

家庭饮食保健丛书

明目皓齿食疗食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

MINGMUHAOCHISHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书

明目皓齿食疗食谱

编著：堵军

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9
ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——明目皓齿食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究

椒盐镶豆腐



首乌凤翅



参芪鸡块



苏式熏鱼



红糟海鳗



核桃煲乳鸽

梅菜竹笋



鲜蘑芦笋





煎蚧鱼云煲

香菇汽锅排骨



A whole roasted pigeon is presented in a white, oval-shaped ceramic bowl. The pigeon is cooked to a golden-brown, slightly charred exterior. It is surrounded by a clear, light-colored broth. Several dark red, dried ingredients, likely ginseng and other medicinal herbs, are visible in the broth. The bowl is set on a patterned, light-colored fabric surface. In the background, there are blurred, warm-toned floral decorations, possibly sunflowers or similar large flowers, adding a decorative touch to the scene.

党参茯苓煲乳鸽

出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富治疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗疾,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药物学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲔骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合菖草、乌鲔骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

本书是为防治眼睛、牙齿、口腔疾病而编写的食谱。口腔中发生疾病,尤其是牙齿不健,就会影响进食,危害健康和美容。平时注意预防口腔疾病,一旦口腔发生疾病就要及时治疗。无论是防病还是治病,都必须注意饮食调理。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

麦粒肿

- | | |
|-------------|-------------|
| 银翘蜜饮 / 1 | 野菊花粳米粥 / 5 |
| 千里光丹皮饮 / 2 | 板蓝根野菊花汁 / 5 |
| 蚤休生大黄饮 / 2 | 银花蒲公英汁 / 6 |
| 板蓝根银花蜜饮 / 2 | 绿豆冻糕 / 6 |
| 银花野菊花蜜饮 / 3 | 泡苦瓜 / 6 |
| 二丁绿豆饮 / 3 | 酱拌苦菜 / 7 |
| 大青叶薄荷茶 / 3 | 猪苦胆口服方 / 7 |
| 二花甘草茶 / 4 | 苦瓜泥 / 7 |
| 菊花绿茶 / 4 | 蚤休绿豆汤 / 8 |
| 银花甘草绿豆羹 / 4 | 银花绿豆汤 / 8 |
| 银花野菊花粥 / 5 | |

急性结膜炎

- | | |
|---------------|--------------|
| 龙胆草决明子蜜饮 / 9 | 银花密蒙花茶 / 13 |
| 虎杖板蓝根蜜饮 / 10 | 七叶一枝花绿茶 / 13 |
| 白花蛇舌草陈皮饮 / 10 | 菊花龙井茶 / 13 |
| 绿豆大黄饮 / 10 | 板蓝根决明子茶 / 14 |
| 野菊花蒲公英茶 / 11 | 黄连粉 / 14 |
| 夏枯草穿心莲茶 / 11 | 黄连米汤 / 14 |
| 马兰白糖茶 / 11 | 马兰头粥 / 14 |
| 生大黄茶 / 12 | 生大黄苡仁粥 / 15 |
| 杞菊柿叶茶 / 12 | 板蓝根苡仁粥 / 15 |
| 野菊花甘草茶 / 12 | 枸杞头鸭蛋汤 / 16 |

慢性结膜炎

生地连翘蜜饮 / 17
蒲公英豆汁 / 18
生地黄葡萄汁 / 18
绿豆白菜心汁 / 18
莴苣汁 / 19
玄麦生大黄茶 / 19
枸杞子二花茶 / 19
枸杞子黄连茶 / 20

山茱萸黄连粥 / 20
蒲公英粳米粥 / 20
香蕉冰淇淋 / 21
凉拌蒲公英芝麻粉 / 21
麦冬苦瓜泥 / 21
蒲公英地丁绿豆汤 / 22
银耳乌龙汤 / 22
马齿苋绿豆汤 / 22

病毒性角膜炎

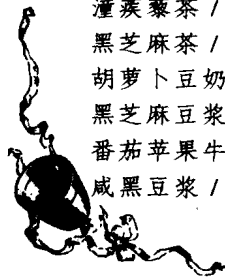
银花板蓝根饮 / 24
龙胆草蜜饮 / 24
二草蜜饮 / 25
板蓝根夏枯草蜜饮 / 25
银花甘草汁 / 25
板蓝根汁 / 26
银花公英马兰头汁 / 26
番茄芹菜汁 / 26

大青叶决明子茶 / 27
银翘薄荷茶 / 27
银花黄芩凉茶 / 27
大青叶夏枯草茶 / 28
银花甘草绿豆羹 / 28
马兰头拌香干 / 28
马齿苋绿豆汤 / 29
青果绿豆汤 / 29

老年性白内障

二至蜂蜜饮 / 30
桑椹牛奶茶 / 31
枸杞子葡萄干茶 / 31
潼蒺藜茶 / 31
黑芝麻茶 / 32
胡萝卜豆奶 / 32
黑芝麻豆浆 / 32
番茄苹果牛奶 / 32
咸黑豆浆 / 33

芝麻黑豆糊 / 33
黑芝麻明目糊 / 33
芝麻桑椹糊 / 34
芝麻四合泥 / 34
黑芝麻炒面 / 34
复方牛骨髓粉 / 35
鸭肝阿胶粥 / 35
猪肝鸡蛋粥 / 35
蚌肉粟米粥 / 36





- 枸杞石斛粥 / 36
地黄二子粥 / 37
芝麻桑椹糕 / 37
淡菜皮蛋粥 / 37
猪肝绿豆粥 / 38
枸杞子灵芝粉 / 38
芝麻肝饼 / 38
桑椹嚼食方 / 39
拌猪肝菠菜 / 39
胡萝卜炒猪肝 / 39
黑芝麻鸡肝 / 40
黑芝麻鱼片 / 40
首乌肝片 / 41
首乌黄豆烩猪肝 / 41
淡菜蒸鸽蛋 / 42
枸杞蒸鸡蛋 / 42
海参蒸鹌鹑蛋 / 42
枸杞山药蒸鸡 / 43
地黄蒸乌龟 / 43
虫草红枣蒸甲鱼 / 44
首乌枸杞肝片 / 44
枸杞黑鱼米 / 44
黑木耳炒鸭肝 / 45
香菇鸭肝 / 45
枸杞当归煲鹌鹑蛋 / 46
虫草蒸鸭 / 46
珍珠鸭 / 47
松子仁黄金鸭 / 47
山药白菜蒸鸭 / 48
黑白木耳甲鱼汤 / 48
黑豆红枣猪肝汤 / 49
枸杞猪肝汤 / 49
鸽蛋海参汤 / 49
银耳鸽蛋汤 / 50
甲鱼明目汤 / 50
甲鱼二子汤 / 51
枸杞牛肝汤 / 51
枸杞首乌黑豆汤 / 51
枸杞叶蚌肉汤 / 52
沙苑蚌肉汤 / 52
地黄猪肝汤 / 52
猪肝河蚌汤 / 53
沙苑子猪肝汤 / 53
枸杞叶猪肝汤 / 53
谷精草羊肝汤 / 54
猪肝番茄汤 / 54
菊花猪肝汤 / 55
猪肝马兰头汤 / 55
牛肝枸杞汤 / 55

原发性青光眼

- 绿豆菊花饮 / 56
龙胆草车前子蜜饮 / 57
龙胆草二黄蜜饮 / 57
绿豆大黄饮 / 57
绿豆香蕉糊 / 58
枸杞头荠菜汁 / 58
紫菜决明子糊 / 59
苦瓜茶 / 59
芹菜鲜汁茶 / 59
荠菜花绿茶 / 60
夏枯草车前子茶 / 60
菊花苦丁茶 / 60

- 大黄枸杞子茶 / 61
谷精草菊花茶 / 61
决明子木贼茶 / 61
菊花脑绿茶 / 62
槐花绿茶 / 62
夏枯明目茶 / 62
枸杞马兰茶 / 62
杞菊二子茶 / 63
夏枯槐菊蜜茶 / 63
芦笋绿茶 / 63
夏枯草枸杞叶茶 / 63
苦瓜粉冲剂 / 64
苦瓜马齿苋泥 / 64
羚羊角粉吞服方 / 64
芹菜粥 / 65
夏枯草板蓝根粥 / 65
夏枯草花粳米粥 / 65
凉拌夏枯草 / 66
夏枯草炖海带 / 66
苦瓜拌荠菜 / 66
苦瓜拌番茄 / 67
马兰头拌海带 / 67
海蜇皮拌芹菜 / 67
石决明煲牡蛎肉 / 68
苦瓜菊花汤 / 68
玉米须蚌肉汤 / 68
谷精草菊花羊肝汤 / 69
密蒙花车前赤豆汤 / 69
生地黄蜜饮 / 70
生地黄芩夏枯草饮 / 70
莼菜蜂蜜饮 / 70
紫菜豌豆羹 / 71
旱莲草麦冬鲜汁 / 71
芹菜蜂蜜汁 / 71
黑芝麻绿茶 / 72
木耳绿豆粥 / 72
双耳决明子粥 / 72
地黄丹皮炖鸭 / 73
白菊花肉片 / 73
密蒙花炖鸡肝 / 73
清蒸哈士蟆 / 74
赤豆冬瓜乌龟 / 74
绞股蓝炖鸭 / 75
二豆车前汤 / 75
紫菜车前子汤 / 75
三豆甘草汤 / 76
夏枯草黑豆汤 / 76
生地黄香蕉汤 / 76
生地黄蟹汤 / 77
麦冬蛤肉汤 / 77
柿子汁牛奶饮 / 77
香蕉皮饮 / 78
芦笋糊冷饮 / 78
绞股蓝槐花蜜饮 / 78
桑椹决明茶 / 79
首乌槐角茶 / 79
枸杞子芹菜汁 / 79
枸杞头荠菜汁 / 80
苦瓜蜂蜜牛奶 / 80
黑芝麻豆奶 / 80
绿豆芝麻糊 / 81
芝麻核桃糊 / 81
绿豆银耳粥 / 81
槐米粥 / 81
芝麻桑椹粥 / 82
麦冬牡蛎烩饭 / 82
芝麻米粉 / 82
青柿芦笋膏 / 83

