

前 言

本书的作者较多，大家共同设计了 200 余种汤、菜、饭类膳食，其中也提供一些传统的药膳饮料，读者可以随意选择应用。此书特色是以中医的食养食疗理论为指导，同时与现代营养学、治疗学相结合，堪称中西合璧，古为今用，洋为中用的产物，乃一高级科普而实用性极强的读物；曾在内部印刷赠阅，并受到读者的好评，于是加工改编成书，扩大发行，以飨读者。同时也是编者为社会人群的保健、食疗，奉献一点爱心的工作，在此向对本书关心、支持的单位和个人，致以衷心的感谢！

编者于中国北京
一九九四年春

特邀顾问：

- | | |
|-----|-----------------|
| 于若木 | 中共中央书记处研究室科技组顾问 |
| 沈治平 | 中国营养学会理事长 |
| 于陆琳 | 中华社会大学校长 |
| 余台平 | 健康报副总编辑 |
| 施宝华 | 新华社主任记者 |
| 江伟珣 | 北京医科大学教授 |
| 唐 仪 | 北京医科大学副教授 |
| 郭士珍 | 中央国家机关烹饪协会副理事长 |
| 齐俊杰 | 中央国家机关烹饪协会副秘书长 |
| 吴秀珍 | 中央电视台社教部编辑 |

编写人员：（按姓氏笔划为序）

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 王宝华 | 刘世甫 | 孙玉孚 | 何之绂 |
| 李凤华 | 李洪亮 | 陈文伯 | 杨 妥 |
| 贾玉书 | 徐嘉生 | 党 毅 | |

目 录

- 一、健肤美容宴 (1)
- (一) 冷菜
1. 防皱胶冻 (2)
 2. 恭喜发菜 (财) (3)
 3. 美容兔肉 (4)
 4. 益肤泡菜卷 (5)
 5. 驻颜拼盘 (7)
 6. 玉竹芹菜 (8)
- (二) 热菜
7. 嫩肤干丝 (9)
 8. 荷花鱿鱼 (10)
 9. 笋烧海参 (12)
 10. 美容锅粑 (13)
 11. 番茄太极露 (14)
 12. 拔丝皇 (15)
 13. 海米炒油菜 (16)
 14. 枸杞鸡丁 (18)
 15. 汽锅元鱼 (19)
- (三) 汤类
16. 黄豆芽汤 (20)
 17. 润颜汁 (21)
 18. 嫩肤饮 (22)

(四) 主食

19. 山药鸡蛋饼····· (23)
20. 天葵苡仁粥····· (24)
21. 花生莲子羹····· (25)

二、轻身健美宴····· (26)

(一) 冷菜

1. 减肥健美瓜条····· (27)
2. 莴苣拌芹菜····· (28)
3. 菠菜扇····· (29)
4. 五味西瓜盅····· (30)
5. 盐渍五丝····· (31)

(二) 热菜

6. 茼蒿炒萝卜····· (32)
7. 银耳鹌蛋羹····· (34)
8. 麻辣羊肉炒葱头····· (35)
9. 赤豆陈皮鸭····· (36)
10. 番茄萝卜丁····· (37)
11. 清炖泥鳅····· (38)
12. 轻身鲤鱼球····· (39)
13. 绿茶鲫鱼····· (40)
14. 素炒绿豆芽····· (41)
15. 清水煮白菜····· (42)

(三) 汤类

16. 参芪鸡丝冬瓜汤····· (43)
17. 紫菜萝卜汤····· (44)
18. 菊楂茶····· (45)

(四) 主食

- 19. 健美粥····· (46)
- 20. 三皮轻身粥····· (47)
- 21. 茯苓饼····· (48)

三、益智健脑宴····· (50)

(一) 冷菜

- 1. 养心益智拼盘····· (51)
- 2. 增智什锦蜜饯····· (53)
- 3. 芝麻鸡条····· (53)
- 4. 健脑果蔬沙拉····· (55)
- 5. 炖五肝····· (56)
- 6. 健脾补心藕盒····· (57)

(二) 热菜

- 7. 西洋参蜜汁百合····· (58)
- 8. 菖蒲乌鱼蛋羹····· (59)
- 9. 首乌酱爆鹌鹑····· (60)
- 10. 杞地金针菇····· (62)
- 11. 黄精汽锅乌骨鸡····· (63)
- 12. 银耳烩羊心····· (64)
- 13. 烩牛脑髓····· (65)
- 14. 拔丝蛋块····· (67)
- 15. 砂锅聪慧鱼头····· (68)

(三) 汤类

- 16. 骨髓补脑汤····· (69)
- 17. 补虚健脑汤····· (70)
- 18. 西洋参枣茶····· (72)

(四) 主食

19. 益肾补脑粥····· (72)
20. 养神蛋糕····· (73)
21. 益气养心包子····· (75)

四、补肾壮阳宴····· (77)

(一) 冷菜

1. 酱羊肉····· (78)
2. 花生米炖猪手····· (78)
3. 香糟鸭片····· (79)
4. 芥末银芽····· (80)
5. 石斛瓜卷····· (81)
6. 金勾芹菜····· (82)

(二) 热菜

7. 补肾壮阳虾酥····· (82)
8. 枸杞松鼠鱼····· (84)
9. 冬夏汽锅凤翅····· (85)
10. 清蒿元鱼····· (86)
11. 白扒鱼肚····· (88)
12. 归地鳝鱼糊····· (89)
13. 凤汁乌龙吐珠····· (90)
14. 香酥鹌鹑····· (91)
15. 红子肉丁····· (92)
16. 翡翠虾仁····· (93)
17. 拔丝莲子····· (93)

(三) 汤类

18. 轻身白玉汤····· (95)
19. 张仲景补酒····· (96)

20. 枸杞酒..... (97)

(四) 主食

21. 助阳春卷..... (97)

22. 绉纱馄饨..... (99)

23. 三鲜馅水饺 (100)

五、延年益寿宴 (101)

(一) 冷菜

1. 枸杞叉烧肉..... (102)

2. 芝麻核桃鸡卷..... (103)

3. 玉竹拌腐竹..... (105)

4. 芹菜长生果..... (106)

(二) 热菜

5. 核桃仁腰花..... (107)

6. 山楂汁焦熘肉片..... (108)

7. 首乌肝片..... (110)

8. 枸杞牛肉方..... (111)

9. 清蒸山药炉鸭..... (113)

10. 灵芝哈士蟆 (114)

11. 清蒸人参元鱼 (116)

12. 松子豆腐 (117)

13. 烩双菇 (118)

14. 鹿茸香菇菜心 (119)

15. 生煨豆苗 (121)

16. 刺五加凤尾明虾 (122)

(三) 汤类

17. 鹌鹑蛋汤 (123)

18. 益寿银耳汤 (124)

19. 牛奶玉米汤 (125)

(四) 主食

20. 黄精烤鱼饭 (126)

21. 龙眼肉长寿面 (128)

22. 芝麻糖包 (129)

六、滋补降压宴 (131)

(一) 冷菜

1. 补骨酥鱼 (132)

2. 卤香菇 (133)

3. 石斛花生 (134)

4. 金糕梨丝 (135)

5. 杜仲五香鱼 (136)

6. 母子奶白 (137)

(二) 热菜

7. 双钩清蒸鲤鱼 (138)

8. 枸杞银针 (140)

9. 山楂肉丁 (141)

10. 二仙滑炒牛肉丝 (142)

11. 葛汁鸭块 (143)

12. 草决明鲜蘑豆腐 (145)

13. 香菇芹菜 (146)

14. 大蒜烧茄子 (147)

(三) 汤类

15. 酸辣汤 (148)

16. 银耳荸荠羹 (149)

17. 天麻鲫鱼汤 (150)

18. 糖醋海带 (151)

(四) 面食

- 19. 山楂蛋清酥 (152)
- 20. 丁香抄手 (154)
- 21. 陈皮汤圆 (155)

七、滋补降糖宴 (157)

(一) 冷菜

- 1. 三仁藕片 (157)
- 2. 枸杞兔肉 (158)
- 3. 天枸瓜条 (160)
- 4. 金樱蒜泥白肉 (161)

(二) 热菜

- 5. 山萸黄鱼羹 (162)
- 6. 黄精汽锅鸡 (164)
- 7. 瓜翠海参 (165)
- 8. 玉竹肚丝 (167)
- 9. 茯苓鲜蘑豆腐 (168)
- 10. 人参鸡丁 (169)
- 11. 人参油焖大虾 (171)
- 12. 杜仲腰片 (172)
- 13. 油菜莲子 (173)
- 14. 金钩韭菜 (175)
- 15. 干煸鱗鱼丝 (176)
- 16. 香糟茭白 (177)

(三) 汤类

- 17. 砂锅猪胰豆腐 (178)
- 18. 西瓜翠汤 (179)

(四)主食

19. 茯苓豆沙团 (180)
20. 山药薏仁米粥 (182)
21. 荷叶莲子粥 (183)

八、胃肠道疾病食疗宴 (184)

(一)冷菜

1. 双香鸭..... (184)
2. 虎皮鸽蛋..... (185)
3. 香附猪肚..... (187)
4. 荔枝山药段..... (188)

(二)热菜

5. 丁香鸭条..... (189)
6. 炒豆腐脑..... (190)
7. 陈皮鸡块..... (191)
8. 锅塌西红柿..... (192)
9. 烧卷心菜..... (194)
10. 砂仁肚丝 (195)
11. 栗子兔肉 (196)
12. 扒番茄牛肉 (197)
13. 黄精海米白菜 (198)
14. 沙竹鸭 (199)
15. 当归黄芪羊肉 (200)
16. 健脾三泥 (201)
17. 乌龙银耳 (202)

(三)汤类

18. 鲜蘑汤 (203)
19. 胡椒鸡丸 (204)

20. 煨姜饮汁	(205)
----------------	-------

(四) 主食

21. 萝卜丝饼	(206)
22. 蒸香荷包	(207)
23. 川椒面条	(208)
24. 五仁粥	(209)
25. 白扁豆玉米粥	(210)

九、肝胆疾病食疗宴

(211)

(一) 冷菜

1. 拌三泥	(212)
2. 五味子毛豆角	(213)
3. 藕镶胡萝卜	(214)
4. 田基黄煮鸡蛋	(215)
5. 枸杞南枣炖鸡蛋	(216)
6. 雪梨米醋	(216)

(二) 热菜

7. 炒猪肝萝卜	(217)
8. 首乌乌梅猪肝	(218)
9. 五味子鸡	(220)
10. 乌梅排骨	(221)
11. 醋芡鲤鱼	(222)
12. 鸡骨草煮田螺	(223)
13. 黄花猪肉	(224)
14. 炖牛肉烩三菜	(225)

(三) 汤菜

15. 藿香芦根饮	(226)
16. 羊肉胡萝卜汤	(227)

17. 赤豆鲤鱼羹 (228)
 18. 茵陈桅子粥 (229)
 19. 梅花粥 (230)

(四) 主食

20. 公英茵陈包子 (230)
 21. 茵陈米饭 (231)
 22. 柿枣面饼 (232)
 23. 豆蔻馒头 (233)

十、出血、瘀血、贫血食疗宴 (235)

(一) 冷菜

1. 鸡血藤炖鸡蛋 (236)
 2. 五香首乌猪肝 (237)
 3. 五香鸡肝 (238)
 4. 黄花菜拌蚕豆叶 (239)

(二) 热菜

5. 炒红白豆腐 (240)
 6. 菠菜炒肉末 (241)
 7. 紫萝卜头炒胡萝卜 (242)
 8. 黑木耳香菇炒菠菜 (243)
 9. 汽锅乌鸡 (244)
 10. 蚕豆荚炒肉末 (244)

(三) 汤类

11. 骨髓花生仁衣汤 (245)
 12. 荷叶藕节煎 (246)
 13. 鲜藕柏叶汁 (247)
 14. 三七藕粉 (248)
 15. 白芨鱼片汤 (249)

· (四) 主食

- 16. 桂圆大枣类 (250)
- 17. 当归羊肉羹 (251)
- 18. 乌鸡粥 (252)
- 19. 枣泥豆沙包 (252)
- 20. 马齿苋饺子 (253)

一、健肤美容宴

健肤美容，主要是指润肌肤，助颜色等。古籍中“美容颜”、“好颜色”，“健肌肤”，“驻颜色”等多属此范畴。中医对待面色萎黄、色黑等，不是采取单纯用美容霜等遮盖措施。治疗粉刺等皮肤疾病，也不是单纯用涂抹药物的方法，而是通过调节全身的阴阳与气血来达到美容的目的。因为中医认为：面部色泽异常是机体内部异常的外在表现。

哪些食物或营养保健品具有健肤美容的功效呢？关于这个问题，早在二千多年前的医学古籍中就有许多论述，对许多食物注明有“美容颜”等功效。现代营养学家们通过科学实验研究，也证实了许多食物具有健肤美容的功效，如：樱桃、荔枝、柿子、苹果、乌梅、大枣、柠檬、梨、香蕉、菠萝、草莓、西瓜、广柑、杏、竹笋、香椿、黄豆芽、豌豆、发菜、莲藕、荷花、西红柿、白菜、香菜、苦瓜、蕹菜、黄瓜、冬瓜、洋葱、萝卜、胡萝卜、油菜、菠菜、黄花菜、绿豆芽、海参、黑芝麻、鱿鱼、山药、豆腐、牛奶、瓜子、猪皮、花生、薏苡仁、玉竹、黄精、兔肉、赤小豆等等。我们根据这些食物的成分及功效，研制了这套健肤美容宴。由于美容涉及到的病症很多，临床上还需根据病情辨证施膳。

(一) 冷 菜

1. 防皱胶冻

规格：19.8厘米盘（六寸盘）。

主料：猪肉皮500克。

配料：胡萝卜100克，水发黄豆芽50克。

调料：花椒、大料、酱油、精盐、味精、葱段、姜片各适量。

制作工艺：

(1) 将肉皮去尽肥油、猪毛、洗净，放开水锅中略焯，至容易切为止，捞出后切成小条，备用。

(2) 将胡萝卜去皮洗净，切成小方丁备用。

(3) 将砂锅置旺火上，加1500克清水，煮沸后将肉皮、胡萝卜、黄豆芽一同放入锅中，并将花椒、大料、葱段、姜片放在纱布袋中，扎紧，也放入锅中，调加酱油适量，熬至汤呈粘稠，肉皮软烂时，放入精盐及味精，调好口味，离火静置，待凉后放入冰箱，食前，切成长方形厚片即成。

主要营养成分：蛋白质381.9克，脂肪10.3克，糖21.9克，热量7137.35千焦，纤维1.3克，钙53.0毫克，磷80.0毫克，铁1.6毫克，维生素A228.0视黄醇，维生素B₁0.1毫克，维生素B₂0.1毫克，维生素PP0.8毫克，维生素C14.0毫克，锌1.7毫克，铜0.6毫克，钙：磷为1：1.5，氮：热量为1：27.9。

功能：猪肉皮味甘，性凉，可滋阴润肤，防皱；胡萝卜味甘，性平，可补五脏，益肠胃，润肌肤；黄豆芽为大豆所

发的豆芽、味甘，性平，富含维生素C和蛋白质，具有保持皮肤弹性，防止皱纹之功效。此外，黄豆芽还含有维生素E，可防止皮肤色素沉着，消除黑斑、黄褐斑。三物相合，共奏润肤防皱、去斑美容之效。

适应症：久病劳损，皮肤干燥、粗糙，过早出现皱纹以及皮肤色素沉着、黑斑、黄褐斑等。

服用量：10人一餐食用。

禁忌：一般无禁忌。

质量要求：滑嫩不腻，红黄相间，晶莹透明。肉皮要尽量炖烂，使之呈胶冻状。

2. 恭喜发菜（财）

规格：19.8厘米盘（六寸盘）。

主料：发菜10克。

配料：西红柿100克。

调料：精盐3克，香油5克，味精少许，鸡汤100克。

制作工艺：

(1) 将发菜用温水泡发后洗净，备用。

(2) 炒勺置旺火上，倒入鸡汤待煮沸后，将发菜放入，微火煨3~5分钟后捞出，控尽汁，调味加精盐、香油、味精，放在盘子中央。

(3) 将西红柿（选小的）切成半月形片，围着发菜摆一圈，即可上席。

主要营养成分：蛋白质4.3克，脂肪5.4克，糖7.1克，热量392.5千焦，纤维0.9克，钙42.6毫克，磷75.4毫克，铁4.2毫克，维生素A82.6视黄醇，维生素B₁0.1毫克，维

生素 B₂0.2 毫克, 维生素 PP1.4 毫克, 维生素 C8.1 毫克, 胆固醇 3.5 毫克, 锌 0.6 毫克, 铜 0.4 毫克, 钙:磷为 1:1.8, 氮:热量为 1:137.6。

功能: 护肤, 祛斑, 美容。发菜味甘, 性寒, 有清热消瘦, 清肠除斑, 利小便功效; 西红柿(番茄)味甘酸, 性微寒, 可健脾开胃, 生津止渴, 营养非常丰富, 因含大量维生素 C, 故还有使色素沉着消退之功效, 维生素 PP 的含量是蔬果中最多的, 可保护皮肤健康, 治疗癞皮病。可作为对神经末梢损伤所致失调疾病, 如色素沉着的辅助治疗。

适应症: 食欲不振, 热病, 伤暑, 口渴, 小便不利, 过敏性紫癜、色素沉着等。

服用量: 1 人一餐食用。

禁忌: 胃酸过多者少食。

质量要求: 造型悦目, 味道鲜香爽口。鸡汤要用小嫩鸡熬成, 发菜勿煮的时间太长。

3. 美容兔肉

规格: 19.8 厘米盘(六寸盘)。

主料: 兔肉 500 克。

配料: 西红柿一个。

调料: 酱油 10 克, 料酒 15 克, 精盐 5 克, 味精少许, 葱段 10 克, 姜片 5 克, 花椒粒、大料各适量。

制作工艺:

(1) 将兔肉去内脏, 洗净, 剥成 3 厘米大小的块, 用水焯过后捞出, 备用。

(2) 砂锅内加清水适量, 将锅置旺火上, 放入兔肉及调