

中華食物療法大全

A COMPLETE OF
DIETETICS IN CHINA



中華食物療法大全

A COMPLETE
OF DIETETICS
IN CHINA

竇國祥 主編

江蘇科學技術出版社



装帧设计 蒋冰清

中华食物疗法大全

窦国祥主编

出版、发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：泰州人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张50.5 插页4 字数1,111,000

1990年6月第1版 1992年元月第2次印刷

印数6,001—16,000册

ISBN 7—5345—0968—8

R·151

定价：19.00元

特约编辑 罗时金

内 容 简 介

本书系由国内各省市20多位食疗专家、教授协作编写而成。全书共12章，110万字，荟萃历代食疗行家的理论、经验、方法、验方于一集。全书共介绍1700余种食疗食品；近400种病症的食疗方法以及营养菜肴、米面食品、粥、膏、酒、茶、露等的食疗验方2500余张。内容充实广泛，实用性强。家庭置备本书一册，胜似聘请一位学识渊博、医道精通的名医作顾问。针对家庭成员某方面体质上的弱点或疾病，在平时每天买菜时着重多购有利于食疗的品种，既可以免除药石之苦，又能驱除疾患的痛楚，保证全家的康乐与幸福。本书且无时间性，百十年后，仍可应用。

本书编写人员

主 编

南京铁道医学院中医教研室主任 窦国祥

主要编写人员

(按姓氏笔划为序)

湖南省中医药研究所研究员	王明辉
上海市中医学会常务理事	王佑民
福建省中医学院科研处副处长	叶锦先
福州市儿童医院名誉院长	叶孝礼
西安市中医儿童医院院长	午雪娇
齐齐哈尔市食疗研究会副理事长	孙梦凌
上海市中医学会副理事长	朱南荪
山东省中医学院中医教研室主任	陈克忠
武汉市中医医院院长	张介安
浙江省杭州市护理学会主任	张承恩
上海市食疗研究所所长	孟仲法
苏州医学院附一院主治医师	胡龙才
北京中医学院副教授	翁维健
广州中医学院外科教研室主任	梁剑辉

参 加 编 写 人 员

(按姓氏笔划为序)

王明辉	王佑民	王天德	叶锦先	叶孝礼	叶礼燕	叶学锋
午雪娇	申九兰	孙梦凌	冯方俊	朱南荪	李绍瑾	陈克忠
陈建东	张介安	吴晓菁	张承恩	孟仲法	胡龙才	顾燕民
顾桂敏	翁维健	梁剑辉	窦锡畴	窦国祥	窦勇	

食物療法
效高而无副作用
誠養生治本之道

中華食物療法大全

于若木 戊辰
夏末

藝海存真

國神教授編著中華書局
出版

顏世英題



中華食療
濟世瑰寶

嚴介生題

五八年九月

前 言

世间万物，各具特征，性质有别，功能互异。就人类食物而言，有寒热温凉、干湿燥润等性质，亦有酸甜苦辣，辛涩咸淡之呈味。我国历代祖先，遍尝百草千药，按其性味，调节机体之违和，运转之失调，以治疗疾病。千百年来，为人民解除疾苦、挽回生机者何止亿万。中医食疗，历史悠久，效果显著。倘能取材得当，用量适度，服食及时，则可以御疾病于初起，弭灾患于未然，对人类之健康，具有不可估量的重大意义。

中医认为，医食同源，药食同源，寓医于食，寓药于食。《素问·脏器法时论》曰：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”说明药物攻邪，食物补益，二者紧密配合，休戚相关。孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”指明食疗宜最先使用。同时也指出食疗不愈时，应及时用药，以免贻误治病。这也正是我们要反复强调的。

历代医家对“食疗”的论述极多，这是我国中医药学宝库中的一颗明珠，也是我中华民族灿烂的文化遗产之一。数十年来，吾承先祖遗训，在医学院毕业后，结合现代科学知识，钻研岐黄之术，特别注重探索食物疗法之机理，经常用于临床验证，深感此中道理博大精深，但尚鲜为人知。故在1981年出版《饮食治疗指南》一书，系统论述食物的性能和功效。此后，收到上千来信，深知读者对我鼓励和殷切期

望。当即萌生继续编写姐妹篇《中华食物疗法大全》的设想，以便荟萃历代医家学说之精髓，全面整理、总结食物疗法的理论、方法、种类和经验；发掘、普及有关知识，以造福民众。经家父窦锡畴指导，团结海内同道，历数年努力，这个愿望终于初步实现。

基于本人才学疏浅，对食疗研究尚未深化，又因是众人分工编写，虽经审改、理顺，书中仍不免有错误和疏漏之处，万望读者批评、指正。本书虽名之为“大全”，但亦仅能相对求全，谨盼海内行家不吝献方，以期进一步充实、提高。书中曾引用多家多方资料，谨对原作者深表谢意。

在编写过程中，得到铁道部卫生局、南京铁道医学院、中国中西医结合研究会江苏分会等领导部门和学术团体的关心和支持，丁旺、徐瞻云、廖家桢、周秉章、陆伟龙、李峤、颜乾磷等同志均提供了宝贵意见。又承蒙于若木、颜德馨、严介生等专家，教授题词，谨在此表示衷心感谢。

窦国祥

1988.7.1日于南京铁道医学院医平村

目 录

第一章 中医食疗学的形成	1
--------------------	---

第二章 中医食疗学主要理论	15
---------------------	----

一、精气学说	15
--------------	----

二、阴阳学说	17
--------------	----

三、辨证论治	20
--------------	----

四、脏器互补学说	22
----------------	----

五、四气五味学说	24
----------------	----

第三章 食疗膳食烹制	31
------------------	----

1、炖	2、焖	3、煨	4、蒸	5、煮烧
-----	-----	-----	-----	------

6、熬	7、炒	8、卤	9、炸	10、烧
-----	-----	-----	-----	------

11、煮粥	12、浸泡	13、文火煎	14、蒸馏
-------	-------	--------	-------

15、炼

第四章 中医食疗的具体内容	39
---------------------	----

一、粥类

(一)谷类粥	45
--------------	----

1.粳米粥	2.小米粥	3.高粱米粥	4.糯米粥
-------	-------	--------	-------

5.大麦米粥	6.小麦粥	7.四米粥	8.糯米麦粥
--------	-------	-------	--------

9.扁豆粟米粥	10.谷皮糠粥	11.饭焦莲子粥
---------	---------	----------

12.精盐拌粥油	13.麦皮牛奶粥	14.糯米参麦粥
----------	----------	----------

(二)豆类粥.....49

- 1.豆腐浆粥 2.扁豆粥 3.绿豆粥 4.赤小豆粥
- 5.乌豆粥 6.刀豆粥 7.蚕豆粥 8.炒扁豆淮山粥
- 9.腐皮白果粥 10.豌豆粥 11.青小豆粥
- 12.赤小豆鱼粥 13.赤小豆山药粥
- 14.赤小豆百合杏仁粥 15.赤小豆鸡内金粥
- 16.绿豆菜心粥 17.猪肝绿豆粥

(三)蔬菜类粥.....53

- 1.菠菜粥 2.甜菜粥 3.荠菜粥 4.芹菜粥
- 5.木耳粥 6.油菜粥 7.生姜粥 8.葱白粥
- ✓9.大蒜粥 10.萝卜粥 11.海带粥 12.芥菜粥
- 13.芋粥 14.韭菜粥 15.香菜粥 16.海参粥
- 17.淡菜粥 18.冬瓜粥 19.红薯粥
- 20.淡菜皮蛋粥 21.咸大头菜煲粥
- 22.干冬菜煲粥 23.生姜炒米粥 24.山药粥
- 25.山药半夏粥 26.珠玉二宝粥
- 27.山药鸡子黄粥 28.山药车前子粥 29.三宝粥
- 30.胡萝卜粥 31.菊苗粥 32.薤白粥
- 33.丝瓜粥 34.紫苋粥 35.葵菜粥 36.良姜粥
- 37.茴香粥

(四)动物肉类粥.....65

- 1.牛肉粥 2.蛋花粥 3.牛乳粥 4.羊肉粥
- 5.狗肉粥 6.鸡汁粥 7.安胎鲤鱼粥 8.阿胶粥
- 9.猪脑天麻粥 10.虾米粥 11.猪肚白术粥
- 12.鸭汁粥 13.脊肉粥 14.动物肝粥
- 15.牛百叶粥 16.咸鸭蛋蚝豉粥
- 17.羊骨红枣糯米粥 18.乳饼粥 19.猪脾猪肚粥
- 20.猪肝绿豆粥 21.兔肝粥 22.鱼胶糯米粥
- 23.独脚金鲫鱼粥 24.灯心花鲫鱼粥 25.鲫鱼糯米粥

26. 鹌鹑煲粥 27. 狗棍鱼煲粥 28. 枸杞羊肾粥
 29. 羊脊粥 30. 猪肚粥 31. 猪肺粥 32. 猪骨粥
 33. 柴鱼花生猪骨粥 34. 鲜鸭肾瘦肉粥
 35. 排骨皮蛋粥 36. 火腿粥 37. 人参鸡粥
 38. 冬瓜鸭粥 39. 虾球粥 40. 蟹肉莲藕粥
 41. 生蚝芹菜粥 42. 小蛤粥 43. 羊脂粥
 44. 麋角粥 45. 鹿肾粥

(五) 花类粥 85

1. 梅花粥 2. 双花粥 3. 扁豆花粥 4. 合欢花粥
 5. 枇杷花粥 6. 佛手花粥 7. 茉莉花粥
 8. 玫瑰花粥 9. 槐花粥 10. 芥菜花粥
 11. 菊花粥 12. 木槿花粥

(六) 矿物类粥 90

1. 磁石粥 2. 石膏粥 3. 石决明粥 4. 紫石英粥
 5. 龙骨粥

(七) 果品类粥 93

1. 栗子粥 2. 桑椹粥 3. 藕粥 4. 龙眼粥
 ✓ 5. 松仁粥 6. 大枣粥 7. 胡桃粥 8. 芝麻粥
 9. 柿饼粥 10. 菱粥 11. 玉米粉粥 12. 莲肉粥
 13. 荔枝粥 14. 百合粥 15. 胡椒粥 16. 山楂粥
 17. 木瓜粥 18. 梨汁粥 19. 无花果粥
 ✓ 20. 蔗浆粥 21. 莴苣子粥 22. 落花生粥
 23. 杏子粥 24. 荸荠粥 25. 白果粥 26. 苹果粥
 27. 金橘粥 28. 葡萄粥 29. 椰浆粥 30. 青果粥
 31. 猕猴桃粥 32. 葵子粥

(八) 中药类粥 119

1. 人参粥 2. 党参粥 3. 太子参粥 4. 黄芪粥
 5. 黄芪粥加味 6. 芡实粥 7. 熟地粥 8. 莼肉粥
 9. 黄精粥 10. 夜交藤粥 11. 当归粥 12. 吴茱萸粥

13. 虫草粥 14. 玉竹粥 15. 党参玉竹粥
16. 玉竹沙参粥 17. 首乌粥 18. 肉苁蓉羊肉粥
19. 肉苁蓉羊肉香血糯粥 20. 沙参粥 21. 麦门冬粥
22. 石斛粥 23. 酸枣仁粥 24. 柏子仁粥
25. 干姜粥 26. 花椒粥 27. 葶苈茄粥
28. 葶苈粥 29. 茴香粥 30. 益智仁粥 31. 艾叶粥
32. 良姜粥 33. 肉桂粥 34. 槐叶粥
35. 丹参粥 36. 益母草粥 37. 藿香粥 38. 葛根粉粥
39. 薄荷粥 40. 蒲公英粥 41. 生地黄粥
42. 白茅根粥 43. 芦根粥 44. 牛蒡子粥 45. 淡竹叶粥
46. 竹叶心粥 47. 牵牛子粥 48. 桑白皮粥
49. 竹茹粥 50. 竹沥粥 51. 荷叶粥
52. 荷叶绿豆粥 53. 枸杞叶粥 54. 杞子粥 55. 枸杞粥
56. 地骨皮粥 57. 枳椇粥 58. 白茯苓粥
59. 苡仁粥 60. 泽泻粥 61. 车前子粥
62. 车前叶粥 63. 葫芦粥 64. 榆皮粥 65. 大金钱草粥
66. 砂仁粥 67. 萝卜子粥 68. 薤白粥
69. 佛手柑粥 70. 菖蒲粥 71. 槟榔粥 72. 金樱子粥
73. 橘皮粥 74. 橘络粥 75. 橘核粥
76. 青皮粥 77. 杏仁粥 78. 贝母粥 79. 苏子粥
80. 天花粉粥 81. 白芨粥 82. 郁李仁粥 83. 乌梅粥
84. 常山粥 85. 浮小麦粥 86. 苍耳子粥
87. 鸡内金粥 88. 篇蓄粥 89. 曲米粥 90. 牛膝茎叶粥
91. 神仙粥 92. 茵陈粥 93. 枇杷叶粥
94. 梔子仁粥 95. 甘松粥 96. 菟丝子粥 97. 发汗鼓粥
98. 决明子粥 99. 桃仁粥 100. 阳起石牛肾粥
101. 马齿苋粥 102. 锁阳煲粥 103. 竹蔗茅根马蹄粥
104. 臭草粥 105. 火麻仁粥
106. 去湿粥 107. 膻肭脐粥

(九)其他类粥..... 194

1. 韭子粥 2. 茶叶粥 3. 酥蜜粥 4. 补虚正气粥
5. 椒面粥 6. 莎木面粥 7. 山药莲子葡萄粥 8. 莼菜粥
9. 青箱粥 10. 苧麻粉粥 11. 苜蓿粥
12. 薏菜粥 13. 鼠曲草粥

二、粥类选用便目..... 201

1. 高血压病 2. 冠心病、动脉硬化症 3. 高血脂症
4. 感冒、流行性感、急性支气管炎 5. 慢性气管炎
6. 肺结核 7. 慢性胃肠病 8. 急性肠炎 9. 五更泻
10. 慢性便秘 11. 胃或十二指肠球部溃疡
12. 神经衰弱 13. 糖尿病 14. 乳糜尿 15. 水肿
16. 急性肝炎 17. 慢性肝炎 18. 自汗或盗汗
19. 预防中暑 20. 疮疡、疖肿 21. 温热病伤津
22. 夜盲症 23. 口臭 24. 脱发、头发早白 25. 近视眼
26. 胎动不安 27. 风湿痹痛 28. 小便不利
29. 月经不调、痛经 30. 更年期综合症
31. 遗精、早泄 32. 肾虚腰痛 33. 阳痿 34. 体质虚弱
35. 贫血 36. 各种出血症 37. 血小板减少症
38. 脚气病 39. 体质低热 40. 急性痢疾
41. 食道癌、胃癌 42. 肺热咳嗽 43. 肺寒咳嗽
44. 肺燥干咳 45. 肺虚久咳 46. 虚性眩晕目暗
47. 腿脚痿弱无力 48. 肝火头昏耳鸣
49. 肝火目赤 50. 老年性浮肿 51. 咽喉肿痛
52. 肥胖症 53. 涕泪过多 54. 疮疡久溃不收口

三、米面类保健食品..... 205

1. 糯米饭 2. 粳米饭 3. 牛奶大米饭 4. 鸡蛋炒饭
5. 参枣米饭 6. 八宝饭 7. 白鸽红枣饭
8. 肝肾米饭 9. 眉豆煲饭 10. 椰子糯米蒸鸡饭
11. 椰子米饭 12. 姜汁牛肉饭 13. 姜汁黄鳝饭
14. 姜汁牛肺糯米饭 15. 田鸡焗饭 16. 枇杷叶糯

米粽 17.粟米饭 18.秫米饭 19.大麦饭
 20.小麦饭 21.玉蜀黍饭 22.麻仁栗子糕
 23.莲子茯苓糕 24.山药扁豆糕 25.人参薯蓣糕
 26.茯苓造化糕 27.白雪糕 28.玫瑰枣糕 29
 蚕豆糕 30.桑椹蛋糕 31.九仙糕 32.藕粉糕
 33.栗子糕 34.橘红糕 35.红枣益脾糕 36.桑
 椹芝麻糕 37.定升糕 38.黄馍糕 39.喇嘛糕
 40.碗蒸糕 41.芝麻九层糕 42.重阳糕 43.重
 阳栗糕 44.黄米切糕 45.马蹄糕 46.甜肉糕
 47.黄米面炸糕 48.奶油炸糕 49.泡儿油糕
 50.耳朵眼炸糕 51.扒糕 52.绿豆糕 53.豆米
 糕 54.扁豆仁糕 55.水晶凉糕 56.莲子糕
 57.黄糕 58.花生糕 59.益脾饼 60.期颐饼
 61.梅枣杏仁饼 62.枣柿饼 63.麻雀肉饼 64.
 糖橘饼 65.萝卜饼 66.海参猪肉饼 67.山药
 汤圆 68.肉麸汤圆 69.人参汤圆 70.鸡头粉
 雀舌棋子 71.大麦簪子粉 72.大麦片粉 73.
 糯米粉搗粉 74.鸡头羹粉 75.砂仁藕粉 76.
 炒米面粉 77.炒黄面 78.山药面 79.挂面
 80.春盘面 81.皂羹面 82.羊杂面 83.开元寿
 面 84.鸡肠饼 85.荞麦饼 86.黄花菜肉饼
 87.茯苓饼 88.栝楼饼 89.荷叶蒸饼 90.枣泥
 锅饼 91.虾肉月饼 92.小菜盒 93.蛋黄椰蓉
 士干饼 94.茯苓包子 95.山药茯苓包子 96.
 小米焦巴面 97.羊肉烧麦 98.翡翠烧麦 99.
 八宝馒头 100.五仁包 101.雪团 102.清明艾
 饺 103.拨鱼儿面 104.酥羊大面 105.邛崃奶
 汤面 106.葛粉包 107.茯苓鸡肉馄饨

四、食疗菜肴与药膳..... 263

(一)鸡膳类..... 263

- 1.枸杞子蒸鸡 2.黄芪炖乌骨鸡 3.柚子肉炖鸡
- 4.归参炖母鸡 5.龙马童子鸡 6.清蒸人参鸡
- 7.爆人参鸡片 8.归芪蒸鸡 9.生地饴糖鸡
- 10.枸杞桃仁鸡丁 11.枣杏焖鸡 12.红杞田七鸡
- 13.柠檬汁煨鸡 14.软炸鸡肝 15.菊茉鸡片
- 16.朱砂蒸鸡肝 17.苦瓜焖鸡翅 18.肉桂鸡肝
- 19.瓦楞子蒸鸡肝 20.银杏鸡丁 21.虫草汽锅鸡
- 22.荷叶粉蒸鸡 23.荷叶凤脯 24.九月鸡片
- 25.田七蒸鸡 26.龙眼纸包鸡 27.草里鸡 28.炙黄鸡
- 29.金樱根炖鸡 30.何首乌煲鸡 31.良姜炖鸡块
- 32.赤小豆煲鸡 33.草果豆蔻煲乌骨鸡
- 34.牛奶炖鸡 35.五味子鸡 36.海狗肾炖鸡
- 37.鹿尾巴炖鸡 38.鹿冲鸡 39.锁阳鸡 40.攒鸡儿
- 41.酒蒸鸡 42.清炖乌骨鸡 43.烩生鸡丝
- 44.溜仔鸡 45.鸡片炒菠菜 46.鸡丝烩豌豆
- 47.鸡片烩蚕豆 48.芎归屈头鸡 49.屈头鸡爆生姜
- 50.老桑枝煲鸡 51.菠萝炒鸡肉

(二) 蛋膳类 299

- 1.豆腐蛋 2.五味子炖蛋 3.百合鸡蛋黄 4.枸杞叶炒鸡蛋
- 5.大艾生姜煲鸡蛋 6.杞子南枣煲鸡蛋 7.益母草煲鸡蛋
- 8.何首乌煲鸡蛋 9.桑寄生煲鸡蛋 10.艾叶煲鸡蛋
- 11.川芎煲鸡蛋 12.白果蒸鸡蛋 13.韭菜炒鸡蛋
- 14.茶叶煲鸡蛋 15.黄酒煮鸡蛋 16.鸡蛋萝卜 17.莲子蛋
- 18.鸡蛋炒菠菜 19.蘑菇炒鸡蛋 20.无黄炖蛋
- 21.鸡蛋松 22.无花果煮鸡蛋

(三) 鸭膳类 312

- 1.参芪鸭条 2.百仁全鸭 3.丁香鸭 4.银杏全