

中国食疗药疗精华丛书

中国保健食谱

俞小平 黄志杰 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北京

图书在版编目(CIP)数据

中国保健食谱/俞小平,黄志杰编著.-北京:科学技术文献出版社,1999.6

(中国食疗药疗精华丛书)

ISBN 7-5023-3256-1

I. 中… II. ①俞… ②黄… III. ①食物疗法-食谱
②保健-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13438 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(公主坟)中国科学技术信息研究所大
楼 B 段/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953

图 书 编 务 部 电 话:(010)62878310,(010)62877791,(010)62877789

图 书 发 行 部 电 话:(010)68515544-2945,(010)68514035,(010)68514009

门 市 部 电 话:(010)68515544-2172

图 书 发 行 部 传 真:(010)68514035

图 书 编 务 部 传 真:(010)62878317

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:陈玉珠

责 任 编 辑:袁其兴

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:宋雪海

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:三河富华印刷厂

版 (印) 次:1999 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:494 千

印 张:18.375

印 数:1—5000 册

定 价:28.00 元



0154164

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是作者根据广大群众养生保健的需要,以食药、养医相结合为原则,编写而成的保健食谱。全书分为头发保健、五官保健、脑保健、口腔保健、呼吸系统保健、消化系统保健、防癌抗癌保健、延年益寿等共 16 个部分,每一食谱都有原料、制法、功效、用法、应用。本书的特点是内容丰富,方法简单实用。

科学技术文献出版社 向广大读者致意

科学技术文献出版社成立于 1973 年,国家科学技术部主管,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物等图书。

我们的所有努力,都是为了使您增长知识和才干。

前 言

随着社会的进步,生活水平的不断提高,人们的保健意识也随之增强,维护身体健康已成为人们生活的中心。为满足广大群众养生保健的需要,我们编写了《中国保健食谱》一书。

保健食谱是以充分发挥食物的主导作用为前提,以食药、养医结合为原则,结合食药的性味、所含化学成分、功效配制而成的;有菜肴、汤、粥、羹、糕、汁、液、茶、酒等品种;具有调补脏腑、调理气血、调整阴阳、扶正祛邪等功效。经常服食可达养生保健、防病治病、延年益寿之目的。

书中分头发保健、五官保健、口腔保健、护肤美容养颜、脑保健、呼吸系统保健、消化系统保健、循环系统保健、造血系统及血液保健、内分泌系统保健、男性生殖系统保健、女性生殖系统保健、泌尿系统保健、运动系统保健、防癌抗癌保健、延年益寿等 16 个部分。每一食谱分原料、制法、功效、用法、应用等五项编写,你可根据自己的体质特点选用食谱。

本书在编写过程中,参考了有关著作,在此向有关作者表示谢忱。

目 录

- 一、头发保健食谱····· (1)
- 二、五官保健食谱····· (26)
 - (一)明目聪耳····· (27)
 - (二)鼻保健····· (54)
- 三、口腔保健食谱····· (60)
 - (一)口腔粘膜保健····· (60)
 - (二)牙齿保健····· (63)
 - (三)咽喉保健····· (68)
- 四、护肤美容养颜食谱····· (73)
 - (一)美容养颜····· (74)
 - (二)痤疮防治····· (104)
 - (三)皮炎防治····· (107)
 - (四)湿疹防治····· (111)
 - (五)皮肤瘙痒防治····· (113)
- 五、脑保健食谱····· (117)
 - (一)健脑益智····· (119)
 - (二)安神助眠····· (137)
 - (三)头痛防治····· (145)
 - (四)头晕防治····· (151)
 - (五)癫痫防治····· (154)

六、呼吸系统保健食谱	(158)
(一)感冒防治	(159)
(二)止咳化痰	(164)
(三)平喘止咳	(180)
(四)肺结核防治	(189)
(五)咯血防治	(193)
七、消化系统保健食谱	(197)
(一)止呃	(198)
(二)止吐	(203)
(三)止血	(208)
(四)止痛	(213)
(五)止泻	(225)
(六)止痢	(238)
(七)通便	(240)
(八)消痔	(247)
(九)护肝消炎	(251)
(十)利胆排石	(259)
八、循环系统保健食谱	(262)
(一)心肌炎防治	(264)
(二)肺原性心脏病防治	(268)
(三)风湿性心脏病防治	(273)
(四)降血脂	(276)
(五)降血压	(280)
(六)中风防治	(291)
(七)冠心病防治	(293)
(八)低血压防治	(297)
九、造血系统及血液保健食谱	(303)
(一)贫血防治	(304)

(二)紫癜防治·····	(316)
十、内分泌系统保健食谱·····	(324)
(一)糖尿病防治·····	(325)
(二)减肥·····	(333)
(三)甲状腺保健·····	(347)
十一、男性生殖系统保健食谱·····	(351)
(一)阳痿早泄防治·····	(352)
(二)遗精防治·····	(366)
(三)强精助育·····	(372)
十二、女性生殖系统保健食谱·····	(389)
(一)经期饮食保健·····	(389)
调整月经周期·····	(390)
调整经量·····	(395)
止崩漏·····	(405)
痛经防治·····	(408)
带下病防治·····	(411)
(二)孕期保健·····	(417)
妊娠恶阻防治·····	(419)
安胎固胎·····	(423)
(三)哺乳期保健·····	(426)
乳腺炎防治·····	(427)
通乳增乳·····	(429)
(四)更年期保健·····	(435)
十三、泌尿系统保健食谱·····	(440)
(一)护肾消炎·····	(441)
(二)尿路感染防治·····	(449)
(三)溶石排石·····	(453)

十四、运动系统保健食谱	(457)
(一)关节病及痹证防治	(458)
(二)骨折保健	(468)
十五、防癌抗癌食谱	(473)
(一)肺癌	(474)
(二)食管癌	(479)
(三)胃癌	(482)
(四)肝癌	(486)
(五)大肠癌	(490)
(六)肾癌、膀胱癌	(493)
(七)乳腺癌	(496)
(八)白血病	(499)
(九)手术、放疗、化疗后保健	(501)
十六、延年益寿食谱	(507)
附录 常用食物性味成分功效一览表	(543)

一、头发保健食谱

头发位于人体之巅,其形态、色泽是人体健康与否的标志之一。头发分为髓质、皮质和护膜三层,主要由蛋白质构成,含有铁、铝、锌、镉、硼、钙、钴、铜、铅、镍等多种矿物质。

头发的色泽取决于发中黑色素的多少,当毛母细胞分泌的黑色素增多时,头发就黑而深;当毛母细胞分泌的黑色素减少时,头发就灰而浅;当它不再分泌黑色素时,头发就变白。脱发除脂溢性脱发外,与遗传因素及营养障碍密切相关。头发干枯、开叉、易折,蛋白质缺乏是其重要原因。

东方人以头发色黑、光泽、柔软为美,而白发、枯黄、易折、开叉、脱落现象是人们所不愿看到的,因此,护发、美发对人体健美十分重要。

中医学认为,“发为血之余”,“肾主藏精”,“其华在发”,精血同源,精血充足则头发乌黑光泽、柔润不脱。肾精亏损,阴血不足则头发早白、脱落、干枯、易折。护发、美发的实践证明,头发的保健不但需要使用一些外用保健用品,更重要的是要经常食用具有护发、护发、美发作用的保健食物,即滋补精血的食物。

头发饮食保健原则:经常食用含维生素和矿物质丰富而饱和脂肪酸低的食物。防治头发早白可多食动物肝脏、蛋黄、黑芝麻、桑椹、核桃、黄豆芽;防治脱发可多食黑豆、黑芝麻、蛋类、奶类等;防治头发干枯、开叉、变黄,应少吃甜食、脂肪类食物,多吃富含蛋白质的食物,如蛋类、瘦肉、鱼类、果仁、谷类,同时应多吃新鲜蔬菜。多油型头发的人不宜吃肥肉、油炸食品、黄油、坚果等。

黑芝麻鸡

【原料】 黑芝麻9克,净子鸡1只,淀粉、姜各25克,净芹菜叶4片,盐、酱油各20克,味精、花椒、桂皮各5克,葱50克,豆油100克。

【制法】 葱、姜、桂皮、花椒用纱布包好,与鸡同放汤锅内,加水适量,开锅去浮沫,下盐、酱油、味精,改小火焖1小时,至熟透,将鸡捞出,抹淀粉放油锅内,炸至火红色捞起,剞块装盘,撒上碾碎的芝麻盐,点缀芹菜叶。

【功效】 补肝肾,润五脏,乌须发。

【用法】 佐餐用。

【应用】 用于肝肾不足之须发早白。

首乌煨鸡

【原料】 制首乌30克,母鸡1只,姜、料酒、食盐各适量。

【制法】 ①将制首乌研成细末备用。②将母鸡宰杀后,去毛和内脏,洗净,用布包制首乌粉,纳入鸡腹内,放沙锅里,加水适量,煨熟。③从鸡腹内取出制首乌袋,加盐、姜、料酒适量即成。

【功效】 补肝养血,滋肾益精。

【用法】 食用时宜少量多次,在数天内吃完。

【应用】 适用于精血亏虚引起的须发早白者。

淮山芝麻肉

【原料】 肥猪肉300克,黑芝麻、淮山药各50克,植物油、豆粉各100克,白糖200克,鸡蛋3个。

【制法】 芝麻放中小火炒熟,山药阴干,磨成粉,将山药粉、豆粉用蛋清调匀放入蛋黄搅成稠糊。肥肉煮熟,切成1厘米方丁与蛋糊拌匀。锅放植物油,烧至九成热时下猪肉炸至外焦里嫩即捞上。锅中加水少许,炒白糖粘满猪肉丁后,撒芝麻,散开放凉即可。

【功效】 补肾益精，润肤养发。

【用法】 每日佐餐食 100 克。

【应用】 适用于肾精亏虚引起的须发早白。

黄芪白果蒸鸡

【原料】 母鸡 1 只(约 100 克)，黄芪 30 克，白果 6 克，葱、姜、胡椒、料酒各适量。

【制法】 将去毛和内脏的鸡洗净后放入沸水锅内氽片刻，取出用凉水洗净，葱切成段，姜切成片。将黄芪、白果洗净，用温水浸泡半小时后，塞入鸡腹中，然后将鸡放入盆中，加清水适量，放入葱段、姜片、胡椒、料酒，加盖盖严，上笼用大火蒸至鸡肉熟烂(蒸约 2 个小时)，出笼后拣出黄芪、葱段、姜片，调入味精即成。

【功效】 益气养血，乌发明目。

【用法】 佐餐食，食鸡肉、白果，喝汤。

【应用】 气血不足引起的须发早白。

首乌鹌鹑蛋

【原料】 何首乌 30 克，冬青子 15 克，生、熟地各 20 克，鹌鹑蛋 5 个。

【制法】 将上药加水浸透，加入鹌鹑蛋，水 600 毫升，共煮至蛋熟，去壳，再放入原汤中煮沸 20 分钟，去药渣备用。

【功效】 滋补肝肾，养血乌发。

【用法】 吃蛋饮汤，每日 1 次。

【应用】 适用于肝肾不足、血虚引起的须发早白。

何首乌猪肝片

【原料】 新鲜猪肝 250 克，何首乌 20 克，葱、姜、蒜、淀粉、酱油、料酒、醋适量。

【制法】 将何首乌洗净，切片，放入沙锅内，加水 200 毫升，用小

火煎取汁,反复煎煮两次,将两次药汁混合,用小火煎熬成浓汁备用。猪肝切成薄片,放入锅内,加入一半药汁、淀粉、酱油、料酒、醋调成黄汁。锅置火上,注入植物油,油烧至七成热时,下入拌好的肝片,略炸片刻捞出,沥尽油。另起锅,放入少许植物油,下入葱、姜、蒜,再放入肝片,倒入黄汁炒匀,淋上少许香油即成。

【功效】 补益肝肾,乌发明目。

【用法】 佐餐食,食猪肝。

【应用】 适用于肝肾亏虚引起的须发早白、视物昏花。

芝麻兔

【原料】 黑芝麻 30 克,兔 1 只(约 1000 克),生姜、葱各 20 克,花椒 5 克,芝麻油、味精各 3 克,卤汁适量。

【制法】 ①将黑芝麻淘去泥沙,放入锅内炒香备用。②兔子宰杀后,去尽皮、爪和内脏,洗净,放入沸水锅中,去血水,打去浮沫后,投入姜片、葱节、花椒、食盐等,将兔肉煮熟后捞出,稍晾凉后,再入卤水锅中,置文火卤 1 小时左右,捞出晾凉,切成 2 厘米见方的块,置入盘中。③将味精用香油调匀,淋在兔肉面上,边淋边用手拌和,同时撒入黑芝麻即成。如需要整只卤兔,可将味精、香油调匀涂于兔子表面上,再撒上黑芝麻即成。

【功效】 补血润燥,补中益气,乌须黑发。

【用法】 食兔肉,每日 1~2 次。

【应用】 适用于血虚引起的须发早白或发落不生。

猪肾核桃仁

【原料】 猪肾 1 对,杜仲、核桃仁各 30 克,葱、姜、胡椒、料酒各适量。

【制法】 猪肾沿纵向剖开,剔除筋膜、腺腺,洗净。葱切成段,姜切成片。炒锅置火上,注入适量水,放入猪肾、杜仲、核桃仁,加入葱段、姜片、料酒、盐,先用大火烧开后,改用小火炖至猪肾熟烂,拣出杜

仲、葱段、姜片，调入味精即成。

【功效】 滋阴补肾，乌发美发。

【用法】 佐餐食，食猪肾、核桃，喝汤。

【应用】 适用于肾阳虚引起的须发早白。

花生大枣炖猪蹄

【原料】 猪蹄 1000 克，花生米(带红衣)100 克，大枣 40 枚，料酒、酱油、白糖、葱段、姜、味精、花椒、八角茴香、盐各适量。

【制法】 将猪蹄去毛洗净，用清水煮至四成熟后捞出，用酱油涂抹均匀，放入植物油内炸成金黄色，放入沙锅内，注入清水，放入其它原料及调料，在大火上烧开后，改为微火炖至烂熟。

【功效】 补益气血，养发生发。

【用法】 佐餐食，食花生米、大枣、猪蹄，喝汤。

【应用】 适用于气血亏虚引起的须发早白或发落不生。

姜煲生鱼

【原料】 生鱼 1 条(约 500 克)，姜 25 克，黑豆 100 克，茯苓 50 克，红枣 15 枚，盐少许。

【制法】 将生鱼剖开洗净放入清水中煲，滚开后，放入姜、黑豆、茯苓和去核红枣，用小火煲 3 小时后放入少许盐即成。

【功效】 补脾养血，生发乌发。

【用法】 吃鱼喝汤，每日 1~2 次。

【应用】 适用于血虚引起的须发早白。

香菇烧鳗鱼

【原料】 鳗鱼 1 条(约 500 克)，笋、香菇各 50 克，豌豆苗 100 克，桑白皮 10 克，鸡汤 30 毫升，混合调料(酱油 25 克，酒、冰糖各 20 克)。

【制法】 将桑白皮加水蒸 20 分钟。鳗鱼去头、内脏，洗净，在开

水中焯一下,去掉粘液,切成4厘米长的鱼段。笋和香菇切片,葱切成细末。用少量植物油下锅烧热,下葱末煸炒,放进鱼段、笋、香菇、鸡汤、混合调料,加入适量水焖煮,待汤汁略收,将桑白皮及水一起倒进锅里继续焖煮。至汤汁快收尽时,用水淀粉勾芡,淋上麻油,盛入盘中。将豌豆苗炒熟后围于鱼的四周即成。

【功效】 补虚扶正,生发乌发。

【用法】 食鱼吃菜。

【应用】 适用于发落不生或须发早白。

天麻蒸鲤鱼

【原料】 鲜鲤鱼1条(约500克),天麻25克,川芎、茯苓各10克。

【制法】 鲤鱼刮鳞去内脏,洗净后分别将鱼头、鱼身切8份,分装8个小碗中。川芎、茯苓切片,浸泡于淘米水中,然后放入天麻,泡4~9小时后取出天麻,置饭锅上蒸软,取出切片,分放于8个碗中。再在每个碗中放入适量盐、料酒、醋、清汤,放锅中蒸熟即成。

【功效】 祛风活血,补虚养发。

【用法】 早晚各吃1碗,连续服食。

【应用】 适用于血瘀引起的发落不生。

南瓜芝麻拌菠菜

【原料】 南瓜子20克,白芝麻10克,菠菜500克,西红柿1个,综合调料(麻油10克,盐油20克,料酒10克)。

【制法】 南瓜子去壳,白芝麻炒熟,菠菜洗净,用开水烫一下,切成长段,西红柿切成薄片,平铺于盘底。将综合调料调入南瓜子、白芝麻、菠菜中拌匀,放在铺平的西红柿中央即成。

【功效】 滋阴养血,润燥护发。

【用法】 佐餐食,每日1~2次。

【应用】 适用于阴血虚少引起的须发早白、落发不生、头发枯

黄。

何首乌双色菊

【原料】 何首乌 6 克，猪里脊肉、猪肝各 100 克，鸡蛋 1 个，面粉、白糖各 25 克，精盐、味精各 1 克，绍酒、淀粉、黄瓜、胡萝卜各 15 克，酱油、醋、葱、姜各 10 克，蒜 5 克，豆油 60 克。

【制法】 将猪里脊肉和猪肝先切成交叉花刀，再切成块，何首乌煮熟切片。黄瓜、胡萝卜切丁，葱姜切末，蒜切片。锅内放油，烧至七成热时，将里脊肉和猪肝蘸面粉、蛋黄放油内炸至金黄色，起锅装盘。锅内放油，用葱、姜、蒜炆锅，放入黄瓜、首乌片、胡萝卜煸炒，加汤，调料烧开，用湿淀粉勾芡，浇在盘内的里脊肉和猪肝上即可。

【功效】 补肝肾，益精血，乌须发。

【用法】 佐餐食。

【应用】 适于肝肾不足之头发早白、头昏耳鸣。

牛肉枸杞海带汤

【原料】 牛肉 400 克，枸杞子 60 克，海带 25 克，藕节 5 个，莲子 20 粒，酒 60 毫升。

【制法】 先将枸杞子浸泡在酒中，海带泡好洗净切成段，藕节和莲子洗净后用热水泡软，牛肉切成小块。将锅中油烧热，放入葱段、姜片、蒜，炒出香味后放入牛肉翻炒。待牛肉炒至表面变色时，加入热水约 2000 毫升，煮沸。除去浮沫，拣出葱段。加入海带、藕节，用小火炖煮 30 分钟，取出藕节，加入莲子、枸杞子及酒。继续炖至汤剩半量时加入盐、酱油、味精调味。

【功效】 滋养肝肾，润肤护发。

【用法】 吃肉，食菜，饮汤。

【应用】 适用于肝肾阴虚引起的须发早白、皮肤粗糙。

牛肉黑豆汤

【原料】 牛肉 300 克,黑豆 100 克,制首乌 25 克,红枣 10 枚,龙眼肉 10 克。

【制法】 牛肉切成薄片,黑豆洗净后用水浸泡数小时,红枣去核。将原料同放锅中,加适量水及少许生姜,用大火煮开后,改为小火煮至汤稠肉烂,调入适量盐、味精即成。

【功效】 补益肝肾,养血乌发。

【用法】 吃肉和黑豆,饮汤。

【应用】 应用于肝肾阴虚引起的须发早白。

胡桃猪脑汤

【原料】 胡桃仁、何首乌各 30 克,猪脑适量。

【制法】 先将何首乌加水适量煎煮,1 小时,去渣取汁。再把胡桃仁、猪脑加入药汁中,煮熟,加少许食盐调味即成。

【功效】 补益肝肾,生发乌发。

【用法】 吃胡桃仁,饮汤。

【应用】 适用于肝肾亏虚引起的须发早白或枯黄或发落不生。

首乌寄生鸡蛋汤

【原料】 鸡蛋 4 个,何首乌 60 克,桑寄生 30 克,白糖适量。

【制法】 先将三物洗净,放入锅内,加清水适量,旺火煮沸后,小火煲半小时,捞起鸡蛋去壳,再放入锅内煲 1 小时,加糖适量煲沸即成。

【功效】 养血补肾,黑发悦颜。

【用法】 饮汤食蛋,每日 1 次。

【应用】 适用于血虚引起的须发早白。

芝麻苧菊瘦肉汤

【原料】 黑芝麻 50 克,茯苓 60 克,鲜菊花 10 朵,猪瘦肉 250 克。

【制法】 将黑芝麻洗净,用清水略浸,捣烂;茯苓洗净;鲜菊花洗净,摘花瓣待用;猪瘦肉洗净,切片,用调料腌 10 分钟。将黑芝麻、茯苓放入锅内,加清水适量,小火煲沸 15 分钟,放入猪瘦肉、菊花瓣,煲至猪瘦肉熟,调味备用。

【功效】 养血补肾,黑发悦颜。

【用法】 食肉饮汤,每日 1 次。

【应用】 适用于肝肾阴虚引起的须发早白。

乌发汤

【原料】 熟地黄、淮山药、枣皮各 30 克,泽泻、牡丹皮、天麻各 15 克,制首乌、黑芝麻各 50 克,当归、红花各 6 克,菟丝子 230 克,侧柏叶 10 克,黑豆 60 克,胡桃肉 5 个,羊肉 7500 克,羊头 4 个,羊骨 2000 克,生姜 30 克,胡椒 15 克,味精、食盐各适量。(100 份量)

【制法】 ①将羊肉、羊头(打破)、羊骨用清水洗净;羊肉片去筋膜,入沸水锅内氽去血水,同羊头、羊骨一起放入锅中(羊骨垫底)。②将熟地黄、淮山药、牡丹皮等 13 味药物用纱布袋装好扎口,放入锅中。生姜、葱白、胡椒也同时下锅,加入清水适量。③先用武火将汤锅烧开,撇去浮沫。捞出羊肉,切片后,再放入锅中。用文火炖 1 小时 30 分钟,待羊肉酥烂即成。药袋捞出不用。吃用时,可加味精、食盐调味。

【功效】 滋补肝肾,补气养血,乌须黑发。

【用法】 去药渣,食肉喝汤。

【应用】 适用于肝肾阴虚血亏引起的须发早白。