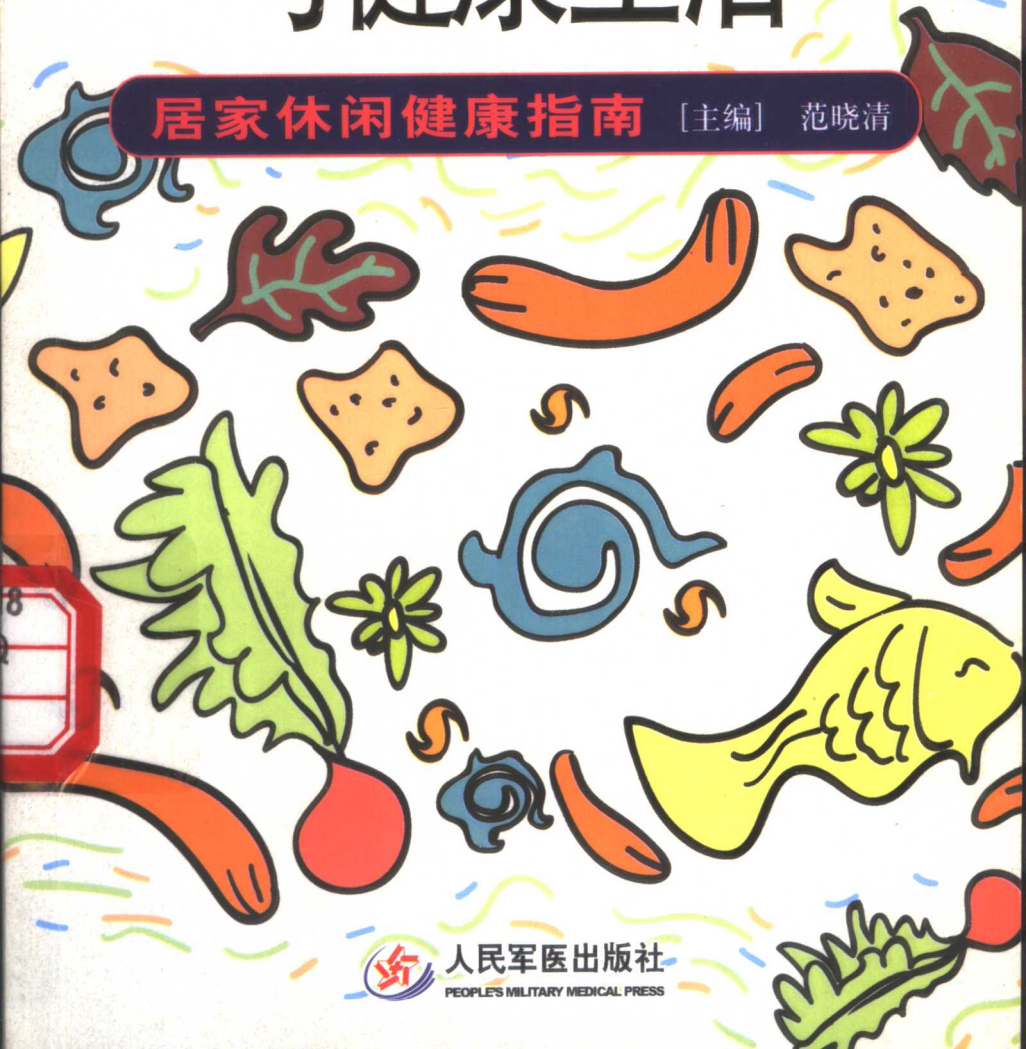


CHUANTONG BAOJIAN SHIPIN YU JIANKANG SHENGHUO

传统保健食品 与健康生活

居家休闲健康指南 [主编] 范晓清



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

居家休闲健康指南

Chuantong Baojian Shipin Yu Jiankang Shenghuo

传统保健食品

健康生活

主 编 范晓清

编 者 张广荣 樊 玲 张漪萍

范亚亚 刘洪远 王 丽



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统保健食品与健康生活/范晓清主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 5

(居家休闲健康指南)

ISBN 7-80194-617-0

I. 传… II. 范… III. 疗效食品-基本知识 IV. TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 015987 号

策划编辑:贝 丽 于 岚 加工编辑:郭永茂 责任审读:周晓洲

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:230 千字

版次:2005 年 5 月第 1 版 印次:2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

本书详细介绍了各种食品、药品、茶、酒和花卉等传统保健食品的基本知识,其中常用食品 115 种,单味中药 52 种,各种食疗方 300 余首。按中医辨证方法,详述其组成、制作、功效、适应证等。内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适合广大群众阅读。

责任编辑 贝 丽 于 岚 郭永茂

目 录

第1章 食品食疗篇	(1)
一、食品食疗知识	(1)
1. 常用食品的种类有哪些	(1)
2. 常用食品的营养价值	(2)
3. 什么是食物的“七大营养素”	(3)
4. 什么叫食物的属性	(4)
5. 什么叫食物的五味	(5)
6. 什么叫食疗以及它的功效	(6)
7. 为什么说“药补不如食补”	(7)
二、五谷类	(9)
(一)常用“五谷”	(9)
1. 粳米	(9)
2. 糯米	(10)
3. 玉米	(10)
4. 高粱米	(11)
5. 粟米	(11)
6. 小麦	(12)
7. 大麦	(12)
8. 荞麦	(13)
9. 燕麦	(13)
10. 甘薯	(13)
11. 黄豆	(14)
12. 黑豆	(14)



13. 绿豆	(15)
14. 赤小豆	(16)
15. 蚕豆	(16)
16. 花生	(17)
17. 芝麻	(17)
(二)“五谷”食疗方	(18)
1. 粳米粥	(18)
2. 八宝饭	(18)
3. 玉米羹	(18)
4. 高粱大枣粥	(19)
5. 小米粥	(19)
6. 小麦瘦肉粥	(20)
7. 麦芽神曲汤	(20)
8. 荞麦粥	(20)
9. 燕麦瘦肉汤	(21)
10. 烤甘薯	(21)
11. 黄豆红糖饮	(21)
12. 黑豆汁	(22)
13. 绿豆糕	(22)
14. 红豆粥	(23)
15. 蚕豆汤	(23)
16. 醋泡花生	(23)
17. 芝麻糊	(24)
三、蔬菜类	(24)
(一)常用蔬菜	(24)
1. 芹菜	(24)
2. 韭菜	(25)
3. 菠菜	(26)



4. 大白菜	(27)
5. 油菜	(27)
6. 洋白菜	(28)
7. 莧菜	(29)
8. 空心菜	(30)
9. 莼菜	(30)
10. 芥菜	(31)
11. 甜菜	(32)
12. 香菜	(32)
13. 香椿	(33)
14. 马齿苋	(34)
15. 荠菜	(34)
16. 小白菜	(35)
17. 萝卜	(36)
18. 胡萝卜	(37)
19. 土豆	(37)
20. 莴笋	(38)
21. 山药	(39)
22. 芋头	(40)
23. 芥蓝	(40)
24. 茭白	(41)
25. 藕	(42)
26. 洋葱	(43)
27. 竹笋	(43)
28. 黄瓜	(44)
29. 冬瓜	(45)
30. 南瓜	(45)
31. 丝瓜	(46)



32. 苦瓜	(47)
33. 茄子	(48)
34. 西红柿	(48)
35. 扁豆	(49)
36. 豇豆	(50)
37. 豌豆	(50)
38. 发菜	(51)
39. 菜花	(52)
40. 辣椒	(52)
41. 黑木耳	(53)
42. 香菇	(54)
43. 蘑菇	(54)
44. 金针菇	(55)
(二) 蔬菜食疗方	(56)
1. 芹菜拌腐竹	(56)
2. 鸡蛋炒韭菜	(56)
3. 茯苓薏苡汤	(57)
4. 醋溜白菜	(57)
5. 素炒油菜心	(58)
6. 洋白菜炒木耳	(58)
7. 苋菜豆腐汤	(58)
8. 素炒空心菜	(59)
9. 莼菜汤	(59)
10. 芥菜烧豆腐皮	(59)
11. 甜菜烧豆腐	(60)
12. 香菜炖牛肉	(60)
13. 香椿炒鸡蛋	(61)
14. 马齿苋绿豆汤	(61)



15. 荠菜瘦肉汤 (61)
16. 素炒小白菜 (62)
17. 萝卜猪肺汤 (62)
18. 胡萝卜炒肉丝 (63)
19. 土豆炖牛肉 (63)
20. 姜丝拌莴笋 (63)
21. 山药蘸白糖 (64)
22. 芋头粳米粥 (64)
23. 芥蓝拌萝卜 (65)
24. 茭白腐竹烩冬菇 (65)
25. 糖醋鲜藕 (65)
26. 洋葱炒青椒 (66)
27. 干烧笋片 (66)
28. 黄瓜炒荸荠 (67)
29. 冬瓜粳米粥 (67)
30. 五香南瓜丸 (67)
31. 丝瓜汤 (68)
32. 凉拌苦瓜 (68)
33. 芝麻酱拌茄子 (68)
34. 番茄豆腐羹 (69)
35. 扁豆炒肉丝 (69)
36. 凉拌豇豆 (70)
37. 豌豆炒鸡丁 (70)
38. 发菜豆腐汤 (70)
39. 菜花烩冬菇 (71)
40. 辣椒土豆丝 (71)
41. 木耳炖海带 (71)
42. 香菇炒鸡丁 (72)



43. 素炒蘑菇	(72)
44. 金针菇炒五丝	(73)
四、肉类	(73)
(一)常用肉类	(73)
1. 猪肉	(73)
2. 牛肉	(74)
3. 羊肉	(74)
4. 狗肉	(75)
5. 兔肉	(75)
(二)肉类食疗方	(76)
1. 红烧猪肉	(76)
2. 牛肉山药汤	(76)
3. 羊肉粥	(77)
4. 狗肉拌大蒜	(77)
5. 红烧兔肉	(78)
五、水产类	(78)
(一)常用水产	(78)
1. 黄鱼	(78)
2. 带鱼	(79)
3. 鲈鱼	(79)
4. 银鱼	(80)
5. 鲤鱼	(80)
6. 鲫鱼	(81)
7. 草鱼	(81)
8. 桂鱼	(82)
9. 黑鱼	(82)
10. 黄鳝	(83)
11. 甲鱼	(83)

12. 乌贼鱼	(84)
13. 虾	(84)
14. 牡蛎	(85)
15. 海参	(85)
16. 海蜇	(86)
17. 海带	(86)
18. 淡菜	(87)
19. 紫菜	(87)
(二)水产食疗方	(88)
1. 葱烧黄鱼	(88)
2. 清蒸带鱼	(88)
3. 清炖鲈鱼	(89)
4. 银鱼汤	(89)
5. 糖醋鲤鱼	(90)
6. 鲫鱼汤	(90)
7. 溜草鱼片	(90)
8. 清蒸桂鱼	(91)
9. 黑鱼冬瓜汤	(91)
10. 红烧鳊鱼	(92)
11. 清炖甲鱼	(92)
12. 墨鱼炒韭菜	(92)
13. 油焖大虾	(93)
14. 牡蛎汤	(93)
15. 葱烧海参	(94)
16. 凉拌海蜇	(94)
17. 素炒海带丝	(94)
18. 淡菜炒韭黄	(95)
19. 紫菜虾皮汤	(95)



六、禽蛋奶类..... (96)

(一)常用禽蛋奶..... (96)

1. 鸡肉..... (96)

2. 鸭肉..... (96)

3. 鹅肉..... (97)

4. 鸽肉..... (97)

5. 鹌鹑肉..... (98)

6. 鸡蛋..... (98)

7. 鸭蛋..... (99)

8. 鹅蛋..... (99)

9. 鸽蛋..... (100)

10. 鹌鹑蛋..... (100)

11. 牛奶..... (101)

12. 羊奶..... (101)

(二)禽蛋奶食疗方..... (102)

1. 爆炒童子鸡..... (102)

2. 鸭肉冬瓜汤..... (102)

3. 鹅肉大枣汤..... (103)

4. 清炖鸽肉..... (103)

5. 清蒸鹌鹑..... (104)

6. 鸡蛋西红柿汤..... (104)

7. 鸭蛋饼..... (104)

8. 炒鹅蛋..... (105)

9. 煮鸽蛋..... (105)

10. 五香鹌鹑蛋..... (105)

七、水果类..... (106)

(一)常用水果..... (106)

1. 苹果..... (106)

2. 梨	(107)
3. 桃	(108)
4. 柿子	(108)
5. 葡萄	(109)
6. 石榴	(110)
7. 草莓	(111)
8. 西瓜	(111)
9. 甜瓜	(112)
10. 橘子	(113)
11. 橙子	(113)
12. 枇杷	(114)
13. 柠檬	(115)
14. 猕猴桃	(116)
15. 山楂	(116)
16. 香蕉	(117)
17. 荔枝	(118)
18. 菠萝	(118)
(二) 水果食疗方	(119)
1. 苹果布丁	(119)
2. 梨拌三丝	(120)
3. 鲜桃鸡丁	(120)
4. 柿子果盘	(120)
5. 葡萄汁	(121)
6. 石榴粥	(121)
7. 炼乳拌草莓	(122)
8. 西瓜汁	(122)
9. 拔丝甜瓜	(122)
10. 拔丝蜜橘	(123)



11. 甜橙莲子羹	(123)
12. 冰糖炖枇杷	(124)
13. 柠檬蜂蜜汁	(124)
14. 猕猴桃饮	(124)
15. 山楂豆腐	(125)
16. 脆皮香蕉	(125)
17. 荔枝银耳羹	(126)
18. 菠萝鸡片	(126)
第2章 药品药膳篇	(127)
一、药品药膳知识	(127)
1. 补益药品是如何分类的	(127)
2. 补益药品的保健养生功效	(128)
3. 药膳的特点有哪些	(129)
4. 药膳应用的原则有哪些	(131)
5. 药膳方剂的组成	(132)
6. 药膳烹制方法有哪些	(133)
7. 药品与食物的结合应用	(134)
8. 药膳的禁忌要点有哪些	(136)
二、补气类	(137)
(一)常用补气药	(137)
1. 人参	(137)
2. 西洋参	(137)
3. 太子参	(138)
4. 黄芪	(138)
5. 党参	(139)
6. 白术	(139)
7. 山药	(140)
8. 大枣	(141)



9. 甘草	(141)
(二) 补气药膳方	(142)
1. 清蒸人参鸡	(142)
2. 爆炒人参鸡片	(142)
3. 西洋参龙眼羹	(143)
4. 黄芪猴头汤	(143)
5. 黄芪蒸鸡	(144)
6. 黄芪烧鲤鱼	(144)
7. 参芪烧牛肉	(145)
8. 党参鹌鹑汤	(145)
9. 白术大枣饼	(146)
10. 白术冰糖汁	(146)
11. 软炸山药兔	(147)
12. 山药莲子汤	(147)
13. 大枣糯米饭	(148)
14. 大枣鸽肉饭	(148)
三、养血类	(149)
(一) 常用养血药	(149)
1. 当归	(149)
2. 阿胶	(149)
3. 熟地黄	(150)
4. 白芍	(150)
5. 何首乌	(151)
6. 枸杞子	(151)
7. 鸡血藤	(152)
8. 桑葚	(152)
9. 龙眼肉	(153)
(二) 养血药膳方	(153)

1. 当归羊肉汤	(153)
2. 当归猪骨汤	(154)
3. 当归枸杞汤	(154)
4. 阿胶炖猪肉	(155)
5. 阿胶鸡蛋汤	(155)
6. 四物炖鸡汤	(156)
7. 白芍炒肉丁	(156)
8. 首乌煮鸡蛋	(157)
9. 首乌炒猪肝	(157)
10. 首乌丹参汁	(158)
11. 枸杞鸽蛋汤	(158)
12. 枸杞蒸鸡	(159)
13. 枸杞炒肉丝	(159)
14. 鸡血藤牛筋汤	(160)
15. 鸡血藤煮鸡蛋	(160)
16. 砂糖拌龙眼	(161)
17. 龙眼鸡蛋汤	(161)
四、壮阳类	(162)
(一)常用壮阳药	(162)
1. 鹿茸	(162)
2. 狗鞭	(162)
3. 海马	(163)
4. 巴戟天	(164)
5. 肉苁蓉	(164)
6. 鹿鞭	(165)
7. 锁阳	(165)
8. 淫羊藿	(166)
9. 菟丝子	(166)

10. 沙苑子	(167)
11. 补骨脂	(167)
12. 山茱萸	(168)
13. 杜仲	(168)
14. 狗脊	(169)
15. 续断	(169)
16. 骨碎补	(170)
17. 金樱子	(170)
18. 覆盆子	(171)
19. 蛤蚧	(171)
20. 冬虫夏草	(172)
(二) 壮阳药膳方	(172)
1. 鹿茸鸡蛋羹	(172)
2. 双鞭羊肉汤	(173)
3. 归杞牛鞭汤	(173)
4. 海马童子鸡	(174)
5. 巴戟苁蓉汤	(174)
6. 苁蓉丝子羊肉汤	(175)
7. 苁蓉炖羊肾	(175)
8. 苁蓉鸡肉汤	(176)
9. 菟丝狗肉汤	(176)
10. 菟丝烧海参	(177)
11. 鸡肝菟丝子汤	(178)
12. 补骨茱萸粉	(178)
13. 补骨脂煨猪腰	(179)
14. 杜仲炒腰花	(179)
15. 狗脊炖狗肉	(180)
16. 三子补肾糕	(180)