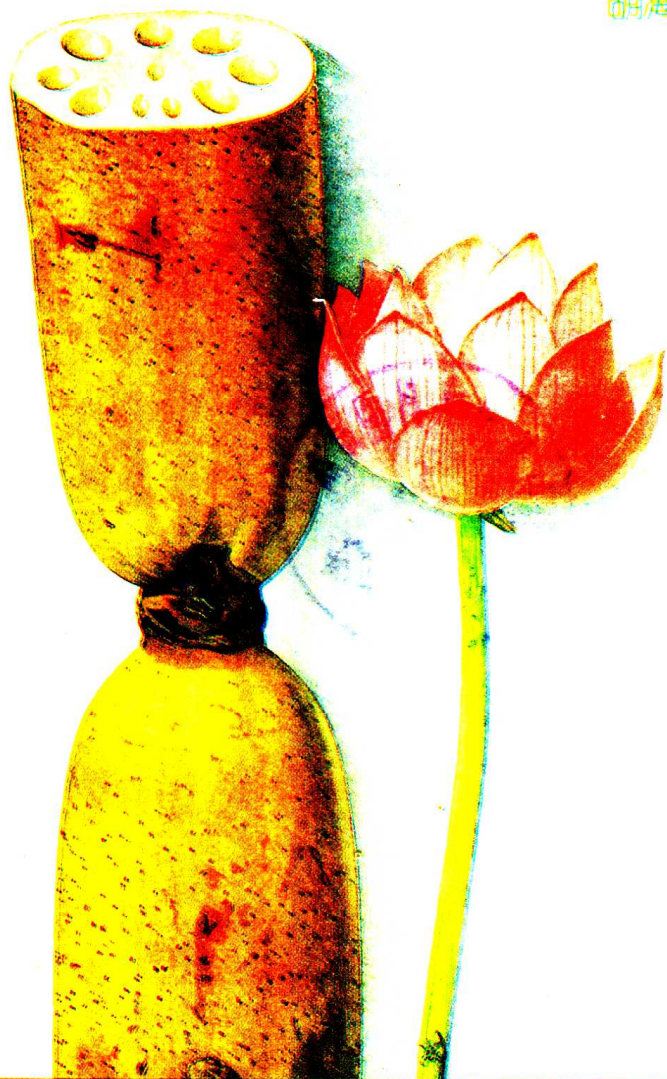


409367

藥燉飲食療法全集

公開現代中國傳下的藥燉食療秘方

胡海天 編著



藥炖飲食療法全集

(上)(下)冊合訂

胡海天 編著

益大書局出版社

一九八七年八月出版

發行人：陳振東
出版者：益大書局出版社
登記證：局版台業字第2443號
總經理：益大書局
地址：台北市八德路一段51號樓下83號
電話：(02)3911267・3519356
郵檢：0537202-9 蕭天岳帳戶

出版說明

「飲食療法」在我國有悠久的歷史，俗語說：“欲使身體好，藥補不如食補”。我國地大物博，物產資源豐富，能供調養身體的食物比比皆是。

這本《中國古方·飲食療法全集》共收入民間簡易的食療方法 406 種。這當中，有日常生活的美味菜肴和湯料，也有調理身體的補品；有些是針對性很強的特效療法，也有些是作為輔助性的食療。這些療法都來自民間，有些經過前人的總結已記載於古醫籍中，但不管怎樣，都還有通過實踐進一步驗證和提高的過程。

讀者如能挑選符合個人身體情況以及時令需要的飲食療法進行調補，結合適當的身體鍛鍊和其他措施，將對增強體質大有裨益。

編者識

上 册 目 錄

黃芪枸杞燉乳鴿	1
綠豆糯米釀豬腸	3
沙參玉竹煲老鴨	5
淮山龍眼燉甲魚	7
南杏桑白煲豬肺	9
熟附煨薑燜狗肉	11
谷芽麥芽煲鴨肫	13
川芎白芷燉魚頭	15
夏枯草煲豬瘦肉	17
椰子糯米蒸鷄飯	19
蓮子百合煲瘦肉	21
淮山枸杞燉豬腦	22
使君子蒸豬瘦肉	23
當歸生薑燉羊肉	25
川斷杜仲煲豬尾	27
千斤拔狗脊煲豬尾	29
獨腳金燉猴子肉	31
獨腳金鯽魚粥	32
七星劍花煲豬肺	33
大艾生薑煲雞蛋	34

枸杞南棗煲鷄蛋	36
益母草煲鷄蛋	37
何首烏煲鷄蛋	38
桑寄生煲鷄蛋	39
艾葉煲鷄蛋	40
川芎煲鷄蛋	41
木瓜生薑煲米醋	42
龍眼黨參燉貓肉	44
昆布海藻煲黃豆	46
紅蘿蔔煲水馬蹄	48
芫荽馬蹄水	49
淡豉葱白煲豆腐	50
赤小豆燜鯉魚	52
夜明沙蒸豬肝	53
川貝母燉蜜糖	54
白胡椒煲豬肚	55
柏子仁燉豬心	56
鷄骨草煲田螺	57
冬蟲草燉胎盤	58
燈心花鯽魚粥	60
胡椒根煲蛇肉	61
風栗殼煲糖冬瓜	63
玉米鬚煲蚌肉	64
芎歸燉穿山甲肉	65

豬脊髓煲蓮藕	67
狗肝菜煲冰糖	68
豬腰煲杜仲	69
枸杞燉牛鞭	70
章魚煲豬腳	71
紅棗燉兔肉	72
烏豆燜塘虱	73
橄欖煲蘿蔔	74
韭菜炒羊肝	75
花生煲大蒜	76
核桃燉蠶蛹	77
三稔煲芥菜	78
食鹽燜豬心	79
粉葛煲鯉魚	80
腐皮白果粥	81
豬胰淡菜湯	82
薑汁牛肉飯	83
蜂蜜桑椹膏	84
白果薏仁水	86
蜜糖銀花露	88
生魚葛菜湯	90
天冬紅糖水	91
海蜇馬蹄湯	92
茅根竹蔗水	94

冬瓜薏仁湯·····	96
紅糖綠豆沙·····	98
海帶綠豆糖水·····	99
芎歸屈頭雞·····	100
屈頭雞爆生薑·····	102
薑汁黃鱔飯·····	103
黨參黃米茶·····	104
黨參紅棗茶·····	105
蟾蜍水蛇粥·····	106
芝麻擂白糖·····	107
蘇木煲鴨蛋·····	108
茼菜炒鮮蝦·····	109
玉竹燉鷓鴣·····	110
土茯苓煲龜·····	111
明礬拌橄欖·····	113
芹菜煲紅棗·····	114
百合糖水·····	115
糯米麥片粥·····	116
鯽魚糯米粥·····	117
杭菊糖茶·····	118
油浸白果·····	119
山楂糖水·····	120
臭草綠豆糖水·····	121
生地煲蟹湯·····	122

冰糖燉麻雀·····	123
柚皮煲牛胎盤·····	124
白糖燉蝙蝠·····	125
柚子肉燉鷄·····	126
蜜糖蒸蘿蔔·····	127
番薯糖水·····	128
菠菜豬血湯·····	129
莧菜頭煲豬大腸·····	130
白糖燉魚鰾·····	131
無花果燉豬瘦肉·····	132
蓖麻根煲豬大腸·····	133
香花菜蛋花湯·····	134
薑汁甜牛奶·····	135
石仙桃燉豬肚·····	136
紅糖煲豆腐·····	137
馬齒莧綠豆湯·····	138
茵陳蜆肉湯·····	139
珍珠草豬肝湯·····	140
田基黃煲雞蛋·····	141
花生大蒜燜禾蟲·····	142
紅豆冬瓜煲烏魚·····	143
大蒜蒸西瓜·····	144
大蒜燉烏魚·····	145
麥芽糖煲紅棗·····	146

冰糖燉海參·····	147
芡實煲老鴨·····	148
白芡燉燕窩·····	149
食鹽炒龍虱·····	150
淮山百合燉鰻魚·····	151
冬蟲草燉老鴨·····	153
金櫻根燉鷄·····	155
淡菜皮蛋粥·····	156
冬瓜鮑魚湯·····	157
天麻燉豬腦·····	158
獨活烏豆湯·····	159
玉米鬚煲龜·····	160
骨碎補煲豬腰·····	161
茴香燉豬腰·····	162
朱砂蒸鷄肝·····	163
枸杞葉豬肝湯·····	164
枇杷葉糯米粽·····	165
糯米殼炮花湯·····	166
澤蘭燉甲魚·····	167
蝸牛煲豬瘦肉·····	168
紫菜豬瘦肉湯·····	169
羅漢果煲豬肺·····	170
川貝雪梨煲豬肺·····	171
藕汁蜜糖露·····	172

毛冬青煲豬腳·····	173
紅蓖麻根黑醋煲鷄蛋·····	174
薺菜鷄蛋湯·····	175
大蒜鴨蛋湯·····	176
鷄冠花鷄蛋湯·····	177
山枝根煲豬瘦肉·····	178
卷柏芹菜鷄蛋湯·····	179
薔薇根七葉蓮鷄蛋湯·····	180
鱉甲燉白鴿·····	181
黑木耳煲紅棗·····	182
馬鞭草蒸豬肝·····	183
白果蒸鷄蛋·····	184
巴戟燉豬大腸·····	185
桃樹根豬瘦肉湯·····	186
砂仁蒸鯽魚·····	187
米酒蝦米湯·····	188
食鹽炒芝麻·····	189
金針菜黃豆煲豬腳·····	190
木瓜煲帶魚·····	191
北芪燉鱸魚·····	192
炒扁豆淮山粥·····	193
牛百葉粥·····	194
泥鰱湯·····	195
白果覆盆子煲豬小肚·····	196

川貝冰糖燉飯湯·····	197
葱白香菇人乳湯·····	198
薑汁牛肺糯米飯·····	199
紅棗紅糖煮南瓜·····	200
生薑夾柿餅·····	201
麻油炸蝙蝠·····	202
仙人掌炒牛肉·····	203
糯米百合糖粥·····	204
韭菜汁薑汁燉牛奶·····	205
丁香煨雪梨·····	206
鳳尾草米泔湯·····	207
西洋菜蜜棗湯·····	208
燈心花苦瓜湯·····	209
薤仁肉煲牛肝·····	210
紅棗燉果子狸·····	211
槐花米煲牛脾·····	212
金針菜糖水·····	213
冰糖燉香蕉·····	214
蘿蔔煲鮑魚·····	215
韭菜煮蛤蜊肉·····	216
土茯苓豬骨湯·····	217
黃精燉豬瘦肉·····	218
瓦楞子蒸雞肝·····	219
南杏煲羊肺·····	220

肉苳蓉煲羊腎.....	221
番薯燉狗肉.....	222
米酒炒海蝦.....	223
肉桂燉鷄肝.....	224
枸杞燉羊腦.....	225
核桃仁糖糊.....	226
荔枝乾煲粥.....	227
紅棗羊骨糯米粥.....	228
淡菜煲豬靚.....	229
酒蒸鴨血.....	230

下 冊 目 錄

大葉紫珠煲鷄蛋.....	231
鷄蛋甜豆漿.....	232
蠶豆殼紅茶.....	233
辛夷花煲鷄蛋.....	234
米醋煮海帶.....	235
鹹鴨蛋牡蠣粥.....	236
飯湯冰糖慈菇糊.....	237
鹹金橘糖茶.....	238
鵪鶉煲粥.....	239
烏豆燜老鼠乾.....	240
田雞燜飯.....	241
白糖栗子糊.....	242
鷄蛋黃油.....	243
狗棍魚煲粥.....	244
馬蹄空心菜湯.....	245
浮小麥羊肚湯.....	246
薑絲炒墨魚.....	247
薑砂酒.....	248
烏梅紅糖水.....	249
薑汁甘蔗露.....	250

苧麻根煲鷄	251
番薯葉煲豬腩肉	252
菠蘿蜜種仁煲豬瘦肉	253
炒麥芽糖水	254
北芪燉烏骨雞	255
何首烏煲鷄	256
荔枝酒	257
升麻芝麻煲豬大腸	258
風栗煲豬瘦肉	260
萬壽菊糖水	261
合歡花蒸豬肝	622
無患子根豬骨湯	263
鳳尾草海帶湯	264
燈心柿餅湯	265
地膽頭豬瘦肉湯	266
楊桃蜜糖水	267
榕樹鬚冰糖茶	268
胖大海冰糖茶	269
米醋煮羊血	270
大蒜燉猫肉	271
蚯蚓胡椒豆	272
玉米鬚西瓜皮煲香蕉	273
向日葵花托紅棗湯	274
蚯蚓炒雞蛋	275

豬油燉甲魚·····	276
柳根煲豬瘦肉·····	277
麻油泡使君子仁·····	278
胡椒釀紅棗·····	279
田七末藕汁燉鷄蛋·····	280
金橘根煲豬肚·····	282
玫瑰花茶·····	283
烏龜肉煲豬肚·····	284
冬瓜皮蠶豆湯·····	285
白背葉根豬骨湯·····	286
桑寄生蘆根煲黃鱔·····	287
鷄骨草煲紅棗·····	288
無花果冰糖水·····	289
枳椇子甘蔗煲豬心肺·····	290
黃精燉冰糖·····	292
沙參煲鷄蛋·····	293
核桃仁五味子蜜糊·····	294
千斤拔煲豬腳·····	295
人參燉馬鬃蛇·····	296
木耳海參煲豬大腸·····	297
當歸牛尾湯·····	298
刀豆煲豬腰·····	299
肉苁蓉羊肉粥·····	300
桑椹糖水·····	301

米酒炒雞腸·····	302
烏豆腐皮湯·····	303
沙參冬蟲草燉龜肉·····	304
補骨脂煲羊小肚·····	305
獨腳金豬肝湯·····	306
番石榴蜜糖水·····	307
砂仁蒸豬腰·····	308
草決明蒸雞肝·····	309
雞屎藤根煲豬小肚·····	310
紅蘿蔔紅棗湯·····	311
羅漢果柿餅湯·····	312
桃仁煲墨魚·····	313
益母草烏豆糖水·····	314
金針菜蒸肉餅·····	315
花生煲豬腳·····	316
五指毛桃根煲豬腳·····	317
芡筍通草煲豬腳·····	318
桃仁蓮藕湯·····	319
崗梅根煲鴨蛋·····	320
大飛揚草豆腐湯·····	321
燒肉牡蠣湯·····	322
淮山煲豬胰·····	323
冬蟲草燉水鴨·····	324
玉竹豬瘦肉湯·····	325