701) 人参茶(702) 龙眼红枣汤(702) 灵芝茶(703)
 返老还童茶(703) 莲子茶(704) 洋参石斛茶(704) 参芦茶(704)
 酥油茶(705) 绞股蓝茶(705) 生津茶(705) 午时茶(706) 天中茶(706)
 薄荷茶(707) 三鲜茶(707) 大青叶茶(707) 蒲公英菊花茶(708)
 桑叶枇杷茶(708) 万应茶(708) 甘和茶(709) 桑菊薄荷茶(709)
 芦根茶(710) 珠兰茶(710) 苦瓜茶(710) 桑椹五味茶(711)
 龙牙茶(711) 粥茶(711) 焦大麦茶(711) 决明子茶(712) 玉米须茶(712)
 蚕豆花茶(712) 茵陈茶(713) 天麻杜仲茶(713) 降压茶(713) 乌梅茶(714)
 姜茶(714) 清气化痰茶(714) 萝卜茶(715) 橘红茶(715) 久喘桃肉茶(715)
 丹参茶(716) 灯芯竹叶茶(716) 清茶(716) 绿萼梅茶(717) 玫瑰花茶(717)
 薷佩茶(717) 车前子茶(718) 石榴皮茶(718) 番泻叶茶(718)
 桑叶止血茶(719) 仙鹤草茶(719) 茅根藕节茶(719) 浮小麦茶(720)

乌龙茶(720) 健美减肥茶(720) 三花减肥茶(721) 月月红茶(721)
 退奶麦芽茶(721) 二绿女贞茶(722) 罗汉果茶(722) 桂花茶(722)
 八仙茶(723) 戒烟茶(723) 天目山云雾戒烟茶(723) 花粉南瓜茶(724)
 乌梅养胃茶(724) 胖大海茶(724) 荷叶鲜果汁(725) 双瓜汁(725)
 姜蔗汁(725) 西瓜番茄汁(726) 芹菜汁(726) 胡萝卜汁(726)
 萝卜蜜汁(727) 生梨汁(727) 川贝杏仁汁(727) 生脉饮(723)
 胖大海蜂蜜饮(728) 双乳饮(728) 米仁防风饮(723) 山楂麦芽饮(729)
 五君子饮(730) 甘蔗马蹄饮(730) 薄荷饮(730) 五汁饮(731)
 白果冬瓜子饮(731) 金银花饮(732) 人参核桃饮(732) 二豆饮(732)
 山药养肺饮(733) 瓜豆饮(733) 无花果饮(733) 花生饮(734)
 乌发饮(734) 香醋醒酒饮(734) 百合白果饮(735) 百合绿豆汤(735)
 赤豆红枣汤(735) 雪羹汤(736) 莲子桂圆汤(736) 酸梅汤(736)
 红枣木耳汤(737) 五味汤(737) 红枣花生衣汤(738) 枸杞莲子汤(738)
 核桃奶露(739)

第六章 药糖果

第一节 药糖果的制作740

第二节 常用药糖果741

乌发糖(741) 山楂软糖(741) 柿霜糖(742) 止咳梨膏糖(742)
 薄荷糖(743) 香砂糖(743) 桑椹糖(743) 桂圆橘饼糖(744) 梅苏糖(744)
 木耳糖(745) 橘红糖(745) 马勃糖(745) 姜豉饴糖(746) 花生糖(746)
 松子糖(746) 核桃糖(747) 芝麻核桃糖(747) 姜汁糖(748) 丁香姜糖(748)
 人参糖(748) 止咳橘饼(749) 山楂脯(749) 金橘脯(750) 黄杏脯(750)
 蜜饯柚肉(750) 蜜饯双仁(751) 蜜饯龙眼(751) 蜜饯黑枣(751)
 蜜饯百合(752) 蜜饯梨(752) 蜜饯鲜桑椹(752) 蜜饯萝卜(753)
 糖渍橘皮(753) 蜜饯山楂(753) 蜜李片(753) 玫瑰杨梅(754)
 糖渍青梅(754) 话梅(755) 冰糖乌梅(755) 梨酱琼脂(756) 西瓜酪(756)
 樱桃酱(757)

第七章 药 点

第一节 药点的制作758

第二节 常用药点759

薄荷糕(759) 百果糕(759) 八宝枣糕(760) 宁心松糕(760) 麻蓉糕(761)
 绿豆糕(761) 人参山药糕(762) 藕米糕(762) 橘红糕(762) 莲肉糕(763)
 栗子糕(763) 枣泥香糕(763) 莲子凉糕(764) 百合凉糕(764)
 绿豆凉糕(765) 扁豆糕(765) 马蹄糕(765) 山药糕(766) 桂花赤豆糕(766)
 广东豆蓉月饼(767) 虾肉月饼(767) 鸡肠饼(768) 黄花菜肉饼(768)

萝卜饼(769) 栝萎饼(769) 益脾饼(769) 茯苓饼(770) 牛肉馅饼(770)
 羊肉馅饼(771) 枣蒸饼(771) 什景蒸饼(771) 火腿萝卜丝酥饼(772)
 香酥饼(772) 葱油解表饼(773) 鸡蛋饼(773) 玫瑰酥(774)
 佛手山楂卷(774) 杏仁酥(775) 豆沙包(775) 健脾豆沙包(775)
 莲肉包(776) 狗肉包子(776) 山楂包(776) 双菇菜包(777) 韭菜包(777)
 山药包(778) 牛肉包(778) 三鲜包(778) 鸡肉包(779)
 益肝明目小笼包(779) 益气小笼包(779) 补血小笼包(780)
 安神小笼包(780) 壮阳小笼包(781) 葱花卷(781) 麻酱卷(782)
 萝卜丝馅饺(782) 鳗鱼饺(782) 猪肉水饺(783) 牛肉水饺(783)
 羊肉水饺(784) 虾仁韭菜水饺(784) 荠菜肉馄饨(785) 虾肉馄饨(785)
 羊肉锅贴(785) 虾仁烧卖(786) 羊肉烧卖(786) 鸡肉烧卖(787)
 肉辣汤圆(787) 绿豆百合汤(787) 荷叶银耳羹(788) 红枣、百合莲肉羹(788)
 桂花栗子羹(788) 白糖芝麻糊(789) 西瓜冻(789) 胡桃肉奶露(789)
 冰糖莲心(790) 桂花糖芋艿(790) 桂花糖藕(791) 清宫八仙糕(791)

第四篇 食疗应用篇

第一章 食物养生

第一节 各种人群的食物养生	794		
一、小儿食物养生	794	三、老年食物养生	800
二、妇女食物养生	797		
第二节 各种体质的食物养生	808		
一、正常体质者的食物养生	810	四、血虚体质者的食物养生	817
二、气虚体质者的食物养生	814	五、阴虚体质者的食物养生	819
三、阳虚体质者的食物养生	816		
第三节 四季的食物养生	821		
一、春季的食物养生	822	三、秋季的食物养生	826
二、夏季的食物养生	823	四、冬季的食物养生	828
第四节 各种职业的食物养生	829		
一、不同劳动强度作业者的食物养生	830	五、接触铅作业者的食物养生	843
二、脑力劳动者的食物养生	835	六、接触汞作业者的食物养生	844
三、高温环境作业者的食物养生	837	七、接触苯作业者的食物养生	846
四、异常气压环境作业者的食物养生	840		

第二章 内科疾病的食物疗法

流行性脑脊髓膜炎(848) 流行性乙型脑炎(849) 伤寒(851) 痢疾(852)
肺结核(855) 病毒性肝炎(857) 疟疾(859) 霍乱(861) 蛔虫病(862)
钩虫病(863) 绦虫病(864) 血吸虫病(865) 发热(867) 感冒(869)
支气管炎(871) 支气管哮喘(873) 支气管扩张(876) 肺炎(878)
肺脓疡(879) 胸膜炎(880) 矽肺(882) 高血压病(883) 心悸(885)
心律失常(886) 心肌炎(888) 心包炎(889) 心功能不全(890)
风湿热(892) 风湿性心脏病(893) 慢性肺原性心脏病(894)
冠心病(896) 高脂血症(898) 食管炎(899) 胃下垂(901)
消化性溃疡(902) 上消化道出血(903) 慢性胃炎(905) 胃呆(906)
呃逆(908) 呕吐(909) 泄泻(911) 便秘(912) 黄疸(914)
胆囊炎、胆石症(916) 胰腺炎(918) 肝硬化(919) 尿少(921)
尿频(922) 尿血(924) 水肿(926) 急性肾炎(928) 慢性肾炎(929)
肾盂肾炎(930) 尿路结石(932) 肾结核(933) 肾功能不全(925)
遗精(926) 早泄(938) 阳痿(939) 男子不育症(941)
缺铁性贫血(943) 溶血性贫血(944) 再生障碍性贫血(945)
白细胞减少症与粒细胞缺乏症(946) 原发性血小板减少性紫癜(947)
血友病(948) 过敏性紫癜(949) 真性红细胞增多症(950)
阵发性睡眠性血红蛋白尿(952) 多发性骨髓瘤(952) 痹证(954)
痿证(955) 痛风(957) 眩晕(958) 头痛(960) 失眠(962)
自汗、盗汗(963) 中暑(965) 中风(967) 癫痫(968) 精神病(969)
单纯性甲状腺肿(971) 甲状腺功能亢进(972) 甲状腺功能减退症(974)
肥胖症(975) 糖尿病(977) 重症肌无力(979) 维生素A缺乏(980)
脚气病(981) 糙皮病(983) 维生素D缺乏(984) 脱发白发(986)

第三章 外科疾病的食物疗法

疖(989) 疔(990) 疔疮(992) 丹毒(993) 肌肉深部多发性脓肿(994)
急性颌下化脓性淋巴结炎(996) 流行性腮腺炎(997) 疖病(999)
甲状腺腺瘤(1000) 乳腺炎(1002) 乳腺增生病(1003)
男性乳房异常发育症(1005) 骨关节结核(1006) 化脓性骨髓炎(1008)
下肢溃疡(1009) 血栓闭塞性脉管炎(1011) 下肢动脉硬化闭塞症(1012)
胆道蛔虫病(1014) 急性肠梗阻(1015) 前列腺炎(1017)
泌尿系结石病(1018) 疝气(1020) 痔瘡(1021) 肛瘻(1023) 脱肛(1024)
肛裂(1026) 荨麻疹(1027) 湿疹(1029) 皮肤瘙痒病(1030)
尖锐湿疣(1032) 脂溢性皮炎(1034) 痤疮(1035) 冻疮(1037) 褥疮(1038)
带状疱疹(1039) 扁平疣(1041) 神经性皮炎(1042) 银屑病(1044)
白癫风(1046) 黄褐斑(1047) 紫癜(1049) 单纯糠疹(1050)

多形红斑(1052) 红斑狼疮(1054) 雷诺病(1055) 硬皮病(1057)
 皮炎(1059) 寻常鱼鳞病(1060)

第四章 妇科疾病的食物疗法

月经过多(1063) 功能性子宫出血(1064) 痛经(1066) 闭经(1068)
 更年期综合征(1070) 带下病(1071) 妊娠呕吐(1073) 先兆流产(1075)
 习惯性流产(1077) 妊娠水肿(1079) 妊娠高血压综合征(1080)
 妊娠合并贫血(1082) 妊娠合并糖尿病(1083) 羊水过多(1085)
 产后发热(1086) 产后腹痛(1087) 产后恶露不绝(1088)
 产后排尿异常(1089) 产褥中暑(1090) 产后大便难(1091)
 产后自汗、盗汗(1093) 产后缺乳(1094) 附:回乳(1096) 不孕症(1097)
 子宫脱垂(1099) 外阴瘙痒(1101)

第五章 小儿科疾病的食物疗法

麻疹(1103) 水痘(1105) 猩红热(1107) 流行性腮腺炎(1108)
 百日咳(1110) 小儿病毒性肝炎(1112) 蛔虫病(1114) 蛲虫病(1116)
 上呼吸道感染(1117) 急性支气管炎(1118) 支气管哮喘(1120)
 支气管肺炎(1121) 病毒性心肌炎(1123) 鹅口疮(1124) 疱疹性口炎(1125)
 地图舌(1127) 疳证(1128) 厌食(1129) 婴儿腹泻(1131) 佝偻病(1133)
 缺铁性贫血(1134) 再生障碍性贫血(1136) 血小板减小性紫癜(1138)
 过敏性紫癜(1139) 急性肾小球肾炎(1140) 肾病综合征(1142)
 泌尿道感染(1144) 泌尿道结石(1145) 遗尿(1147) 性早熟(1149)
 癫痫(1150) 智力低下(1152) 小儿多动症(1153) 夏季热(1155)
 疝夏(1157) 汗证(1158) 荨麻疹(1160) 婴儿湿疹(1161)

第六章 骨伤科疾病的食物疗法

四肢骨折(1164) 骨折迟缓愈合(1166) 脊柱骨折(1167) 外伤性截瘫(1169)
 关节脱位(1171) 习惯性脱位(1173) 伤筋(1173) 开放性损伤(1174)
 脑震荡与脑挫裂伤(1176) 颅内血肿(1177) 脑外伤后综合征(1179)
 胸肋内伤(1180) 胸肋劳伤(1182) 腹部内伤(1183) 下腹会阴部损伤(1184)
 腰部内伤(1185) 落枕(1186) 颈椎病(1188) 漏肩风(1189)
 急性腰扭伤(1190) 慢性腰部劳损(1192) 腰椎退行性变(1193)
 腰椎间盘突出症(1194) 腰椎管狭窄症(1196) 尾痛症(1197) 跟痛症(1198)
 骨质疏松症(1200) 成骨不全(1201) 氟骨症(1202) 风寒湿性关节痛(1203)
 类风湿性关节炎(1205) 强直性脊柱炎(1207) 骨髓炎(1208) 骨结核(1210)
 髌关节滑膜炎(1212) 股骨头缺血性坏死(1213) 膝关节退行性变(1214)

第七章 五官科疾病的食物疗法

过敏性鼻炎(1217) 鼻息肉(1218) 萎缩性鼻炎(1219) 鼻中异物(1220)
鼻痔(1220) 鼻出血(1221) 副鼻窦炎(1223) 酒渣鼻(1224)
急性咽喉炎(1225) 慢性咽喉炎(1226) 咽部神经官能症(1228)
急性扁桃体炎(1229) 慢性扁桃体炎(1230) 骨鲠(1231)
白喉(1232) 失音(1233) 外耳道异物(1234) 非化脓性中耳炎(1235)
慢性化脓性中耳炎(1236) 耳源性眩晕(1237) 耳聋(1238) 麦粒肿(1239)
泪溢症(1240) 急性结膜炎(1241) 慢性结膜炎(1242) 沙眼(1243)
角膜炎和角膜溃疡(1244) 巩膜炎(1245) 白内障(1246)
闭角性青光眼(1247) 开角性青光眼(1248) 夜盲(1249) 目花(1250)
牙痛(1251) 牙龈出血(1252) 牙龈炎(1254) 牙周炎(1255)
面神经麻痹(1256) 面颈部淋巴结炎(1257) 口疮(1258)
复发性阿弗它性溃疡(1259) 白塞综合征(1261) 口腔疱疹(1262)
口腔扁平苔藓(1263) 干燥综合征(1264) 萎缩性舌炎(1265)
慢性唇炎(1266) 口臭(1267)

第八章 肿瘤的食物疗法

食管癌(1269) 胃癌(1270) 大肠癌(1272) 肝癌(1273) 胆囊癌(1275)
胰腺癌(1276) 鼻咽癌(1277) 肺癌(1279) 纵隔肿瘤(1281) 乳腺癌(1283)
子宫颈癌(1284) 卵巢癌(1286) 绒毛膜癌(1288) 白血病(1290)
唾液腺癌(1291) 舌癌(1292) 喉癌(1293) 甲状腺癌(1295) 中耳癌(1296)
眼部肿瘤(1297) 肾癌(1298) 膀胱癌(1299) 前列腺癌(1301)
睾丸肿瘤(1302) 阴茎癌(1304) 恶性淋巴瘤(1305) 恶性骨肿瘤(1307)
软组织恶性肿瘤(1308) 黑色素瘤(1309) 脑肿瘤(1310)