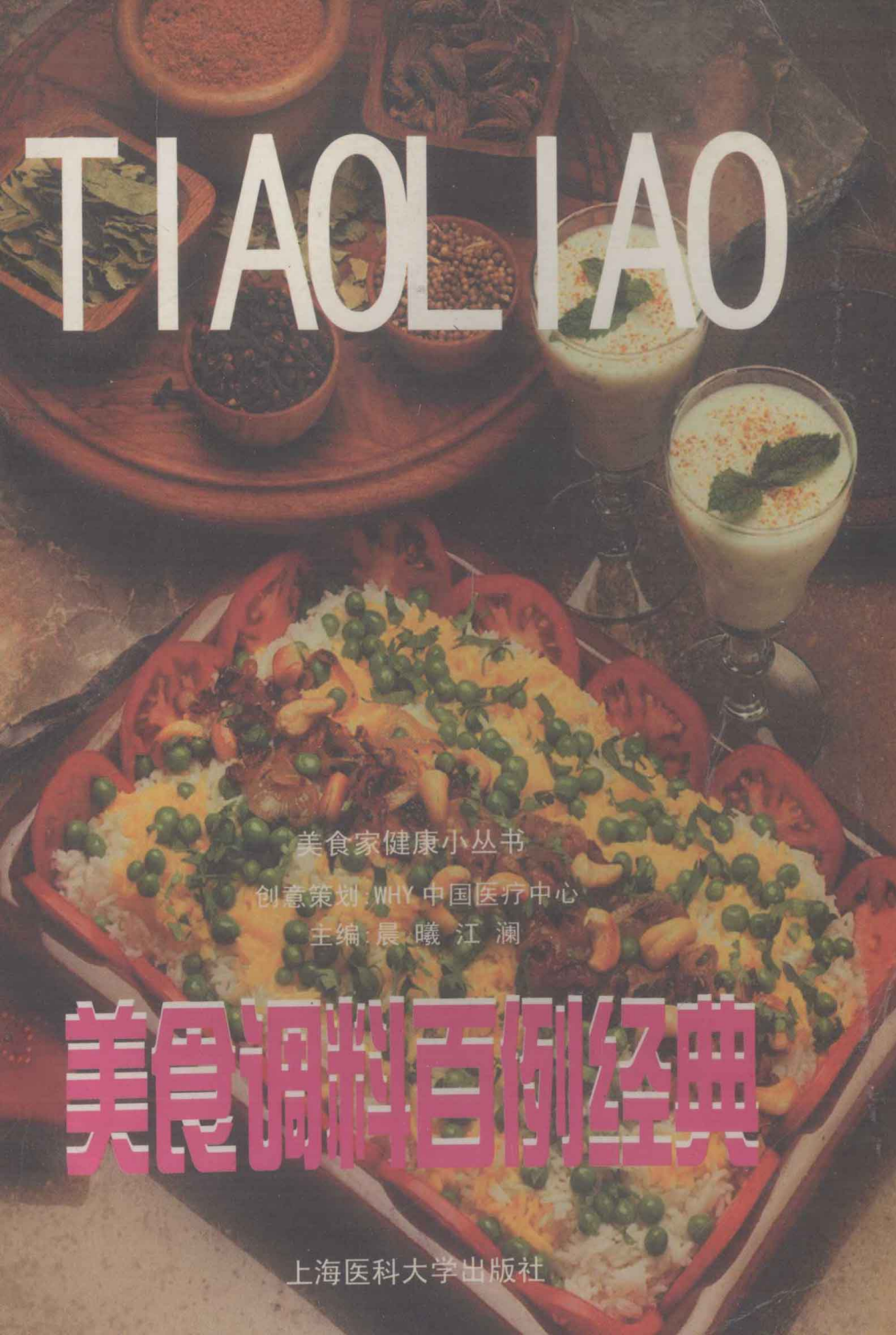




TI AOL IAO

美食家健康小丛书

创意策划: WHY 中国医疗中心

主编: 晨曦 江 澜

美食调料百例经典

上海医科大学出版社

美食家健康小丛书

美食调料 百例经典

创意策划 WHY 中国医疗中心

主编 晨曦 江澜

上海医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食调料百例经典/晨曦, 江澜主编. —上海: 上海医科大学出版社,
1999. 12

(美食家健康小丛书)

ISBN 7-5627-0514-3

I. 美… II. ①晨… ②江… III. 食品-调味法 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49594 号

责任编辑 贺琦

责任校对 王奇

美食家健康小丛书
美食调料百例经典
主编 晨曦 江澜

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

句容市排印厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 9.125 字数 160 000

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-8 000

ISBN 7-5627-0514-3/R·485

定价: 15.60 元

如遇印、装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换
(地址: 江苏省句容市春城集镇 邮编: 212404)

美食家健康小丛书
编委会名单

主 编	晨 曦	江 澜	
副主编	毕丽云	党颖辉	
编 者	江 澜	华冬梅	华菊萍
	毕丽云	陈 雯	杨 霞
	宗文香	党颖辉	晨 曦
	曹庆霞		
审 校	沈敬永		
版 式	朱琳珺		

序

古人云：“民以食为天。”在某种意义上说，人类的一切领域都起源于人类的美食生活，而烹调则是美食的必要手段，从中所展现于人们的美食文化，将烹调技艺与食疗保健融为一体的理念，更加体现了生活时尚，为美食与健康创造了无限情趣。

烹调与美食，取决于原料搭配和烹调技艺，主要为：质、香、色、形、器、味、适、序、境、趣十大方面。质，丰富的原料，菜肴成

品的精华；香，菜肴成品后的诱人香味，能增进食欲；色，原料的本色，菜肴色彩搭配的源泉；形，菜肴成盘后艺术造型；器，装扮菜肴的器皿点缀；味，



菜肴味美，肴饌之精；适，各种原料搭配之舒适入口；序，上菜之序；境，食之环境；趣，菜肴之美食，食之乐趣。这些从而构成了烹调技艺和美食保健的特色。

作为菜肴的美食表现,由于人们思想感情及文化传统,常习惯用酸甜苦辣来表现,创造出无限的美味世界,加上丰富的原料色彩搭配,把菜肴的香与色,形与味推向新的、美的境界。那些让人眼花缭乱的色彩,造型生动味香的菜肴,把人们带进了色香与造型天地,使人浮想联翩。而保健美食新体验,则是美食与保健新概念。

美食家健康小丛书,是一套以大众食品为主题,通过烹调技艺的介绍,把美食与烹调,食疗与健康,荟萃成为《美食饭肴百例经典》、《美食菜肴百例经典》、《美食米粥百例经典》、《美食豆类百例经典》、《美食调料百例经典》、《美食美酒百例经典》、《美食茶水百例经典》、《美食水果百例经典》、《美食花卉百例经典》、《美食冷饮百例经典》的家庭实用常备工具书。同时,人们在制作和感受美食菜肴色、香、味的同时,又能学到一些菜肴的食疗保健常识,让生活更加温馨。

愿此书能够成为家庭美食家菜肴烹调与食疗保健的好帮手。

晨 曦

1999 年冬



目录

序/1

一、预防感冒/1

臭灵丹饮/1

生姜薄荷饮/1

二、预防小儿感冒/2

竹叶银花饮/2

大蒜薄荷饮/2

三、预防流行性感冒/3

葱蒜饮/3

生姜艾叶饮/3

大蒜生姜饮/3

绞三叶/4

四、预防百日咳/4

大蒜/4

五、慢性支气管炎/4

陈皮苏叶饮/4

六、流行性脑膜炎/5

菊花大蒜饮/5

醋姜蒜饮/6

七、预防痢疾/6

藿香生姜饮/6

八、预防中暑/7

生姜饮/7

九、预防高血压/7

葱蒜木耳/7

十、预防冻耳/8

捣独头蒜/8

干姜辣椒/8

十一、流行性腮腺炎/9

捣葱白/9

白矾葱白/9

蒲公英蒜泥/9

十二、流行性脑膜炎/10

葡萄糖蒜汁/10

⑤白喉/10

萝卜芦根饮/10

雄黄蒜泥/11

⑤百日咳/11

野黄菊葱饮/11

紫皮蒜饮/12

糖醋紫蒜饮/12

艾叶枇杷熨/12

双石饮/13

⑤麻疹/13

胡椒葱白糊/13

葱姜泥/14

⑤痢疾/14

核桃柿饼饮/14

鸡蛋蒜/15

糖蒜末/15

鸡蛋生姜泥/15

姜蒜饮/16

蒜头/16

梗米葱白粥/16

陈茶萝卜饮/17

鹌鹑小豆粥/17

黄连绿茶生姜饮/17

砂仁生姜茶/18

⑤鼠疫/18

葱白雄黄泥/18

⑤肺结核/19

生蒜头/19

白鳢蒜头/19

鸭梨生姜饮/19

蒜呼吸/20

⑤骨结核/20

姜水敷/20

⑤疟疾/21

老姜敷/21

大黄蒜敷/21

首乌枣姜饮/21

桃叶蒜瓣泥/22

陈皮鲤鱼汤/22

⑤血吸虫病/23

绿豆蒜头粥/23

⑤蛔虫病/23

树皮蒜头敷/23

麻油葱白汁饮/24

蜜姜饮/24

苦楝根醋饮/24

⑤蛲虫病/25

菜油蒜泥敷/25

㊟钩虫病/25

蒜头末/25

香榧君子蒜饮/26

㊟普通感冒/26

含蒜/26

草鱼姜饮/27

萝卜姜饮/27

核桃茶饮/27

姜汁点/28

花生壳葱根饮/28

胡椒葱面汤/28

姜葱醋米粥/29

梨姜蛋汤/29

香菜苏叶姜饮/30

豆豉姜葱饮/30

葱姜米粥/30

川芎葱茶饮/31

荆芥姜茶饮/31

㊟咳嗽/31

生姜百部饮/31

姜米丸/32

蒜泥敷/32

生姜茶叶饮/32

花生梨汁/33

鸭蛋葱白饮/33

萝卜生姜饮/33

姜末炒鸡蛋/34

芥菜生姜饮/34

姜酒饮/34

含姜咽/35

竹沥姜汁饮/35

半夏生姜饮/35

㊟哮喘/36

三子姜汁饮/36

五匹风姜饮/36

梨膏糖/37

姜叶姜末饮/37

黑砂糖姜汁/37

猪肺川贝炮姜煎/38

五味姜饮/38

生姜蜜/38

生姜糖/39

㊟慢性支气管炎/39

茶根姜饮/39

醋蒜糖茶/39

㊟哮喘/40

生姜炒蛋/40

柿饼姜蜜饮/40

橘皮生姜饮/41

桃杏姜丸/41

蜜蒜饮/41

醋蒜糖茶/42

胡桃姜/42

⑤体虚哮喘/42

桃杏姜丸/42

桃姜咽/43

⑤老年哮喘/43

芝麻姜蜜糖/43

⑤胸膜炎/44

蒜泥敷/44

姜汁熨/44

大黄葱白敷/44

⑤肺脓肿/45

醋蒜泥/45

⑤呕吐/45

醋姜饮/45

半夏姜饮/46

白术炮姜饮/46

三子葱姜敷/46

明矾醋蒜敷/47

苏叶姜汁/47

蛋糊姜敷/47

川椒生姜饮/48

灶心土姜汁/48

川连姜汁/48

陈皮姜汁/49

紫苏胡椒姜饮/49

韭菜姜汁/49

葱白泥敷/50

⑤干呕/50

生姜咽/50

甘蔗姜汁饮/50

蛋黄姜粉/51

⑤吐血/51

童尿姜末饮/51

⑤呃逆/52

姜汁咽/52

生姜蜂蜜饮/52

丁香生姜饮/52

刀豆籽姜绿茶饮/53

⑤噎气/53

姜汁蜜饮/53

⑤噎膈/54

竹沥六汁蜜/54

竹沥韭姜汁/54

糖姜泥/54

羊肉蒜汤/55

参草姜饮/55

㊟厌食/56

姜葱醋米粥/56

糖醋姜片/57

㊟消化不良/57

槟榔生姜/57

姜蒸鲢鱼/57

吴茱萸姜茶/57

水煎姜末/58

㊟霍乱/58

蒜泥敷/58

姜末煎茶饮/59

㊟急性肠胃炎/59

姜丝绿茶饮/59

㊟恶心返酸/60

姜汁送桃/60

㊟胃酸烧心/60

煎姜送桃/60

㊟胃痛/61

醋泡姜蒜/61

盐醋青蒜/61

猪肚蒸姜/61

吴茱萸姜粥/62

姜葱敷/62

姜椒饮/62

姜煎鸡蛋/63

茶水煎老姜/63

砂仁姜汁/63

四味蒸鲫鱼/64

姜蒸猪肚丝/64

香附子葱姜熨/65

艾叶老姜熨/65

㊟慢性胃炎/66

醋泡姜丝/66

醋炖姜瓜/66

醋泡姜蒜/67

水煎姜椒/67

水煎陈皮姜/67

水煎枣姜/68

㊟胃出血/68

五味姜包/68

㊟腹痛/69

姜汁点/69

醋泡姜丝/69

酒醋泡蒜/69

㊟腹泻/70

白术水煎姜/70

棕片蘸姜汁/70

沸水冲姜片/71

陈艾水煎姜/71

㊤ 暴泻/71

双叶水洗脚/71

㊤ 久泄不止/72

火烤薯糖蒜/72

火烧蒜/72

漳丹葱姜敷/73

水煎蒜灰/73

香油四味敷/73

山药姜米粥/74

㊤ 肠炎/74

醋泡蒜泥/74

醋泡蒜头/74

㊤ 黄疸/75

姜伴茵陈蒿/75

水煎茵陈姜/75

半夏水煎姜/76

㊤ 肝硬化/76

隔水蒸蒜鳖/76

水煎四味姜/76

㊤ 肝硬化腹水/77

乌鱼蒜茶汤/77

西瓜皮裹蒜/77

车前子蒜膏/78

㊤ 食物中毒/78

水煎二草蒜/78

水煎悬钩子姜/79

㊤ 食鱼蟹中毒/79

三汁酥绿豆/79

炖姜汁/80

旺火煎姜/80

三汁调苏叶/80

芦根苏叶姜/81

㊤ 饮茶成积/81

桂心白术姜/81

㊤ 食菱成积/82

消食饮/82

㊤ 便秘/82

葱蘸乌头末/82

醋炒葱白/83

蜜拌三末/83

煨蒜瓣/83

香油涂煨姜/84

二子葱白敷/84

生姜条/84

生姜葱敷/85
阿胶葱白/85
蜜灌葱/85
莱菔子葱姜敷/86

☯便血/86
甘草炮姜饮/86
熟地干姜饮/86

☯关格/87
葵根生姜汁/87
去皮蒜/87

☯高血压/88
糖醋浸蒜瓣/88
生姜敷涌泉/88

☯冠心病/89
葱姜粳米粥/89
二炮干姜/89
瘦肉蒜汤/89

☯中风/90
白矾生姜饮/90
姜汁滴眼/90
四生饮/91

☯中风舌强/91
葱白雄鸡汤/91

☯中风不语/92
防风姜汁/92
蒜瓣敷牙/92

☯贫血/93
姜汁鳝饭/93

☯紫癜/93
猫肉蒜汤/93

☯小便不通/94
葱蜂敷/94
皮硝葱白敷/94
螺肉葱白敷/95
葱白泥/95
麝香葱白熏/95
艾绒姜熏脐/96
大蒜内衣/96
山栀子蒜敷/96
麝香葱敷/96

☯慢性肾炎/97
鲫鱼焖蒜/97
野鸭蒜汤/97
鳖腹焖蒜汤/98

☯肾炎性水肿/98
花生小豆蒜汤/98

㊦ 肾虚水肿/99

鲫鱼煨蒜/99

㊦ 遗尿症/99

硫磺葱泥/99

㊦ 急性睾丸炎/100

姜片敷/100

百部姜泥/100

㊦ 阴茎肿痛/101

对剪葱敷/101

㊦ 阴囊肿大/101

罗面葱白汁/101

㊦ 疝气/102

水煎葱衣/102

水煎连根葱/102

姜汁浸/102

海藻生姜饮/103

生姜羊肉汤/103

金橘蒜瓣饮/103

㊦ 性病血尿/104

郁金葱白饮/104

㊦ 阳痿/104

虾仁葱管/104

狗肉姜汤/105

㊦ 遗精/105

泥鳅姜汤/105

㊦ 男女缩阳症/106

牡蛎姜糊/106

胡椒葱白泥/106

生姜敷/107

㊦ 头痛/107

红土葱泥/107

姜汁滴鼻/107

荆芥姜汁丸/108

川芎葱白敷/108

丝瓜络葱姜熨/108

桑枝生姜熨/109

大附子生姜茶/109

㊦ 偏头痛/110

双白葱姜敷/110

熟姜敷/110

㊦ 雷头风/111

地肤子生姜泥/111

㊦ 癫痫/111

白矾末姜汁饮/111

㊦ 失眠/112

糖枣葱白饮/112

㊦嗜睡/112

参姜饮/112

㊦风寒湿痹症/113

苍耳葱白糊/113

㊦关节炎/113

陈醋煎葱/113

吴萸蒜敷/114

㊦关节冷痛/114

沸醋煮葱姜/114

葱姜草灰/115

㊦厉节风痛/115

明胶姜汁/115

㊦肩周炎/116

韭菜姜蒜糊/116

醋调葱泥/116

芝麻葱糊/117

地风葱姜泥/117

㊦胸胁痛/117

芋头蒜泥/117

㊦腰痛/118

水胶生姜汁/118

姜汁浸附子/118

羊骨粟米粥/119

㊦腿痛/119

黄柏生姜饮/119

皂荚芒硝五味子贴/120

㊦四肢麻木/120

醋煎生姜/120

醋煎姜葱/120

㊦糖尿病/121

姜汁鱼胆丸/121

烫葱白/121

生姜茶/122

生附子葱敷/122

㊦中暑/122

蒜汁灌鼻/122

灌三汁/123

姜汁滴鼻/123

㊦晕车/123

嗅姜味/123

姜片贴脐/124

㊦脚气病/124

水煎姜/124

萝卜子葱白饮/125

蒜醋汁/125

葱白粳米粥/125

吴萸姜汁/126

⑤ 水肿/126

鲜根葱泥/126

螺肉蒜泥/126

槟榔姜蜜粥/127

茯苓枣蒜饮/127

双子地龙/128

商陆生姜敷/128

黑豆蒜汤/128

茯苓四皮饮/129

⑤ 气肿/129

半夏生姜饮/129

⑤ 虚癆/130

参姜膏/130

⑤ 癆伤溺血/130

茅根姜汤/130

⑤ 醉酒/131

豉葱饮/131

⑤ 小儿感冒/131

豆豉姜葱泥/131

苏叶葱姜闻/132

生姜泥/132

薄荷蒜泥/132

豆豉葱泥/133

红糖姜饮/133

麻油大葱/133

豆豉葱粥/134

⑤ 小儿鼻塞
不能吮乳/134

沸水泡葱/134

绞葱汁/135

⑤ 小儿咳嗽/135

姜汁浴/135

风姜饮/135

四汁饮/136

⑤ 小儿久咳不止/136

蜜蒜饮/136

⑤ 小儿咳喘/137

薄荷葱白敷/137

⑤ 小儿肺炎/137

艾叶葱白双敷/137

⑤ 小儿急惊风/138

苦瓜姜/138

生姜菖蒲饮/138

桃树皮葱泥/139

葛根姜饮/139

⑤ 小儿惊厥/139

苦茶葱白饮/139

⑤ 小儿流涎/140

甘草葱末/140

⑤ 小儿吐奶/140

生姜汁/140

乳汁炖葱/141

⑤ 小儿呕吐/141

姜水送内金/141

牛乳姜汁饮/142

绿豆粉葱糊/142

竹菇生姜饮/142

明矾醋蒜糊/143

⑤ 小儿消化不良/143

双白汁/143

生姜粥/143

⑤ 小儿疳积/144

蛋清葱糊/144

蛋白葱泥/144

杏仁葱糊/145

⑤ 小儿腹泻/145

姜葱泥/145

艾叶葱姜泥/146

黄丹葱姜丸/146

白胡椒姜粉/146

蛋清蒜泥/147

白术姜饮/147

蛋黄姜泥/147

⑤ 小儿痢疾/148

香白芷姜膏/148

马齿苋抖蒜泥/148

⑤ 小儿蛔虫/149

百部姜汁/149

菜油炒葱白/149

⑤ 小儿蛔虫性
肠梗阻/150

先汁后油/150

⑤ 小儿无尿/150

姜葱敷/150

水煎葱白/151

麝香葱泥/151

⑤ 新生儿
大小便不通/152

母乳煎葱/152

⑤ 小儿遗尿/152

生姜泥/152

桂枝生姜饮/153

白胡椒葱泥/153

桃仁姜糊/153

⑤ 小儿疝气/154