

中外食疗保健食谱

张立江

长春出版社

中華革命軍臨時政府

中外食疗保健食谱

主 编 王 虹

张立江

副主编 杨喜杰

刘晓清

许淑青

长 春 出 版 社

内容简介

本书详细介绍了各种食物的营养价值与药疗作用，并根据人体不同阶段的生理特点，设计了一整套较为科学的食谱。并介绍了世界上一些国家和地区人们长寿的奥秘。全书实用性强，易学易做，是每个家庭的良师益友。

中外食疗保健食谱

主编 王虹 张立江

责任编辑：董辅文

封面设计：王爱忠

长春出版社出版
(长春市重庆路40号)

吉林省新华书店发行
农安县印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32

1991年6月第1版

印张：13.56 25

1991年6月第1次印刷

字数：328 000

印数：1—4 000册

ISBN 7—80573—451—8/Z·34

定价：6.90元

编 委 会

主 编	王 虹	张立江				
副主编	杨喜杰	许淑清	刘晓青			
编 委	杜玉茗	赵 伟	于志国	林永丽	孙亚东	
	韩 轲	石 峰	牛 敏	苏 莉	华魄逆	
	初连华	刘健男	高 原	刁迺洁	徐万富	
	李丽华	赵屹立				

前 言

古人云：“民以食为天。”有了健康的身体，才能使你工作进步，生活幸福。合理膳食，是健康的保证。在我们每天常用的食物中，有许多是具有保健、治疗以及有利于病体康复作用的，只是我们未能完全认识、利用罢了。

人体每天对营养素的需要，有一定科学比例，营养过剩或营养不良都可导致各种各样的疾病。所以，我们提倡合理膳食。

本书详细介绍了各种食物的营养和药疗作用，并根据人体不同阶段的生理特点和对营养素的需要，设计了一整套较为详尽的食谱。同时，向你推荐世界上各个国家长寿的秘诀。你可根据自己的需要，参考选择搭配饮食，从中获得较为合理的营养成分，亦可用于治病。所列菜点品种均是日常实用的，易学易做，美味可口，适合儿童、老人等不同饮食习惯。

由于编写时间较短，难免有很多不足，恳请专家与广大读者指正。

目 录

第一编 食疗篇

第一章 主食类…………… (1)

玉米——抗癌保健的佳品 (1) 大米——利弊各半的食品 (2) 糯米——补中益气暖脾胃 (4) 小麦——五谷之最堪美名 (5) 荞麦——降压强心治丹毒 (6) 大豆——豆中之王治肾病 (7) 绿豆——消暑解毒治疔肿 (9) 红小豆——利水渗湿降心火 (10) 扁豆——消暑祛湿补脾气 (11) 红薯——健身长寿益美容 (12) 马铃薯——和胃调中健脾气 (13) 山药——消脂补肾健脾胃 (14) 芋艿——天上酥酪助消化 (16) 花生——长生果 (17) 芝麻——延年益寿抗衰老 (19)

第二章 蔬菜类…………… (22)

胡萝卜——素称廉价小人参 (22) 菠菜——滋阴润燥治贫血 (24) 马齿苋——清热解毒治腹泻 (25) 黄瓜——清凉解渴除肺热 (26) 冬瓜——清热解暑治肺痈 (28) 苦瓜——清热解毒治疖子 (29) 木瓜——产后催乳助消化 (31)

南瓜——补中益气驱蛔虫（32） 菜花——抗癌新秀解肝毒（33） 甜菜——和胃益肝治贫血（34） 竹笋——消食减肥降血压（35） 大葱——辛温通窍主发散（37） 黄花菜——保胎通乳席上珍（38） 番茄——润肠通便消脂肪（39） 芥菜——止血降压助消化（40） 大白菜——解毒消脂通大便（41） 洋葱——誉驰欧美菜中皇（42） 韭菜——温补肝肾助阳气（43） 茄子——清热解毒降血脂（45） 辣椒——驱寒除湿软血管（45） 大蒜——调味灭菌防胃癌（47） 大头菜——抗癌保肝促发育（48） 茼蒿——宁神理气治胃寒（49） 芥菜——消肝消暑解疲倦（50） 生姜——抑菌增鲜治冻疮（52） 豆腐——赛中益气 and 脾胃（53） 大豆芽——清肺除痰润五脏（55）

第三章 果品类……………（57）

栗子——壮腰补肾兼养胃（57） 莲子——老少皆宜之补品（59） 桑椹——补肝益肾治健忘（61） 石榴——补脾止血治久痢（63） 椰子——益肾强身补气血（64） 橄榄——清热解毒可醒酒（66） 核桃——强阴固精黑须发（68） 大枣——延年益寿之补品（70） 葡萄——健脾和胃降血压（72） 山楂——开胃补脾消食积（74） 西瓜——清热利尿降血压（76）

第四章 肉食类……………（78）

猪肉——补中益气丰肌体（78） 猪胆——清热解

毒又消炎（79） 猪小肚——祛湿清热利小便（80） 猪胰——生津消渴止肺咳（81） 猪大肠——通便止血治痔疮（82） 猪血——补血解毒疗瘴气（82） 猪腰猪骨——补肾强筋又壮骨（83） 猪尾——专治腰骨酸软症（83） 羊肉——温补强壮之佳品（84） 羊肾——强壮腰肾治阳萎（86） 牛肉——安中益气止消渴（86） 牛筋、牛膀——强筋壮骨健脾胃（87） 牛奶、羊奶——补劳养心清耳目（88） 狗肉——轻身益气补纯阳（90） 兔肉——延年益寿抗衰老（91） 鸡肉——温中益气养五脏（92） 鹌鹑——动物人参美名传（94） 鸭肉——养胃生津补虚劳（96） 鸡蛋——增强记忆治百病（97） 松花蛋——明目平肝祛虚火（100） 猫肉——滋阴壮阳治体虚（101）

第五章 水产类……………（103）

海参——水中人参可抗癌（103） 虾——湖泽中第一药圣（104） 鳖与龟——滋阴健胃益长寿（105） 鱼——多维多胶降血脂（107） 鳊鱼——温补强壮补虚劳（108） 鲤鱼——补气补血利小便（109） 鲫鱼——清热解毒鱼之美（110） 花鳗——治血虚头痛肺咳（111） 鳖花——益脾养血补虚劳（112） 泥鳅——暖中益气解毒痔（113） 鱼肚——滋阴养颜治胃癌（113） 蟹——利水消肿散瘀血（114） 海螺——清肝滋阴治肺咳（115） 田螺——清热利尿治狐臭（116） 石螺——利水消肿治淋

病 (116) 塘蚌——清除内毒防酒患 (117) 海蜇——降压镇咳消食积 (118) 淡菜——治阳萎崩漏眩晕 (119) 哈士蟆——补肝虚疗肺弱 (120) 田鸡——大补元气治脾虚 (121) 蛇——驱风祛湿壮腰肌 (122)

第六章 山珍类…………… (123)

熊掌——补气养血健脾胃 (123) 鹿——秋冬进补全身宝 (124) 猴头——利五脏尤助消化 (126) 燕窝——养阴清肺暖腰膝 (127) 鱼翅——补肾壮腰强筋骨 (129) 鸽子——强身壮阳补血虚 (130) 麻雀——壮阳益气暖腰膝 (132) 禾花雀——补气壮阳止夜尿 (133) 黑木耳——益气润肺补脑血 (135) 银耳——清热健脑补脾胃 (137) 香菇——消脂利胆又抗癌 (139)

第二编 食谱篇

第一章 儿童期保健食谱…………… (141)

一、儿童生长发育特点…………… (141)

二、儿童营养素的需要…………… (145)

三、健脑食品的功效…………… (153)

四、健脑食谱…………… (159)

加香菇、菠菜的蛋包饭 (159) 咖喱虾饭 (160)

豆腐渣三明治 (160) 白芝麻三明治 (161) 炒

面 (161) 豌豆空心面 (161) 杏子空心

面 (162) 马铃薯荷包蛋 (162) 地瓜圈 (162)
三色饭圈 (163) 南瓜派 (163) 糙米脆
饼 (163) 黑芝麻汤圆 (164) 梅汁 (164)
果菜汁 (164) 苹果汁 (164) 金桔糖蜜 (165)
南瓜桃蜜 (165) 梅干粥 (165)

五、儿童保健食谱..... (166)

米粥 (166) 窝窝头碎米粥 (166) 面条 (166)
包子 (167) 锅贴 (167) 菜团子 (167) 馄饨 (168)
回酥狮子头 (168) 红烧狮子头 (168) 清炖牛肉 (169)
酱牛肉 (169) 烩生鸡丝 (169) 肉末蒸蛋羹 (170) 牛肉片炒
大白菜 (170) 肉片炒香干大白菜 (171) 肉片
油豆腐大白菜 (171) 氽丸子小白菜 (171) 肉
末菠菜豆腐 (172) 肉片油菜油豆腐 (172) 肉
丝炒芹菜香干丝 (172) 肉片焖扁豆 (172) 肉
片扁豆西红柿 (172) 肉末烩蚕豆 (173) 肉片
烧茄子 (173) 肉末烧西红柿 (173) 肉片炒土
豆 (173) 牛肉烧萝卜 (174) 牛肉丝炒胡萝卜
丝 (174) 素炒香干大白菜 (175) 素炒油豆腐
大白菜 (174) 素炒栗子大白菜 (174) 素炒小
白菜豆腐 (175) 素炒油菜油豆腐 (175) 糖醋
圆白菜 (175) 素炒西红柿圆白菜 (175) 素炒
扁豆西红柿 (176) 拌西红柿黄瓜 (176) 拌紫
萝卜土豆 (176)

第二章 妇女妊娠期保健食谱..... (177)

一、妊娠期生理特点..... (177)

- 二、妊娠期营养素的需要…………… (179)
- 三、妊娠期营养素的需要量…………… (181)
- 四、妊娠早期保健食谱…………… (182)
- 菜合(182) 葱花饼(183) 桃仁包(183)
- 鸡蛋夹沙糕(184) 肉丝面条(184) 瓜皮肉
丝(184) 晶糕肉片(185) 豆芽炒猪肝(185)
- 海米炒萝卜(186) 鸡胗芹菜(186) 素三鲜(187)
- 豆芽炒韭菜(187) 糖醋黄鱼(187) 糖醋虾
仁(188) 肉丝榨菜汤(189) 西红柿鸡蛋汤(189)
- 糖醋白菜(189) 猪肝拌菠菜(190) 海米炆
芹菜(190) 水晶山楂(190) 凉拌茄泥(191)
- 水晶西红柿(191) 香椿芽拌豆腐(191) 虎皮核
桃仁(192) 拌双耳(192) 冰乳蛋花(192)
- 五、妊娠中期保健食谱…………… (193)
- 香椿饼(193) 木樨炒面(193) 马蹄糕(193)
- 三合面发糕(194) 八宝饭(194) 荷叶
粥(195) 芙蓉雪藕(195) 海米烧菜花(195)
- 炒鲜莴笋(196) 香椿芽焖蛋(196) 锅炒西红
柿(196) 海米烧冬瓜(197) 丝瓜豆腐(197)
- 香肥带鱼(198) 桃仁鸡丁(198) 虾皮萝卜丝
汤(199) 豆芽拌蛋皮(199) 肉丝拌豆腐
皮(199) 糖醋佛手(200) 肉丝蒜台(200)
- 炆油菜(201) 肉丝海带(201) 白切羊
肉(202)
- 六、妊娠末期保健食谱…………… (202)
- 什锦炒饭(202) 阳春面(202) 藕丝糕(203) 肉
丁馒头(203) 玉米面蒸饺(204) 鸡肉粥(204)

素炒胡萝卜丝 (205) 翡翠菜花 (205) 炸溜海带 (205) 栗子烧白菜 (206) 莲蓬豆腐 (206) 香菇鸡翅 (207) 山药炖鸽 (207) 扣烧羊肉 (207) 韭菜炒海螺 (208) 炒肉丝烹汤 (208) 凉拌豆角 (209) 麻酱白菜 (209) 炆肚丝 (209) 酱排骨 (209) 珊瑚藕 (210) 熏鸽蛋 (210)

第三章 妇女哺乳期保健食谱…………… (211)

- 一、哺乳期生理特点…………… (211)
- 二、哺乳期营养素的需要…………… (212)
- 三、哺乳期营养素的需要量…………… (214)
- 四、哺乳期保健食谱平衡举例…………… (215)
- 五、哺乳期保健食谱…………… (217)

枣泥包子 (217) 肉丝馄饨 (217) 伊府面 (217) 小窝头 (218) 鸡蛋包饭 (218) 大枣桂圆粥 (219) 排骨炖白菜 (219) 海米烧西葫芦 (219) 海带炖肉 (220) 蟹肉扒豆腐 (220) 炒鱿鱼芹菜 (220) 黄豆芽炖鲫鱼 (221) 砂锅鲫鱼 (221) 茉莉花炒虾仁 (222) 碎烧鲤鱼 (222) 月母鸡汤 (223) 砂锅猪蹄 (223) 扒猪蹄 (223) 火腿冬瓜汤 (224) 奶汤菜花 (224) 温拌双泥 (225) 温拌海螺 (225) 拌烤鸭丝 (225) 炆虾片 (226) 桂花蜜枣 (226) 酥海带 (226)

第四章 成年人保健食谱…………… (228)

一、成年人生理特点…………… (228)

二、成年人各种营养素的需要…………… (229)

三、成年人保健食谱…………… (235)

鸳鸯蒸饺 (235) 翡翠烧麦 (235) 热干

面 (235) 猫耳面 (236) 翡翠合子 (236)

江苏包 (水笼包) (237) 广东包 (237) 马蹄

酥 (237) 咖喱饺 (238) 焦圈 (238) 薄

脆 (239) 排叉 (239) 蛋糕卷 (239) 咖喱牛肉盖

饭 (240) 藕丝糕 (240) 年糕 (240) 肉棕

子 (241) 豌豆黄 (241) 鸳鸯凉糕 (241) 艾

窝窝 (242) 素炒大白菜 (242) 丸子烧白菜 (242)

虾米烧白菜 (243) 火腿白菜 (243) 素炒小白

菜 (243) 肉末小白菜粉 (243) 冬菇油

菜 (244) 肉片炒油菜 (244) 小丸子烧油

菜 (244) 火腿烧油菜心 (244) 虾子油

菜 (245) 鸡片炒油菜 (245) 火腿冬菇烧油

菜 (245) 火腿冬笋烧油菜心 (245) 肉片洋白

菜 (246) 肉片洋白菜 (246) 西红柿牛肉炖洋白

菜 (246) 肉丝炒芹菜 (246) 肉片烧菜花 (247)

奶油菜花 (247) 肉丝炒茄丝 (247) 肉丁

烧茄子 (248) 炸茄盒 (248) 蒸茄盒 (248)

肉丝拌黄瓜丝粉皮 (249) 猪肝炒黄瓜片 (249)

炒虾仁黄瓜片 (249) 肉丝炒蒜苗 (249) 肉

片焖蒜苗 (250) 肉片面筋菠菜 (250) 猪肝炒菠

菜 (250) 氽丸子冬瓜 (251) 羊肉片熬冬

瓜 (251) 鸡块冬瓜 (251) 雪里蕻饨豆腐 (252) 香椿煎豆腐 (252) 香椿炖鸡蛋 (252) 炸香椿鱼 (253) 蒜台炒鸡蛋 (253) 蒜黄炒肉丝 (254) 蝙蝠莲藕 (254) 蜜汁甜藕 (254) 彩色里脊丝 (255) 椒盐土豆 (256) 炒三丁 (256) 咖喱土豆 (256) 喇嘛猪肉 (257) 桃仁土司 (257) 枣泥山药桃 (258) 拔丝山药 (258) 蜜汁红薯 (259) 拔丝红薯 (259) 干烧冬笋 (260) 冬笋里脊丝 (260) 溜翡翠片 (260) 炸西瓜 (261) 拔丝西瓜 (261) 西瓜酪 (262) 什锦西瓜 (262) 海米翡翠青椒 (262) 青椒炒鸡蛋 (263) 素焖扁豆 (263) 酱烤扁豆 (264) 素炒豇豆 (264) 肉片炒豇豆 (264) 鸡油豌豆 (265) 肉末炒豌豆 (265) 肉末炒豌豆榨菜 (265) 肉片鲜蘑 (266) 鲜蘑腐竹 (266) 蘑菇油菜心 (266) 蘑菇炖豆腐 (267) 雪花银耳 (267) 菠萝银耳 (268) 冰糖银耳汤 (268) 肉炒木耳 (268) 炒木须肉 (269) 三鲜海参 (269) 鱼香肉丝 (270) 海带烧肉 (271) 回锅肉 (271) 米粉肉 (271) 四喜肉 (272) 白切肉 (272) 炒肉丝 (273) 京酱肉丝 (273) 滑炒肉丝 (273) 葱爆肉片 (274) 宫爆肉丁 (274) 红烧肉 (275) 炒腰片 (275) 宫保腰花 (276) 炒猪肝 (276) 煎烹猪肝 (276) 熘肝尖 (277) 熘肥肠 (277) 熘肚片 (278) 火爆肚头 (278) 油炸排头 (279) 红烧猪脚 (279) 糟猪

脚 (279) 扒肘子 (280) 家乡牛肉 (280)
 干煸牛肉丝 (281) 小炒牛肉 (281) 炸牛里脊 (281)
 烧牛蹄筋 (282) 烤牛肉 (282)
 手抓羊肉 (283) 爆羊肉 (283) 新疆炒烤羊肉 (283)
 他司密 (284) 家常鸡 (284) 香酥油鸡 (284)
 花椒鸡 (285) 雪花鸡 (285)
 糟鸡 (286) 怪味鸡 (286) 宫保鸡丁 (287)
 荷叶鸭子 (287) 红烧鸭块 (288) 香酥鸭 (288)
 烤填鸭 (288) 糖醋脆皮鱼 (289) 豆瓣鲜鱼 (289)
 软溜鲤鱼扇 (290) 红蒸鲤鱼 (290)
 凤尾鲫鱼 (290) 芙蓉鲫鱼 (291) 荷包鲫鱼 (291)
 松鼠黄鱼 (292) 红烧海鳗 (293)
 糟溜鳊鱼片 (293) 东坡鱼块 (294) 红烧青鱼腹 (294)
 龙舟草鱼 (294) 豉油鱼 (295)
 茄汁墨鱼花 (296) 银鱼抱蛋 (296) 红烧圆鱼 (296)
 清炖甲鱼 (297) 凤尾桂鱼 (297)
 干烧大虾 (298) 炸凤尾虾 (298) 牛油脆皮虾仁 (299)
 炸虾球 (299) 水晶虾饼 (299) 香汁炒蟹 (300)
 生煎牡蛎 (301) 炒蛭肉 (301)
 佛手海蜇皮 (301) 氽拌海蜇卷 (302)

第五章 老年人保健食谱..... (303)

- 一、老年年龄的划分..... (303)
- 二、老年人的生理特点..... (303)
- 三、老年人食疗保健的意义..... (305)
- 四、老年人营养需要的特点..... (308)
- 五、老年人食疗特点及具体措施..... (339)

- 六、老年人保健食谱…………… (342)
- 韭菜鸡蛋合 (342) 面鱼 (342) 菜肉馄饨 (433) 菜肉包子 (343) 开花馒头 (344) 年糕汤 (344) 糯米莲藕 (345) 莲子羹 (345) 枣泥羹 (345) 芝麻炒米粉 (346) 杏仁豆腐 (346) 烧麦 (346) 菜心虾米汤 (347) 油焖笋 (347) 拌菠菜 (347) 拌莴笋 (348) 土豆泥 (348) 蕃茄汤 (348) 糖醋包心菜 (348) 油焖茄子 (349) 拌芹菜 (349) 炒扁豆 (349) 徽州小肉丸 (350) 清蒸圆子 (350) 蟹黄狮子头 (350) 炸茄夹子 (351) 豆腐卷肉 (351) 豆腐皮包肉 (352) 油面筋塞肉 (352) 瓢松菇子 (353) 芙蓉肉球 (353) 肉末土豆泥 (353) 凤尾菜心 (354) 鸳鸯蛋卷 (354) 菠菜猪肝汤 (355) 黄豆排骨汤 (355) 暴腌蹄膀 (355) 牛肉末焖粉皮 (356) 葱烤鲫鱼 (356) 玻璃鱼 (356) 八宝鱼糕 (357) 三丝鱼卷 (357) 菜花烩鱼丸 (358) 蕃茄炒鱼片 (359) 芙蓉鱼片 (359) 茄汁桂鱼 (359) 芝麻鱼 (360) 清炖甲鱼 (360) 炒鳝丝 (361) 烧黄鳝节 (361) 糖醋熘塘鲤鱼 (362) 盐水虾 (362) 蒸鸡蛋糕 (362) 涨蛋 (363) 虾仁炒蛋 (363) 蕃茄炒鸡蛋 (363) 香椿头焖蛋 (364) 荷包蛋菜苔 (364) 肉丝炒鸡蛋 (364) 韭菜末炒蛋 (365) 蛋饺 (365) 香茶叶蛋 (365) 松花豆腐 (366) 清炖小鸡 (366) 生炒鸡丁 (366) 蕃茄鸡片 (367) 芙蓉鸡丸 (367)