

养

生

食

谱



俗话说：『药疗不如食疗。』
我们制定了一套养生食谱，可以
滋补强身，可以抗衰美容，可以
去脂减肥，可治老人、小孩、妇
女常见病。赶快行动，加入我们
的养生保健行列。

主编 曾强

湖南人民出版社

养生食谱

主 编 曾 强

湖南人民出版社

责任编辑：何新波
 虢 剑
装帧设计：虢 剑

养 生 食 谱

曾 强 编

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市银盆南路78号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 长沙政院印刷厂印刷

2000年4月第1版第1次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：7.625

字数：174,000 印数：1—5,000

ISBN 7—5438—2261—X
Z·87 定价：11.50元

写在前面的话

俗话说得好，“药疗不如食疗”。所谓“食疗”，即中医所称食物疗法，就是通过饮食调理，来达到防病治病的目的。

我国食疗已有三千多年的历史，至今仍是人们所感兴趣的问题。之所以如此，是因为食疗不仅配方通俗易懂，取材方便容易，制作方法简单，更重要的是食疗副作用较少或没有，长期服用效果显著，同时还供给人体所需要的各种营养素和热能，从而可提高人体的抗病能力，这些恰恰是药物治疗所不及的。基于食

疗的这些特点，使食疗广泛流传于民间，深受人民群众喜爱，即食物疗法有益于人生的观点，早已被世人所识。为此，本人通过多年的搜集，特精选出有关小儿、妇女、中老年及一般常见疾病及保健的食疗便方 600 余款，为方便查阅，对食疗名方的原料组成、制法及功效，作了具体的介绍。我们只要坚持食疗与药疗相结合，加强体育锻炼，就一定能取得较好的疗效。

编者

1997 年 4 月于湘潭大学

目 录

第一篇 滋补强身 抗衰美容

(一) 四季进补

春季

1. 清炒竹笋 (3) 2. 泥鳅炖豆腐 (3) 3. 川
贝雪梨粥 (3) 4. 竹笋口蘑汤 (4)

夏季

1. 蜜橘银耳汤 (4) 2. 猴头芙蓉汤 (4) 3. 槐花豆腐汤 (5) 4. 酸辣干丝汤 (5) 5. 苦瓜海米汤 (6) 6. 荸荠粥 (6) 7. 荷叶粥 (6) 8. 荔枝粥 (7) 9. 苦瓜黄瓜粥 (7) 10. 淡菜皮蛋粥 (7) 11. 扁豆莲子粥 (7) 12. 莲藕小米粥 (8)

秋季

1. 玉竹汤 (8) 2. 百合鸡蛋汤 (8) 3. 银耳粥 (9) 4. 薏米山药粥 (9) 5. 赤豆粥 (9) 6. 百合胡桃粥 (9) 7. 何首乌蜂蜜饮 (10) 8. 山药茯苓包子 (10)

冬季

1. 羊肉苡蓉粥 (11) 2. 羊肉糯米粥 (11) 3. 羊肾枸杞粥 (11) 4. 羊肉粥 (12) 5. 韭菜粥 (12) 6. 狗肉粥 (12) 7. 麻雀粥 (13) 8. 桂浆粥 (13) 9. 人参粥 (13) 10. 鸡汁粥 (14) 11. 鹿角胶粥 (14) 12. 炸兔肉 (14) 13. 红烧牛肉 (15) 14. 杜仲爆腰花 (15) 15. 羊肉附片汤 (15) 16. 羊肉奶药羹 (16) 17. 羊肉煨大蒜 (16) 18. 红枣煲猪蹄 (16) 19. 桂圆肉炖鸡汤 (17) 20. 党参炖牛肉 (17) 21. 田七炖鸡 (17) 22. 陈皮砂仁炖鸡 (18) 23. 清蒸猪肚 (18)

(二) 滋补健身花卉粥

1. 菊花枸杞猪肝粥 (19) 2. 合欢百合小麦粥 (19) 3. 茉莉玫瑰冰糖粥 (19) 4. 鸡冠花白果粥

- (20) 5. 荷花粥 (20) 6. 合欢花粥 (20) 7. 扁豆
花粥 (20) 8. 金银花粥 (21) 9. 梅花粥 (21)
10. 菊花粥 (21) 11. 萱草粥 (21) 12. 莱花粥
(22)

(三) 延年益寿膳方

1. 杞子羊脑膳 (22) 2. 牛骨髓粥 (22) 3.
核桃粥 (23) 4. 芝麻粥 (23) 5. 葱枣汤 (23)
6. 鸭袋五果 (23) 7. 淮药芝麻糊 (24) 8. 首乌芝
麻黑豆粉 (24) 9. 当归羊肉饭 (24) 10. 牛肉泥子
(25) 11. 排骨香菇炖胎盘 (25) 12. 抗老八宝粥
(26) 13. 长寿面 (26) 14. 寿酒 (26) 15. 寿蛋
(26) 16. 海木入猪肠 (26) 17. 益寿丹 (27)
18. 首乌煮鸡蛋 (27) 19. 老鸭煨藕 (27) 20. 红薯
肉饼 (28) 21. 栗子烧兔 (28) 22. 核桃糕 (28)

(四) 养颜美容食疗方

1. 阿胶黄酒膏 (29) 2. 甜玉米羹 (29) 3.
当归羊肉羹 (30) 4. 当归酒 (30) 5. 当归黑芝麻
粉 (30) 6. 核桃仁炖蚕蛹 (30) 7. 大豆白芨桃仁
糊 (31) 8. 美容三宝 (31) 9. 蜜汁花生枣 (31)
10. 栗子炖白菜 (32) 11. 笋烧海参 (32) 12. 什
锦山药泥 (32) 13. 海米炒油菜 (33) 14. 蜜饯山
楂 (33) 15. 四药鸡汤粥 (33) 16. 阿胶粥 (34)
17. 猪肝蛋粥 (34) 18. 大枣生米粥 (34) 19. 枣
仁龙眼粥 (35) 20. 燕窝粥 (36) 21. 杞圆膏 (36)

22. 仙人粥 (36) 23. 红颜酒 (36) 24. 燕窝杏仁冰糖羹 (36) 25. 白鸽肉 (36)

(五) 去脂减肥食疗方

1. 健美减肥茶 (37) 2. 三花减肥茶 (37)
3. 山楂银菊茶 (37) 4. 乌龙茶 (37) 5. 魔芋汤 (38)
6. 海带话梅饮 (38) 7. 荷叶减肥饮 (38)
8. 凉拌菇笋丝 (38) 9. 茼蒿炒萝卜 (39) 10. 参芪鸡丝冬瓜汤 (39)
11. 盐渍三皮 (40) 12. 茯苓饼 (40) 13. 胡萝卜粥 (40)

第二篇 小儿营养奶粥及常见病食疗方

(一) 婴幼儿营养奶粥

1. 大米奶粥 (43) 2. 蔬菜奶粥 (43) 3. 地瓜奶粥 (43)
4. 土豆奶粥 (44) 5. 苹果奶粥 (44)
6. 小米蛋花奶粥 (44) 7. 玉米面奶粥 (44) 8. 绿豆奶粥 (45)
9. 豌豆奶粥 (45) 10. 糯米粥 (45)

(二) 小儿流行性感冒 (下简称流感)

1. 绿豆流感茶 (46) 2. 葱白粥 (46) 3. 姜糖苏叶饮 (46)
4. 双花饮 (47)

(三) 小儿暑热症

1. 薤菜荸荠茶 (47) 2. 三叶茶 (48) 3. 五味枸杞茶 (48)
4. 荷叶冬瓜汤 (48) 5. 绿豆粥 (48)
6. 鲜葛粥 (49) 7. 麦冬粥 (49) 8. 甘蔗马蹄饮 (49)
9. 荸藕茅根饮 (49) 10. 胖大海蜂蜜饮 (50)
11. 西瓜汁 (50)

(四) 小儿厌食症

1. 姜醋茶 (51)
2. 山楂麦芽饮 (51)
3. 梨粥 (51)
4. 鸡胗粉粥 (51)
5. 鸭肫山药苡仁粥 (52)
6. 山楂苍术粥 (52)
7. 鸡胗麦芽粉 (52)
8. 药米健脾粉 (52)
9. 鸡淮粉 (53)
10. 消食散 (53)
11. 内金蒸黄鳝 (53)
12. 益脾枣饼 (53)
13. 西红柿汁 (54)
14. 蛋黄油 (54)

(五) 小儿咳嗽

1. 花生茶 (55)
2. 金橘茶 (55)
3. 杏仁粥 (55)
4. 杏仁麦冬饮 (55)
5. 百合杏仁赤豆粥 (56)
6. 百合枇杷藕羹 (56)
7. 川贝酿梨 (56)
8. 罗汉果煲猪肺 (57)
9. 芹陈糖 (57)
10. 胖大海金橘饮 (57)
11. 茴香核桃饺 (57)
12. 栗子冬瓜饮 (57)

(六) 小儿腹泻

1. 车前米仁茶 (58)
2. 麦茶 (58)
3. 米粥 (58)
4. 焦米茶 (59)
5. 麦粉炭 (59)
6. 芡实粥 (59)
7. 补液饮 (59)
8. 田螺羹 (59)
9. 银花莲子粥 (60)
10. 苹果泥 (60)
11. 胡萝卜泥 (60)
12. 柿饼炭 (60)
13. 马齿苋粥 (61)
14. 藿香薷米粥 (61)
15. 绿豆糯米粥 (61)
16. 山楂神曲粥 (61)
17. 参莲大枣粥 (62)

(七) 小儿肾炎

1. 白果冬瓜子饮 (62)
2. 车前饮 (62)
3. 鲜羊乳 (63)
4. 豆汁饮 (63)
5. 冬瓜锅巴粥 (63)

6. 龙须赤豆汤 (63)

(八) 小儿呕吐

1. 麦芽山楂饮 (64)
2. 生姜粥 (64)
3. 橙子饮 (64)
4. 陈皮红枣汤 (64)
5. 莱菔子粥 (65)

(九) 小儿夜啼、遗尿、盗汗

1. 麦枣茶 (65)
2. 清心宁神茶 (65)
3. 麦钩茶 (66)
4. 益智缩尿茶 (66)
5. 鸡肠饼 (66)
6. 肉苁蓉炖羊肾 (66)
7. 炖猪腰 (67)
8. 清炖小肚 (67)
9. 黑豆炖乌龟肉 (67)
10. 生地黄炖乌鸡 (67)
11. 参归腰子 (67)
12. 肉苁汤园 (68)
13. 泥鳅汤 (68)
14. 百合粥 (68)

(十) 小儿麻疹

1. 芦根透疹茶 (69)
2. 菊花粥 (69)
3. 红萝卜荸荠茶 (69)
4. 银花饮 (粥) (69)
5. 五汁饮 (70)
6. 萝卜雪梨汁 (70)

(十一) 小儿水痘

1. 竹叶粥 (70)
2. 二胡茶 (71)
3. 百合杏仁粥 (71)
4. 野菊花饮 (71)
5. 车前白茅饮 (71)

(十二) 小儿腮腺炎 (即作腮)

1. 疳腮茶 (72)
2. 二叶茶 (72)
3. 银花牛蒡粥 (72)
4. 荸藕芦根饮 (72)
5. 绿豆白菜汤 (73)

(十三) 儿童不宜多吃的食物

1. 豆浆 (73)
2. 豆类 (73)
3. 可乐饮料 (73)
4. 巧克力 (73)
5. 泡泡糖 (74)
6. 爆米花

- (74) 7. 猪肝 (74) 8. 烤羊肉串 (74) 9. 果冻 (74) 10. 罐头 (74) 11. 方便面 (74) 12. 鸡蛋 (74) 13. 橘子 (75) 14. 菠菜 (75) 15. 人参食品 (75) 16. 浓茶 (75)

第三篇 妇女常见病食疗

(一) 闭经、痛经、月经迟至

1. 二花调经茶 (79) 2. 调经茶 (79) 3. 红糖姜枣茶 (79) 4. 山楂元肉汤 (79) 5. 胎盘粉 (79) 6. 双花汤 (80) 7. 马兰茶 (80) 8. 牡蛎炖猪肚 (80) 9. 四炭止血茶 (80) 10. 辣椒根煲鸡脚 (81) 11. 木耳红枣羹 (81) 12. 芝麻肝 (81)

(二) 妊娠恶阻 (或称妊娠呕吐)

1. 苏姜陈皮茶 (82) 2. 核桃茶 (82) 3. 砂仁蒸鲫鱼 (82) 4. 盐渍黄皮果 (82)

(三) 妊娠水肿

1. 赤小豆炖鲫鱼 (83) 2. 黑豆饮 (83) 3. 鲫鱼头煮冬瓜 (83) 4. 冬瓜皮饮 (84)

(四) 滑胎

1. 艾叶煲鸡蛋 (84) 2. 莲子芋肉糯米粥 (84) 3. 糯米阿胶粥 (84) 4. 瓜蒂保胎散 (85) 5. 川断桑菟粥 (85)

(五) 产后腹痛

1. 山楂红糖水 (85) 2. 当归生姜羊肉汤 (85) 3. 苏木益母草煲鸭蛋 (86) 4. 五灵脂蒲黄醋饮

(86) 5. 归芎山楂汤 (86)

(六) 产后缺乳

1. 甜酒酿鸡蛋汤 (87) 2. 五香花生米 (87)
3. 赤小豆红糖汤 (87) 4. 通草猪骨汤 (87) 5. 双黄炖猪蹄 (88)
6. 丝瓜桃仁糖浆 (88) 7. 山甲王不留饮 (88)
8. 红薯叶炖猪肉 (88) 9. 猪蹄花生汤 (89)
10. 猪蹄通乳汤 (89) 11. 山甲当归母鸡汤 (89)
12. 鲑鱼汤 (89)

(七) 乳腺炎

1. 石膏泻热粥 (90) 2. 双耳羹 (90) 3. 团鱼托脓汤 (91)
4. 消痈猪蹄汤 (91) 5. 鲫鱼益气汤 (92)
6. 鹅肉羹 (92)

(八) 产后便秘

1. 蜜茶 (93) 2. 芝麻小米粥 (93) 3. 蜜糖牛奶芝麻羹 (93)
4. 首乌蜂蜜饮 (94) 5. 海参猪肠木耳汤 (94)
6. 香油饮 (94) 7. 芝麻杏仁糊 (94)
8. 红枣花生小米粥 (94) 9. 桑椹苁蓉汤 (95)
10. 三仁丸 (95)

(九) 子宫下垂

1. 荔枝酒 (95) 2. 黄芪甲鱼汤 (96) 3. 金樱子炖冰糖 (96)
4. 金樱根炖鸡 (96) 5. 何首乌煲鸡 (96)

(十) 女性性冷淡和不孕 (育) 症

1. 雀肉药粥 (97) 2. 枸杞炖羊肉 (97) 3. 人参酒 (98)
4. 海参粥 (98) 5. 对虾酒 (98)

6. 玉兰花凉菜 (98) 7. 鹿鞭糯米粥 (99) 8. 鹿角胶粥 (99) 9. 苡蓉羊肉粥 (99) 10. 紫石英粥 (100) 11. 艾叶粥 (100) 12. 鲜虾炒韭菜 (100) 13. 益母当归煲鸡蛋 (100) 14. 鹿尾炖雪蛤 (101)

(十一) 黄褐斑

1. 地黄蒸鸭 (101) 2. 猪肾粥 (102) 3. 厚朴煨肘 (102) 4. 槟榔露酒 (102) 5. 桑椹蜜膏 (103) 6. 核桃牛乳饮 (103) 7. 五白糕 (103) 8. 八宝除湿粥 (104)

(十二) 妇女更年期

1. 地芍玫瑰煲猪心 (104) 2. 甘麦双枣鳅鱼粥 (105) 3. 珍珠百合鸡子汤 (105) 4. 芎芷天麻炖鱼头 (105) 5. 参术二稔煲乌贼 (106) 6. 羊藿杜仲砂仁煲羊肚 (106) 7. 杞鹿仙鹤炖乌鸡 (106) 8. 黄精覆盆炖鹌鹑 (107)

(十三) 宫颈癌

1. 鲜藕柏叶汁 (108) 2. 菱肉汤 (108) 3. 鱼鳞胶 (108) 4. 煮淮山 (108) 5. 豆腐锅巴蛋 (108) 6. 猫耳草煮鸡蛋 (108) 7. 核桃枝鸡蛋 (109) 8. 酸石榴汁 (109)

第四篇 中老年常见病食疗

(一) 支气管炎、哮喘症

1. 薏苡仁粥 (113) 2. 苏子粥 (113) 3. 橘茶 (113) 4. 蜜蛋茶 (113) 5. 白果饮 (114) 6.

黄芪粥 (114) 7. 四味鸡蛋汤 (114) 8. 蛤蚧虫草
蜂蜜膏 (114) 9. 平喘茶 (115) 10. 桑叶茶 (115)

(二) 心脑血管病

1. 莲心茶 (115) 2. 柿叶山楂茶 (116) 3.
桑菊茶 (116) 4. 槐菊茶 (116) 5. 桂参茶 (116)
6. 百合茶 (116) 7. 醋茶 (117) 8. 丹参茶
(117) 9. 强心茶 (117) 10. 参茶 (117) 11. 茅
芥汤 (118) 12. 双耳汤 (118) 13. 海带菠菜汤
(118) 14. 芹菜粥 (118) 15. 冬虫草炖鸡 (119)
16. 山楂粥 (119)

(三) 白内障

1. 黄精枸杞菊花汤 (119) 2. 夜明淮山粥
(120) 3. 蜂乳核桃豆浆 (120) 4. 枸杞桂园肉
(120) 5. 鸡蛋牛奶 (120) 6. 鸡肝鸡蛋 (121)

(四) 健忘、失眠

1. 五味子酒 (121) 2. 龟肉百合枣汤 (121)
3. 金针茯苓牛心汤 (121) 4. 核桃红枣羊骨汤
(122) 5. 桂园银耳鹌蛋羹 (122) 6. 淮芡羊肉小米
粥 (122) 7. 枣柏朱砂炖猪心 (123) 8. 淮杞炖猪
脑 (123) 9. 松子仁炖猪心 (123) 10. 小麦百合枣
茶 (123)

(五) 前列腺肥大

1. 金樱佛桑砂仁煲小肚 (124) 2. 枸杞肉丁
(124) 3. 清汤银耳 (125) 4. 猫须白兰淮萸煲猪腰
(125) 5. 天门冬膏 (125) 6. 丹桃荠菜煲牛肚

- (126) 7. 地羊补阳汤 (126) 8. 参地芪萸煲猪肚 (126)

(六) 老年尿频

1. 核桃益智山药汤 (127) 2. 补骨脂鱼鳔汤 (127)
3. 龟肉鱼鳔汤 (127) 4. 淮山益智五味汤 (127)
5. 金樱桑螵粥 (128) 6. 狗肉粥 (128)
7. 韭菜子羊肉粥 (128) 8. 龟肉炖小公鸡 (128)
9. 核桃肉炖蚕蛹 (129) 10. 鸡肠山药散 (129)

(七) 糖尿病

1. 降糖茶 (129) 2. 补虚止渴鲫鱼茶 (130)
3. 乌梅茶 (130) 4. 薯汁冬瓜汤 (130) 5. 糯米糍粑 (130)
6. 豌豆 (或豌豆苗饮) (131) 7. 冬瓜麦冬饮 (131)
8. 南瓜子饮 (131) 9. 天花双瓜皮饮 (131)
10. 淮山首乌荸荠蛋羹 (131)

(八) 老年皮肤瘙痒症

1. 玉屏酸枣 (132) 2. 葱豉粥 (133) 3. 桑椹芝麻蜜膏 (133)
4. 琼浆玉液 (133) 5. 冰糖银耳 (134)
6. 双花茶 (134) 7. 健脾冬瓜粥 (135)
8. 南瓜糯米糕团 (135)

(九) 阳痿、早泄回春方

1. 麻雀羊鞭汤 (136) 2. 人参壮阳茶 (136)
3. 对虾酒 (136) 4. 枸杞子狗鞭汤 (136) 5. 海参粥 (137)
6. 枸杞内丝 (137) 7. 韭菜粥 (138)

(十) 男性更年期食疗方

1. 百合莲子鹌鹑蛋 (138) 2. 枸杞炖猪脑

(138) 3. 珍珠炖猪心 (139) 4. 甲鱼牡蛎汤 (139)

第五篇 一般常见病食疗

(一) 贫血

1. 八味粥 (143) 2. 扶中糕 (143) 3. 芪归鸡汤 (144) 4. 太子羊肉羹 (144) 5. 参杞狗肉 (145) 6. 杜仲酱鹅 (145) 7. 二冬甲鱼汤 (146) 8. 汽锅乌鸡 (146)

(二) 感冒

1. 五神汤 (147) 2. 姜糖苏叶饮 (147) 3. 葱豉黄酒汤 (147) 4. 紫苏粥 (147) 5. 桑薄竹饮 (148) 6. 薄荷糖 (148) 7. 牛蒡根粥 (148) 8. 白菜绿豆饮 (149) 9. 藿香饮 (149) 10. 六一散薄荷饮 (149) 11. 绿豆糖水 (149) 12. 茉莉花茶 (150)

(三) 痢疾

1. 小米面菜团子 (150) 2. 马齿苋薏米粥 (151) 3. 茶醋饮料 (151) 4. 二陈止痢茶 (151) 5. 山楂止痢茶 (151) 6. 三米粥 (152) 7. 姜苓粥 (152) 8. 干姜草糖饮料 (152) 9. 杀菌止菌茶 (152) 10. 姜梅茶 (153) 11. 紫菀菜粥 (153) 12. 银花红糖茶 (153) 13. 阿胶地黄粥 (153) 14. 连梅止痢茶 (154) 15. 祖传罌梅茶 (154) 16. 鲜藕粥 (154) 17. 山药扁豆粥 (155) 18. 鲫鱼羹 (155) 19. 干姜山药粥 (155) 20. 小米饭锅巴散