

家庭食疗菜谱二百例

申鸿砚 董天恩 编著

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑: 范云兴 滕义仿

装帧设计: 滕义仿

技术编辑: 吴子文

家庭食疗菜谱二百例

申鸿砚 董天恩 编著

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲9号)

新华书店北京发行所发行

北京平谷华光印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 6.25 字数: 145千

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数: 6300册 定价: 4.60元

ISBN 7-5032-0592-X/TS·87

前 言

人类的生存离不开饮食。我们身体需要的各种营养素，如蛋白质、脂类、糖类、矿物质、维生素等，都需要从饮食中获得。

随着科学的发展及我国人民生活水平的不断提高，一些营养素不足所致的疾病，如贫血、营养不良、维生素缺乏症等日渐减少，而另外一些由于某些营养物质食用过多或饮食不当导致的食源性疾病，如高血压、肥胖病、冠心病、糖尿病等，却日益增多。这就不得不使我们向现代家庭提出一些忠告：饮食必须科学化，饭菜必须多样化，菜谱必须因人而选择。

对于某些病人，通过选择适当的菜谱做菜，可以起到辅助治疗甚至直接治疗疾病的作用，这就是饮食疗法。本书的宗旨，就是向广大家庭提供经济简便而没有副作用的菜谱，将美味佳肴和医疗保健结合起来，达到防治疾病的目的。本书既可以为病人所用，也可以为健康人所用，是广大读者做菜的参谋和指南。

由于编者的水平所限，缺点错误在所难免，希望广大读者批评指正。

编 者

1991年4月

目 录

贫血	(1)	核桃仁烧羊肉	(22)
椒麻鸡肫肝	(1)	鸡蛋炒杞叶	(23)
桂圆糟青鱼	(2)	蕨菜炒鸡肉	(24)
枸杞扛糟鸡	(3)	健忘	(25)
猪血汤	(4)	核桃鱼托	(25)
菠菜鸡蛋汤	(5)	蒜苗鹌鹑蛋	(26)
心悸	(7)	炒鲜菇	(27)
炒猪心	(7)	遗精	(28)
胡萝卜炖牛肉	(8)	虾粉蹄筋	(28)
芹菜炒猪脑	(9)	蜈蚣炖泥鳅	(29)
参附煨羊肉	(10)	虾粉雀肉	(30)
眩晕	(12)	阳痿	(31)
首乌鸡丁	(12)	木耳虾仁	(31)
杞子拌猪心	(13)	枸杞炖鱼	(32)
玉兰鸽蛋	(14)	当归首乌蛋	(33)
百合雪梨汤	(15)	早泄	(35)
凉拌牛蹄筋	(16)	虾仁羹	(35)
神经衰弱	(17)	母鸡炖牛尾	(36)
银耳姜片鸭	(17)	菜松虾球	(36)
豆芽肉丝	(18)	头痛	(38)
鱿鱼汤	(19)	芹菜拌蚕丝	(38)
柏仁煮花生米	(20)	川芎鱼肚汤	(39)
失眠	(21)	感冒	(40)
芹菜炒猪心	(21)	葱白拌银耳	(40)

韭炒西葫芦····· (41)	菠菜洋葱汤····· (64)
香菜拌蜆皮····· (42)	青椒海带丝····· (64)
肥胖病 ····· (43)	咳嗽 ····· (66)
粉皮拌茼蒿····· (43)	百合牛肉····· (66)
芦根煮兔肉····· (44)	川贝炖猪肺····· (67)
芹菜叶柄拌花生米 ····· (45)	陈皮肉丝汤····· (67)
芹菜炒牛血····· (46)	银耳杏仁鸽蛋····· (68)
凉拌怪味菜花····· (46)	慢性支气管炎 ····· (70)
高血压 ····· (48)	烧茄饼····· (70)
醋溜卷心菜····· (48)	蟹粉豆腐····· (71)
杜仲炒腰花····· (49)	青椒羊肉片····· (71)
糖醋海带丝····· (49)	杏仁蒸猪肉····· (72)
糖汁草莓····· (50)	支气管哮喘 ····· (74)
高血脂症 ····· (52)	鸡油丝瓜····· (74)
荷叶兔肉····· (52)	虾仁烧芹菜····· (75)
海带黄花鱼····· (53)	木耳海蜇····· (76)
洋葱排骨····· (53)	蛤蚧炖龟肉····· (76)
芹菜拌鸡泥····· (55)	蒜苗炒冬瓜条····· (77)
山楂蒸薯珠····· (56)	肺结核 ····· (79)
冠心病 ····· (57)	清汤猪骨····· (79)
菊花炒肉丁····· (57)	荷叶蒸肉····· (80)
木耳羊肉片····· (58)	大枣蒸鸡····· (80)
烧干贝····· (58)	糖甲鱼····· (81)
豆芽拌洋葱····· (59)	白茛蒸银耳····· (82)
香菜萝卜丝····· (60)	红烧鹅肉····· (83)
动脉硬化 ····· (62)	肝炎 ····· (85)
虾仁茄子罐····· (62)	枸杞炒肉····· (85)
荸荠炒芹菜····· (63)	生地炖猪肝····· (86)
	麦苗炒肉丝····· (86)

紫菜南瓜汤	(87)
西红柿炒蘑菇	(88)
肝硬化	(90)
蒸甲鱼	(90)
紫草猪骨汤	(91)
草菇烧芦笋	(92)
腹泻	(93)
糖醋南瓜丸	(93)
蒸鸭蛋	(93)
蒜味素香肠	(94)
凉拌春蒜苗	(95)
痢疾	(96)
蒜泥马齿苋	(96)
大蒜拌茄泥	(96)
冬菇蒸油菜	(97)
蒜炒苋菜	(98)
便秘	(99)
醋溜白菜	(99)
青菜炒肚片	(99)
牛奶西红柿	(100)
腐干炒菠菜	(101)
大便下血	(102)
荷叶煮兔肉	(102)
生地焖丝瓜	(102)
豆芽黄花菜	(103)
鲜藕猪肠汤	(105)
芹菜黄花汤	(105)
腹胀	(107)
锅巴肉片	(107)

黄豆鸡肫	(108)
鹌鹑炒洋葱	(108)
食欲不振	(110)
冬菇肉条	(110)
糖醋黄瓜	(111)
白萝卜炖羊肉	(111)
炒番薯叶	(112)
消化不良	(113)
白蔻辣牛肉	(113)
西红柿炒肉片	(114)
糖醋白菜丝	(114)
拔丝苹果	(115)
胃、十二指肠溃疡	(116)
红袍花生	(116)
菠萝羊肉	(117)
牛奶猪肚	(118)
白芨蒸鸡蛋	(119)
冬笋蒸猴头	(120)
慢性胃炎	(121)
猴头炖肉	(121)
香菇萝卜条	(122)
银耳粉丝	(123)
猪肠香菜汤	(124)
凉拌马铃薯片	(124)
食道癌	(126)
鹅血茅根汤	(126)
牛奶银耳	(127)
竹叶猴头汤	(128)

赭石蘑菇汤……………(129)
盗汗……………(130)
 芦笋豆腐干……………(130)
 杞叶青椒块……………(131)
 荸荠炖银耳……………(131)
 鲤鱼黄瓜片……………(132)
水肿……………(134)
 银耳冬瓜汤……………(134)
 麻酱腰子……………(134)
 西瓜皮汤……………(135)
 冬瓜皮蒸鲤鱼……………(136)
 桑皮羊肉汤……………(137)
遗尿……………(138)
 内金生肠……………(138)
 蟹粉肥肠……………(139)
 鹿筋焖蘑菇……………(140)
 猪肝炒韭菜……………(141)
肾炎……………(142)
 奶油冬瓜球……………(142)
 小蓟焖田螺……………(142)
 蒜拌莴苣……………(143)
 芹菜拌苦瓜……………(144)
糖尿病……………(145)
 冬菇菜心……………(145)
 肉末豆腐……………(146)
 炒青菜……………(146)
 虾子煎豆腐……………(147)
更年期综合症……………(148)
 豆豉鸡……………(148)

蟹粉白菜……………(149)
 紫菜黄瓜汤……………(149)
 鲤鱼蒸木耳……………(150)
甲状腺肿大……………(151)
 海带扣鸭条……………(151)
 胡萝卜拌海蜇……………(152)
 粉丝拌菜梗……………(152)
风湿性关节炎……………(154)
 红烧蟹肉……………(154)
 生地蒸鸭……………(155)
 木瓜猪爪……………(155)
 苡仁鸡肉……………(156)
鼻炎……………(158)
 芥末黄瓜丝……………(158)
 西红柿丝瓜汤……………(159)
 烧丝瓜……………(159)
鼻出血……………(161)
 蛋黄西红柿……………(161)
 木耳炒白菜……………(161)
 藕拌黄花菜……………(162)
夜盲症……………(163)
 猪肝桂花肉……………(163)
 炒羊肉片……………(164)
 凉拌胡萝卜……………(165)
声音嘶哑……………(166)
 炒笋菇……………(166)
 豆腐菜花……………(167)
 乌梅五味汤……………(167)
口腔溃疡……………(169)

凉拌西红柿·····	(169)
蒲黄蜜玉竹·····	(169)
西红柿紫草汤·····	(170)
痛经 ·····	(172)
益母草炖鸡·····	(172)
香附鸡肝·····	(173)
烧油菜·····	(173)
闭经 ·····	(175)
山药炖鸡肉·····	(175)
炒鸡血·····	(175)
当归川芎蛋·····	(176)
当归蒸鸡条·····	(177)
白带过多 ·····	(178)
白果蒸鸡·····	(178)
香椿芽炒鸡蛋·····	(178)
莲子炖肉·····	(179)

妊娠水肿 ·····	(180)
菠菜冬瓜汤·····	(180)
牛骨茯苓汤·····	(180)
木瓜炖羊肉·····	(181)
子宫下垂 ·····	(183)
枳壳蒸肉·····	(183)
党参鹌鹑蛋·····	(183)
参芪首乌鸡·····	(184)
产后乳少 ·····	(185)
猪蹄木耳汤·····	(185)
菠菜蹄筋·····	(186)
三鲜蹄筋·····	(187)
猪蹄鸡蛋汤·····	(187)
回乳 ·····	(189)
麦芽鸡汤·····	(189)
荳蔻凉调马齿苋·····	(189)

贫 血

椒麻鸡肫肝

原料:

鸡肫150克, 鸡肝100克, 枸杞子30克, 莴笋片70克, 酱油10克, 陈醋10克, 细盐3克, 白糖5克, 葱白10克, 生姜6克, 花椒3克, 香油20克, 味精3克。

制法:

1. 将花椒拣去杂物及子, 随同葱白、姜一起剁成细茸, 盛入碗内, 加酱油、细盐、白糖、味精、陈醋、香油, 调匀成汁待用。

2. 将枸杞子放锅内, 加水适量, 用小火煎20分钟, 去枸杞子, 将其汁液再浓缩10分钟, 与椒麻料汁混合。

3. 将莴笋片用少许盐腌一下, 挤干水分, 盛入盆内。

4. 将鸡肫去老皮, 剖上花纹(深度为鸡肫厚度的2/3, 与鸡肝都切成薄片, 下沸水锅余熟后捞起, 滤干水分, 放在莴笋片上面。临吃时, 浇上料汁搅匀即成。

特点:

色泽淡褐, 其味香、麻、鲜、嫩。

功效:

养肝补血。

本道菜有补血强身的作用。鸡肝味咸平，有养血益肝的功效，并有明目作用；鸡肫味甘平，有消食积、健脾胃的功效。

中医认为，脾胃为气血化生之源。脾胃机能旺盛，人体的气血才能正常化生，所以本道菜以鸡肫配之鸡肝、枸杞子等补血之品，这对于促进造血机能，有着积极的协同作用。

鸡肝不但营养丰富，而且提供造血原料，是补血的良品；莴笋片也有利口开胃，促进生血的作用。枸杞子，更是大家所熟悉的补血良品。

桂圆糟青鱼

原料：

桂圆肉30克，青鱼中段500克，笋片100克，熟猪油50克，黄酒15克，香糟100克，细盐8克，味精5克，汤750克。

制法：

1. 将青鱼中段洗净后，切成5厘米长、2厘米宽的块，盛入钵内，加细盐3克拌匀，腌约1小时。

2. 将香糟放入碗内，加黄酒、清水（约100克）调稀后，将青鱼块拌和，糟4小时左右取出，即成糟青鱼。

3. 将桂圆去核留肉，切碎，待用。

4. 将锅烧热，加汤、笋片、鱼块、桂圆肉丝、细盐。先用旺火烧沸，撇去浮沫，加入味精，再转小火滚5分钟左右，即可盛起装碗食用。

特点：

味香肉嫩，汤鲜可口。

功效：

补血宁心，养益脾胃。

桂圆肉又名龙眼肉，其性甘平，是民间传统的补血之品。我国南方妇女，于月经期、产后，多有食用桂圆肉的习惯，目的就是取其补养气血的作用。

历代中医书也认为桂圆肉补血养心而不滋腻，益气生津而不壅滞（不影响人体脾胃功能及气机活动机能），所以广泛将它用于血虚、惊悸、健忘、失眠等病症的治疗中。

青鱼是一种高营养食物，性味甘平，有补血、益气、养肝等功效。《随息居饮食谱》说它能“补气养胃”，《医林纂要》认为它有“滋阴”功效。另外，青鱼还有利水、化湿的作用。笋片含铁、维生素B族等补血物质。因此，常食这道菜，对贫血病人确有“妙手回春”之效。

枸杞杠糟鸡

原料：

光嫩母鸡1只（约重750克），枸杞子30克，红糟60克，黄酒130克，白糖50克，细盐5克，葱10克，姜10克，清汤500克，湿淀粉5克，熟猪油750克（实耗50克）。

制法：

1. 将鸡剖开背脊，挖去内脏，洗净，斩去鸡头、爪和翼梢，斩成3厘米见方的块。
2. 将枸杞子洗净，用开水略沸后捞出，待用。
3. 锅内加猪油，待油烧至七成热时，将鸡块下锅，用勺划散略炸一下，连油倒入漏勺滤去油。
4. 趁热锅，加少许猪油，将红糟和白糖一起下锅略炒几下，将鸡块投入略炒片刻，烹黄酒，加清汤、姜、葱、细

盐拌和，用小火煮约20分钟。将枸杞子加入，煮3~5分钟，见汤汁稍浓时，下湿淀粉勾芡，淋上少许猪油，颠翻几下，盛起装盘即成。

特点：

色红鲜艳，香甜可口。

功效：

补血养肝，益肾强身。

鸡肉属于高含铁量肉食，而且含多种维生素及矿物质。铁是造血的重要原料，而维生素和矿物质，又是维持人体生理机能和补充人体组织结构的重要物质。由此可以看出，鸡肉的营养价值极高，是老幼益气血、强身体的佳品。贫血、久病体虚、食欲不振、产后乳少、心慌气短、小便频数等患者，经常食用本道菜，均可起到治疗或辅助治疗的作用。一些慢性顽固性疾病，如糖尿病、风湿性关节炎、肺结核等，经常食用本道菜，也可起到辅助治疗的作用。

猪 血 汤

原料：

猪血300克，猪肝50克，花生米50克，大茴香2个，细盐4克，白胡椒粉少许，葱白一段，陈醋10毫升。

制法：

1. 将猪血、猪肝洗净。猪血切成1厘米见方的小块，猪肝切成3厘米宽、4厘米长的薄片。
2. 将花生米洗净，用温开水浸泡1小时，捞出盛碗内备用。
3. 炒锅内放入10克清油加热后，将大茴香、葱白（切

碎)放入炸黄透出香味。

4. 将猪血块、猪肝片放锅内炒熟。

5. 加入开水1000毫升,煎煮10分钟。

6. 将花生米放入,再煮10分钟。

7. 加入细盐、白胡椒粉、陈醋,化开后起锅。

特点:

色赭味香,爽而不腻。

功效:

补血益肝。

本道菜适用于贫血所致的头目眩晕、面色萎黄、心悸气短、食欲减退、疲倦无力等症。

菠菜鸡蛋汤

原料:

鸡蛋 2 个,菠菜100克,湿淀粉30克,熟猪油20克,鲜汤1000克,细盐 4 克,味精 1 克。

制法:

1. 鸡蛋去壳打散。菠菜去老叶洗净。

2. 将锅烧热,加猪油,鸡蛋倒入锅中,待鸡蛋两面煎黄后,加鲜汤、湿淀粉,加盖,用小火烧。

3. 烧至汤呈奶白色后,放菠菜、盐、味精,起锅装入大汤碗内即成。

特点:

汤汁鲜浓,味香可口。

功效:

补血活血,调中利肠。

菠菜又名波斯菜、赤根菜。其性味甘凉，有补血、活血、止血、利五脏、通肠胃、下气调中、止渴润燥等多种医疗功效。菠菜春秋两季均可种植，但以春菠菜之药用价值为高。本道菜不但有补血作用，还有止血作用，对于血液合成障碍或有出血倾向的人，常食有一定治疗作用。

心 悸

炒 猪 心

原料：

猪心150克，青椒100克，熟猪油 250 克（实耗70克），白糖 5 克，细盐 1 克，香油 5 克，酱油10克，味精 1 克，黄酒 5 克，湿淀粉15克。

制法：

1. 将猪心切成 5 厘米长、2 厘米宽的片。
2. 青椒去蒂，去子，洗净后切成菱形片。
3. 猪心放在碗中，加盐一半，并加湿淀粉10克拌匀上浆。

4. 将锅烧热，用油滑锅后，下猪油，至油五成热时，将猪心投入，至油八成热时，将猪心倒入漏勺滤油。

5. 原锅留余油15克，加青椒炒几下后，再下酱油、盐、糖和少许鲜汤，然后将猪心倒入，加味精，淋上湿淀粉，翻炒几下，淋上香油，起锅装盆。

特点：

色泽鲜艳，口味香嫩。

功效：

养心气、益心血。

猪心性味甘咸平，有镇静、补心作用，可用于辅助治疗气血不足所致的心悸怔忡、健忘、失眠等症。也可用于精神分裂症（久病体质虚弱者）的辅助治疗。青椒对心悸、失眠患者，也有一定的辅助治疗作用。

胡萝卜炖牛肉

原料：

牛肉 500 克，奶油 50 克，胡萝卜中等大小的 2 个，土豆中等大小的 3 个，洋葱 2 个，嫩豆荚 50 克，枸杞子 30 克，面粉、胡椒粉、细盐适量。

制法：

1. 将牛肉切成 3 ~ 4 厘米见方的块，撒上盐与胡椒粉，再撒上些面粉拌和。

2. 将胡萝卜切成 1 厘米见方的小块。土豆切片。豆荚切成 3 厘米长的段。洋葱切片，备用。

3. 将奶油放锅内熬热，放入牛肉块炒成茶色。继将洋葱片少许放入共炒。

4. 锅内放入热水 4 碗，把枸杞子加入，盖好煮开。煮开之后，改用极弱的火煮炖 2 小时。

5. 在煮炖枸杞子的过程中，按先后次序分别加入胡萝卜、土豆、豆荚和洋葱。

6. 在胡萝卜等原料煮好前 20 分钟放盐，并用 3 羹匙面粉调成糊状和在汤里，使汤粘浓。

7. 离火之前，再调 1 次味，随自己之喜爱适当加入各种调味品。

特点：