

家庭保健美味饮食 制作500样

——防病治病偏方秘方

丑松亮 主编

华 龄 出 版 社

一九九〇·北京

责任编辑 朱天红

家庭保健美味饮食制作500样
防病治病偏方秘方

丑松亮 主编

*

华龄出版社出版

北京西城区西黄城北街11号

新华书店发行

河北省蔚县印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印本10.375 字数201千字

1990年6月第一版 1990年6月第一次印刷

印数21000册

ISBN 7-30082-052-X/Z·10 定价: 4.70元

内 容 简 介

本书是为满足我国人民康复保健养生的需要编写的。该书总结了我国食疗养生的宝贵经验，分为粮食类、蔬菜类、果品类、药材类四个方面，分别介绍了 500 多种饮食制作方法。既有每种食谱的用料、制作的具体方法及其效用，也对每种主原料作了较详细地说明。其中有色、香、味具佳的食品，也有养生治病的祖传秘方和宫廷御膳。内容丰富，知识性、实用性强。

参加本书编写工作的有：黄进、于新河、刘光星、马大发、丑松亮、付祥明、于进民、宋佳佳等同志。在编写中引用了有关报刊、图书资料，~~在此~~在此表示谢意。

编者

目 录

(一) 粮食类

一、糯米 (江米) ... (1)	菠菜粥 (11)
糯米饭 (1)	韭菜粥 (12)
八宝饭 (1)	芹菜粥 (12)
江米粥 (2)	油菜粥 (13)
简化补肺阿胶粥 ... (2)	炒米面粉 (13)
山楂元霄 (3)	甜酒酿蒸鸡旦 (14)
罗田茯苓糕 (4)	甜酒酿山药羹 (14)
核桃酪 (4)	三、小麦 (15)
江米藕 (5)	小麦粥 (15)
二、白米 (粳米) ... (5)	小麦饭 (16)
粳米粥 (5)	茯苓包子 (17)
牛蒡粥 (6)	莲蓉孩儿饼 (18)
砂仁粥 (6)	枣糕 (18)
紫苏粥 (6)	山药面 (19)
葱白粥 (7)	炒黄面 (20)
干葛粥 (8)	春盘面 (20)
生姜粥 (8)	羊杂面 (21)
鲜藕粥 (9)	皂羹面 (21)
地黄粥 (9)	开元寿面 (22)
白粳米饭 (10)	羊肉挂面 (22)
葱豉粥 (10)	莲茸糖包 (23)
海参粥 (11)	灵芝酥糖 (23)

- 麦麸汤团 (24)
- 四和汤 (24)
- 甘麦大枣汤 (25)
- 加味甘麦大枣汤 (25)
- 四、大麦** (26)
- 大麦饭 (26)
- 大麦米粥 (26)
- 麦芽青皮饮 (27)
- 麦芽山楂饮 (27)
- 五、赤小豆** (28)
- 赤豆粳米粥 (28)
- 赤小豆山药粥 (29)
- 赤小豆内金粥 (29)
- 赤小豆煨鲤鱼 (30)
- 六、绿豆** (30)
- 绿豆粥 (30)
- 生津滋胃饮 (31)
- 清拌银芽 (32)
- 七、豌豆** (32)
- 豌豆粥 (32)
- 发汗豉粥 (33)
- 八、黑豆** (34)
- 黑豆小麦煎 (34)
- 黑豆红花煎 (35)
- 法制黑豆 (35)
- 豆麦汤 (36)
- 九、黄豆** (36)
- 青小豆粥 (36)
- 八宝豆腐 (37)
- 松子豆腐 (38)
- 香椿豆腐 (38)
- 磨菇烧豆腐 (39)
- 豆腐蛋 (40)
- 砂锅豆腐 (40)
- 荸荠豆浆 (41)
- 豆腐石膏汤 (42)
- 豆腐红糖汤 (42)
- 十、小米(粟米)** (43)
- 粟米饭 (43)
- 小米粥 (43)
- 杏霜汤 (44)
- 小米焦巴散 (44)
- 十一、玉米(玉蜀黍)** (45)
- 玉蜀黍饭 (45)
- 玉米粥 (45)
- 干贝珍珠笋 (46)
- 玉米磨菇饮 (47)
- 十二、高粱(秫米)** (47)
- 三米粥 (47)
- 秫米饭 (48)
- 高粱米粥 (49)
- 十三、红薯(落薯)** (49)
- 红薯粳米粥 (49)
- 蕃薯小米粥 (50)
- 十四、花生** (51)
- 落花生粥 (51)
- 十五、芝麻** (52)

芝麻粥 (52)

五仁粥 (52)

麻仁栗子糕 (53)

芝麻茯苓粉 (53)

(二) 蔬菜类

一、芥菜头 (55)

芥菜头粥 (55)

二、莴苣 (55)

莴苣子粥 (55)

鱼香莴笋丝 (56)

三、白菜 (56)

栗子烧白菜 (56)

菜根红糖饮 (57)

白菜绿豆饮 (57)

四、菜花 (58)

香菇烧菜花 (58)

五、油菜 (59)

海米油菜炒平菇 (59)

六、荠菜 (59)

荠菜粥 (59)

荠菜拌豆腐 (60)

荠菜鸡蛋汤 (60)

荠菜蜜枣藕节汤 (61)

七、扁豆 (61)

扁豆粟米粥 (61)

白扁豆粥 (62)

五白糕 (62)

八、竹荪 (63)

竹荪汤 (63)

九、芦笋 (63)

奶油芦笋 (63)

十、瓜菜 (64)

冬瓜粥 (64)

冬瓜皮蛋豆汤 (65)

丝瓜粥 (66)

丝瓜饮 (66)

鸡胆汁黄瓜藤饮 (67)

苦瓜泥 (67)

十一、莼菜 (68)

莼菜粥 (68)

十二、荸荠 (68)

荸荠茅根饮 (68)

荸荠海蜇汤 (69)

十三、土豆 (69)

土豆蜜膏 (69)

土豆汁 (70)

美橘土豆汁 (70)

十四、芋头 (71)

芋粥 (71)

芋头粥 (72)

十五、芹菜 (72)

凉拌芹菜 (72)

芹菜炒香菇 (73)

鲜芹菜汁 (74)

芹菜汁 (74)

十六、萝卜 (75)

萝卜粥 (75)

胡萝卜粥 (75)

白萝卜汁 (76)

硝服通结汤 (76)

十七、苋菜 (77)

苋粥 (77)

紫苋粥 (77)

野苋汤 (77)

野苋车前汤 (78)

十八、马齿苋 (78)

马齿苋粥 (78)

白蜜马齿苋汁 (79)

马齿苋绿豆汤 (79)

马齿苋藕汁饮 (80)

十九、菠菜 (80)

菠菜粥 (80)

姜丝菠菜 (81)

二十、莲、藕、叶

..... (82)

藕粉糕 (82)

鲜藕粥 (82)

藕粉粥 (83)

八宝藕粉 (83)

江米藕 (84)

酸梅藕 (84)

藕丝羹 (85)

三七藕蛋羹 (86)

藕汁蜜糖露 (86)

鲜藕柏叶汁 (87)

藕柏饮 (87)

二鲜饮 (88)

莲肉糕 (88)

莲子茯苓糕 (89)

莲子粥 (89)

莲子粉粥 (90)

莲子芡实粥 (90)

冰糖莲子 (91)

雪花莲子 (92)

薄荷莲子 (92)

冰糖梅花莲子 (93)

八珍醒酒汤 (94)

荷叶粥 (94)

荷叶煎 (95)

荷叶藕节煎 (95)

霜打荷花 (96)

鲜荷叶汁 (96)

清络饮 (97)

二十一、菱角 (97)

菱角粉粥 (97)

二十二、茭白 (98)

口蘑烧茭白 (98)

二十三、芡实 (99)

益脾饼·····	(99)	鸡头羹粉·····	(103)
期颐饼·····	(99)	二十四、鸡枞 ·····	(104)
芡实粥·····	(100)	红烧鸡枞·····	(104)
鸡头粥·····	(100)	生煎鸡枞·····	(104)
芡实粉粥·····	(101)	凉拌鸡枞·····	(105)
芡实粉核桃粥·····	(101)	二十五、蕤菜 ·····	(105)
芡实茯苓粥·····	(102)	蕤白粥·····	(105)
八宝粥(1)·····	(102)	拔粥·····	(106)
八宝粥(2)·····	(103)		

(三) 果品类

一、桔柑橙 ·····	(107)	四、乌梅 ·····	(116)
桔皮粥·····	(107)	乌梅粥·····	(116)
桔味醒酒汤·····	(108)	梅枣杏仁饼·····	(117)
健脾饮·····	(108)	乌梅肉·····	(117)
桔杏丝瓜饮·····	(109)	乌梅膏·····	(118)
加减古方五汁饮·····	(109)	乌梅黄芪膏·····	(118)
橙子煎·····	(110)	五、山楂 ·····	(119)
二、荔枝 ·····	(111)	山楂粥·····	(119)
荔枝粥·····	(111)	油炸山楂糕·····	(120)
双核饮·····	(111)	蜜饯红娘·····	(121)
三、龙眼(桂圆) ·····	(112)	山楂麦芽饮·····	(121)
龙眼粥肉·····	(112)	六、梨 ·····	(122)
龙眼粥·····	(113)	蜜汁鸭梨·····	(122)
桂圆莲子粥·····	(113)	川贝江米梨·····	(123)
龙眼莲子羹·····	(114)	梨粥·····	(124)
龙眼枣仁饮·····	(115)	秋梨膏·····	(124)
龙眼洋参饮·····	(115)	止咳梨膏糖·····	(124)

竹沥梨膏	(125)
雪梨浆	(126)
五汁饮	(126)
生津和胃饮	(127)

七、柿子

枣柿饼	(127)
柿饼饭	(128)
丁香柿蒂汤	(128)
柿蒂刀豆饮	(129)

八、大枣

益脾饼	(129)
红枣粥	(130)
大枣粥	(130)
糖卷果	(131)
枣姜汤	(131)

九、桑椹

桑仁粥	(132)
桑椹蜜膏	(133)
桑椹酒	(133)

十、核桃仁

核桃仁粥	(134)
核桃枸杞粥	(135)
水晶桃	(135)
雪衣核桃	(136)
琥珀核桃	(136)
核桃人参汤	(137)
黄酒核桃泥汤	(138)
山楂核桃饮	(138)
喇嘛酒	(139)

十一、桃仁

桃仁粥 (1)	(139)
桃仁粥 (2)	(140)
二仁通幽汤	(140)

十二、李子

鲜李汁	(141)
-----------	-------

十三、杏子

真君粥	(141)
杏仁粥	(142)
杏仁豆腐 (1)	(142)
杏仁豆腐 (2)	(143)
杏仁蜜膏	(144)
四仁通便饮	(144)
杏仁麦冬饮	(145)
杏梨饮	(145)
杏菊饮	(146)

十四、松子仁

松子粥	(146)
-----------	-------

十五、香蕉

冰糖炖香蕉	(147)
-------------	-------

十六、白果

四仁鸡子羹	(147)
白果冬瓜子饮	(148)

十七、石榴

石榴皮蜜膏	(149)
-------------	-------

十八、栗子

栗子粥	(149)
栗子桂圆粥	(150)

十九、西瓜 (150)

西瓜饮 (150)

西瓜汁 (151)

二十、甘蔗 (151)

甘蔗粥 (151)

甘蔗高粱粥 (152)

甘蔗马蹄饮 (153)

甘蔗生姜汁 (153)

甘蔗白藕汁 (154)

(四) 药材类

一、党参 (155)

参枣米饭 (155)

归脾麦片粥 (155)

十全大补液 (156)

八宝鸡汤 (157)

二、人参 (157)

人参茯苓粥 (157)

人参白米粥 (158)

人参生姜粥 (158)

人参茯苓生姜粥 (159)

清蒸人参鸡 (160)

琼玉膏 (1) (160)

琼玉膏 (2) (161)

人参核桃煎 (161)

参苓山药汤圆 (162)

人参汤 (163)

人参鹿肉汤 (163)

野参群鲜汤 (164)

益气促精汤 (165)

人参酒 (165)

三、沙参 (166)

沙参粥 (166)

四、乌参 (167)

乌参藏白凤 (167)

安心绝梦汤 (168)

五、当归 (169)

半月沉江 (169)

当归生姜羊肉汤 (170)

六、灵芝 (170)

灵芝煲乌龟 (170)

灵芝饮 (171)

灵芝甘茶饮料 (171)

灵芝甜酒 (172)

七、五味子 (172)

五味子鸡蛋 (172)

五味子膏 (173)

五味子汤 (174)

八、何首乌 (174)

仙人粥 (174)

何首乌粥 (175)

乌发蜜膏 (176)

九、酸枣仁 (176)

酸枣仁粥 (176)

地黄枣仁粥 (177)

酸枣汤 (177)

十、菟丝子 (178)

菟丝子粥 (178)

菟丝子散 (179)

菟丝饮 (179)

十一、柏子仁 (180)

柏子仁粥 (180)

柏叶粥 (181)

十二、枸杞子 (181)

枸杞子粥 (181)

枸杞粥 (182)

杞子南枣煲鸡蛋 (182)

金髓煎 (183)

枸杞酒 (183)

十三、批把叶 (184)

批把叶粥 (184)

批把饮 (185)

十四、玉竹 (185)

玉竹粥 (185)

十五、鲜竹 (186)

竹汤粥 (186)

竹叶粥 (187)

竹叶酒 (188)

十六、豆蔻 (188)

豆蔻粥 (188)

豆蔻馒头 (189)

十七、佛手 (190)

佛手柑粥 (190)

佛手丸 (190)

佛手姜汤 (191)

佛手柑饮 (192)

十八、紫苏子 (192)

紫苏麻仁粥 (192)

紫苏粥 (193)

苏子龙肝粥 (194)

十九、百合 (194)

百合粥 (194)

百合杏仁粥 (195)

百合杏仁赤豆粥 (195)

冰糖百合 (196)

百合蜂蜜 (197)

百合批把藕羹 (197)

百合银耳羹 (198)

二十、玉米须 (198)

玉米须茵陈汤 (198)

玉米须饮 (199)

玉米须车前饮 (199)

清炎利胆茶 (200)

二十一、菊花 (200)

菊楂决明饮 (200)

杭菊糖茶 (201)

菊花乌龙茶 (201)

菊花酒 (202)

二十二、桑叶 (202)

明目延龄饮 (202)

- 桑杏饮 (203)
- 桑叶菊花饮 (204)
- 简化清燥救肺汤 ... (204)
- 二十三、芦根** (205)
- 芦茹粥 (205)
- 生芦根粥 (206)
- 芦桃浆 (206)
- 五汁饮 (207)
- 清热化湿代茶饮 ... (207)
- 二十四、茅根** (208)
- 茅根赤豆粥 (208)
- 茅根猪肉羹 (208)
- 二鲜饮 (209)
- 二十五、葛根** (209)
- 葛根粉粥 (209)
- 葛粉汤圆 (210)
- 二十六、栝蒌(瓜蒌)**
- (211)
- 天花粉粥 (211)
- 瓜蒌噙 (212)
- 瓜蒌根冬瓜汤 (212)
- 二十七、茯苓** (213)
- 茯苓饼 (213)
- 茯苓包子 (213)
- 茯苓糕 (214)
- 茯苓鸡肉馄饨 (215)
- 茯苓粉粥 (215)
- 茯苓豆薏米粥 (216)
- 茯苓粥 (216)
- 白茯苓粥 (217)
- 凝灵丸 (217)
- 桂浆 (218)
- 苓藕饮 (218)
- 茯苓酒 (219)
- 二十八、茵陈** (219)
- 茵陈粥 (219)
- 茵陈白茅煎 (220)
- 茵陈公英汤 (221)
- 茵陈车前饮 (221)
- 茵陈干姜饮 (222)
- 茵陈酒 (222)
- 二十九、麦冬** (222)
- 麦门冬粥 (222)
- 麦冬粥 (223)
- 三汁饮 (223)
- 三十、天门冬** (224)
- 天门冬粥 (224)
- 天门冬酒 (225)
- 二冬膏 (226)
- 三十一、藿香** (226)
- 藿香粥 (226)
- 藿香饮 (227)
- 三十二、金樱子** ... (227)
- 金樱子粥 (227)
- 金樱五苓粥 (228)
- 金樱子膏 (229)
- 三十三、槟榔** (229)
- 槟榔粥 (229)

- 槟榔饮 (230)
三十四、茶叶 (231)
 陈茗粥 (231)
 绿茶煎 (232)
 银耳茶 (233)
 姜茶饮 (233)
三十五、银花 (233)
 银花莲子粥 (233)
 蜜糖银花露 (234)
 双花饮 (235)
 银花薄荷饮 (235)
三十六、决明子 ... (236)
 决明子粥 (236)
 决明降压粥 (237)
 阿胶鸡子黄汤 (238)
三十七、地黄 (238)
 生地黄粥 (238)
 地黄生姜粥 (239)
 地黄枣红粥 (240)
 鲜地黄汁 (240)
 地黄酒 (240)
三十八、黄芪 (241)
 补虚正气粥 (241)
 黄芪粥 (242)
 黄芪陈皮粥 (243)
 黄芪大枣粥 (243)
 芪参烧活鱼 (244)
 黄芪炖母鸡 (244)
 黄芪银耳炖鸡 (245)
 十全大补汤 (245)
 黄芪鲤鱼饮 (247)
三十九、黄精 (247)
 黄精粥 (247)
 冰糖黄精汤 (248)
 黄精酒 (249)
四十、青果 (249)
 生津代茶饮 (249)
 清热代茶饮 (250)
四十一、枳椇子 ... (251)
 枳椇粥 (251)
四十二、罗汉果 ... (251)
 罗汉果饮 (251)
四十三、神曲 (252)
 曲米粥 (252)
四十四、防风 (253)
 防风粥 (253)
四十五、川乌 (254)
 川乌粥 (254)
四十六、牵牛 (255)
 牵牛子粥 (255)
四十七、莱菔 (256)
 莱菔粥 (256)
四十八、栀子 (257)
 栀子仁粥 (257)
四十九、苍耳 (258)
 苍耳子粥 (258)
五十、蒲公英 (258)

- 蒲公英粥 (258)
- 五十一、车前** (259)
- 车前叶粥 (259)
- 车前子粥 (260)
- 五十二、苦楝** (261)
- 苦楝根粥 (261)
- 五十三、苡蓉** (262)
- 苡蓉羊肉粥 (262)
- 五十四、益母** (263)
- 益母草汁粥 (263)
- 五十五、远志** (264)
- 远志枣仁粥 (264)
- 五十六、阿胶** (264)
- 糯米阿胶粥 (264)
- 五十七、半夏** (265)
- 薯蓣半夏粥 (265)
- 五十八、苧麻** (266)
- 安胎鲤鱼粥 (266)
- 五十九、葶苈子** ... (267)
- 葶苈大枣汤 (267)
- 六十、石斛** (267)
- 斛苓沙参猪骨汤 ... (267)
- 六十一、槐花** (268)
- 槐花饮 (268)
- 六十二、香薷** (269)
- 香薷饮 (269)
- 六十三、罗布麻** ... (269)
- 罗布麻饮 (269)
- 降压茶 (270)
- 六十四、川贝** (270)
- 川贝杏仁饮 (270)
- 六十五、胖大海** ... (271)
- 胖大海饮 (271)
- 六十六、郁李仁** ... (272)
- 郁李仁粥 (272)
- 郁李仁苡米粥 (272)
- 六十七、大小蓟** ... (273)
- 大(小)蓟速溶饮 ... (273)
- 六十八、玫瑰花** ... (274)
- 玫瑰花茶 (274)
- 六十九、金钱草** ... (274)
- 金钱败酱茵陈茶 ... (274)
- 七十、茉莉花** (275)
- 茉莉花糖水 (275)
- 七十一、橘红** (275)
- 橘红酒 (275)
- 七十二、虎骨** (276)
- 虎骨酒 (276)
- 七十三、龙骨** (277)
- 龙骨荷包蛋 (277)
- 七十四、百部** (277)
- 百部酒 (277)
- 七十五、黄药子** ... (278)
- 黄药子酒 (278)
- 七十六、巨胜**
..... (278)

巨胜酒……………(278)

七十七、仙灵脾 …(279)

仙灵脾酒……………(279)

七十八、巴戟天 …(280)

巴戟二子酒……………(280)

七十九、五加皮 …(280)

五加皮酒……………(280)

八十、白术 ……(281)

益脾饼……………(281)

八十一、九香虫 …(282)

九香虫粉……………(282)

八十二、茺萸 ……(282)

山萸肉粥……………(282)

吴茺萸葱白粥……………(283)

吴茺萸生姜粥……………(284)

八十三、砂仁 ……(285)

砂仁藕粉……………(285)

八十四、荆芥 ……(285)

荆芥粥……………(285)

八十五、商陆 ……(286)

商陆粥……………(286)

八十六、萆拔 ……(287)

萆拔粥(1) ……(287)

萆拔粥(2) ……(288)

八十七、附子 ……(289)

附子粥……………(289)

八十八、桃花 ……(290)

桃花粥……………(290)

八十九、梅花 ……(290)

梅花粥……………(290)

九十、香松(甘松)

……………(291)

甘松粥……………(291)

九十一、滑石 ……(292)

滑石粥……………(292)

九十二、石膏 ……(293)

石膏粥……………(293)

九十三、竹沥 ……(294)

竹沥粥……………(294)

九十四、青蒿 ……(294)

青蒿参麦膏……………(294)

九十五、冬虫夏草…(295)

虫草全鸭……………(295)

虫草胎盘……………(296)

虫草炖黄雀……………(296)

虫草沙参……………(296)

九十六、天麻 ……(297)

天麻鲤鱼……………(297)

天麻炖猪脑……………(298)

九十七、仙茅 ……(298)

仙茅炖瘦肉……………(298)

九十八、合欢花……(299)

合欢花蒸猪肝……………(299)

九十九、香附 ……(299)

清宫交感糖丸……………(299)

一〇〇、赭石 ……(300)

- 赭石散 (300)
 一〇一、香椿 (300)
 陈香椿散 (300)
 香椿浆 (301)
 一〇二、煨瓦楞子... (302)
 甘枏散 (302)
 一〇三、白芍 (302)
 益胃膏 (302)
 一〇四、垂盆草..... (303)
 垂盆草糖浆 (303)
 一〇五、柴胡 (304)
 柴胡疏肝糖浆 (304)
 一〇六、苍术 (304)
 仙术汤 (304)
 一〇七、甘草 (305)
 甘麦大枣汤 (305)
 一〇八、鸡冠花..... (306)
 鸡冠花蛋汤 (306)
 一〇九、灯芯草..... (306)
 灯芯草柿饼汤 (306)
 一一〇、分心木..... (307)
 一味秘精汤 (307)
 一一一、白头翁..... (307)
 白头翁解毒汤 (307)
 一一二、木瓜 (308)
 木瓜汤 (308)
 一一三、夏枯草..... (309)
 清肝膏 (309)
 一一四、薏米 (薏苡仁)
 (309)
 苡米桂花粥 (309)
 薏米粥 (310)
 苡米莲子粥 (310)
 苡米杏仁粥 (311)
 茯苓苡米粥 (312)
 冰糖薏米 (312)
 苡米防风饮 (313)
 苡米酒 (313)

一、糯米（江米）

糯米饭

原料

糯米（江米）约150克。

制法

淘米做饭。

效用

益肺固表。适用于肺气虚弱而引起的咳喘、肺癆、肺癰（后期）以及肺结核恢复期等症。

主料介绍

糯米（江米）甘温，性粘滞。功专补肺气。但因其粘腻，故每次不宜多食，小儿更不宜常食。此米酿米酒，食之有助脾运消化。此方一般做“点心”或早餐食之。

八宝饭

原料

江米200克，去核蜜枣15克，加工莲子25克，核桃仁15克，葡萄干10克，金糕条25克，瓜子仁10克，松子仁15克，青梅10克，白糖150克，桂花卤5克，猪油25克，水淀粉25克。

制法

1. 江米用清水淘洗干净，浸泡10分钟，捞入开水锅内煮至八成熟，捞入有屉布的笼屉内，蒸熟取出，加白糖50克、猪油、桂花卤2.5克拌匀。

2. 将枣、青梅、金糕分别切成小丁，核桃仁、葡萄干、松