

家庭保健食谱500种

陶 力 编

中国医药科技出版社

内 容 简 介

本书主要精选500余例食疗方,分为常见病症和常用保健两大类。常见病症包括:心脏病、肝炎、肺结核、感冒、痢疾、支气管炎、哮喘、高血压、糖尿病、肾炎、遗精、阳痿、胃肠炎、溃疡病等。常用保健包括:美容、美毛发、减肥、聪耳、明目、益智、壮筋骨、增力、驻颜、安神、固齿、健身等。

本书中各方,主要选用一些易购的食物和药物,采用了烹饪方式比较简单的煮、炖、蒸、炒、煎、炸等较简单的方法,以便使读者易采购、易制作。对于特别的食疗方剂,均列出服用方法及其禁忌。

在每个食疗方之后皆例出功效,以说明食后所产生的效果,以方便广大读者针对各自的情况来区别选用。

家庭保健食谱500种

陶 力 编

*

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)

天津武清南官印刷厂印刷

*

开本787×1092mm¹/32 印张7.5 插页

字数165千字 印数1—10000

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

ISBN 7-5067-0305-X/R·0260

定价:2.90元

序 言

“民以食为天”，随着生活水平的提高，人们不满足于食以果腹，亦不满足于饮食的色、香、味，还要求饮食有充足、合理的营养成分。通过各种饮食治疗一些较轻的疾病，起到保健、治疗作用，因而各种食疗随之而起。希望有专门介绍各种食疗的书籍，以便随时在家庭中自烹自调。《家庭保健食谱500种》就能满足这一要求，它提供了较多的中药膳食的制作方法，并介绍了其治疗作用，也体现了祖国医学历来就很重视饮食调理养生之作用。值得出版。

北京积水潭医院副主任医师 林珠

副教授 林维

90.8.18

目 录

常见保健类药膳食谱

一、美 容

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 佛手炖笋尖··(1) | 9. 鸡子饼·····(4) |
| 2. 香椿拌豆腐··(1) | 10. 薏仁百合粥··(5) |
| 3. 马齿苋炒黄豆芽(2) | 11. 天葵苡仁粥··(5) |
| 4. 宫爆兔肉丁··(2) | 12. 桃花美容酒··(5) |
| 5. 桂花兔肉····(2) | 13. 祛斑散·····(6) |
| 6. 猪肉皮冻····(3) | 14. 乌饭美容却老方(6) |
| 7. 黄豆芽汤····(3) | 15. 润面方·····(7) |
| 8. 素炒胡萝卜丝(4) | 16. 樱桃膏·····(7) |

二、美 毛 发

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 润发海参鲍鱼羹(7) | 9. 女贞子酒····(11) |
| 2. 三豆乌发米糕(8) | 10. 黄精酒·····(11) |
| 3. 仙人粥·····(8) | 11. 芝麻大枣膏··(12) |
| 4. 芝麻粥·····(9) | 12. 乌发蜜膏····(12) |
| 5. 桑椹粥·····(9) | 13. 何首乌煮鸡蛋(13) |
| 6. 芝麻核桃糊··(10) | 14. 槐子润发方··(13) |
| 7. 地黄酒·····(10) | 15. 石榴铁丹散··(13) |
| 8. 枸杞酒·····(10) | 16. 瓜子散·····(14) |

三、减 肥

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 荷叶莲藕炒豆芽(14) | 10. 荷叶粥.....(18) |
| 2. 茸蒿炒萝卜.....(15) | 11. 赤小豆粥.....(18) |
| 3. 麻辣羊肉炒葱头(15) | 12. 薏米粥.....(18) |
| 4. 盐渍三皮条.....(15) | 13. 茯苓饼.....(19) |
| 5. 鲜拌莴苣.....(16) | 14. 减肥汤.....(19) |
| 6. 青鸭羹.....(16) | 15. 减肥饮.....(19) |
| 7. 参芪鸡丝冬瓜汤(17) | 16. 山楂荷叶茶...(19) |
| 8. 鲤鱼汤.....(17) | 17. 诸桃不老方...(20) |
| 9. 冬瓜粥.....(17) | |

四、聪 耳

- | | |
|-------------------------------|------------------|
| 1. 清肝聪耳李实脯(21) | 5. 刀豆芥菜根...(23) |
| 2. 核桃仁五味子蜜膏.....
.....(21) | 6. 红烧狗肉.....(23) |
| 3. 腐竹炒苋菜...(22) | 7. 肉苁蓉炖羊肾(24) |
| 4. 葛粉黄肉溜腰花(22) | 8. 猪腰炖杜仲...(24) |
| | 9. 马蹄玉带汤...(24) |

五、明 目

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 四子糖醋青鱼(25) | 9. 珍珠母蒸猪肝(29) |
| 2. 青箱烧野鸭...(26) | 10. 枸杞叶猪肝汤(29) |
| 3. 明目海鲜.....(26) | 11. 猪肝菠菜汤...(30) |
| 4. 蒙花羊肝.....(27) | 12. 葱白猪肝鸡蛋汤(30) |
| 5. 冬虫夏草鸭...(27) | 13. 菊花饮.....(31) |
| 6. 谷精草煲羊肝(28) | 14. 决明子茶.....(31) |
| 7. 蜜糖蒸鸡肝...(28) | 15. 鸡头粥.....(31) |
| 8. 枸杞蒸蛋羹...(28) | 16. 兔肝煲粥.....(32) |

六、益 智

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 枸杞叶炒猪心 (33) | 7. 荔枝粥 (35) |
| 2. 山药乌鱼卷 (33) | 8. 龙眼花 (36) |
| 3. 杞子炖羊脑 (34) | 9. 聪脑茶 (36) |
| 4. 益智肉羹 (34) | 10. 黑木耳芝麻茶 (37) |
| 5. 健脑粥 (35) | 11. 炒鹌鹑 (37) |
| 6. 枣米粥 (35) | |

七、壮 筋 骨

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 香菇炒菜花 (38) | 7. 杜仲煲猪肚 (41) |
| 2. 胡萝卜炒鹌鹑 (38) | 8. 黑芝麻小窝头 (41) |
| 3. 香酥鹌鹑 (39) | 9. 五加皮酒 (42) |
| 4. 清蒸白鸽 (39) | 10. 山药粥 (42) |
| 5. 杜仲炒腰花 (40) | 11. 栗子粥 (43) |
| 6. 姜汁牛肉饭 (40) | 12. 炸黄瓜盒 (43) |

八、增 力

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 二仙爆羊肉 (44) | 9. 茯苓鸡肉馄饨 (47) |
| 2. 山药黄精豆腐羹 (44) | 10. 大枣人参汤 (48) |
| 3. 桑椹乌骨鸡 (45) | 11. 人参鹌鹑蛋 (48) |
| 4. 芎归屈头鸡 (45) | 12. 鲫鱼糯米粥 (49) |
| 5. 黄芪杞子炖乳鸽 (46) | 13. 核桃茯苓粥 (49) |
| 6. 猪脊炖莲藕 (46) | 14. 枸杞山药粥 (49) |
| 7. 椰子糯米蒸鸡饭 (47) | 15. 白木耳烧瘦肉 (50) |
| 8. 健脾饼 (47) | |

九、驻颜 (包括增寿)

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 清汤蛋白香菇 (50) | 7. 龙眼粥 (54) |
| 2. 花菇炖肉片 (51) | 8. 鲜藕粥 (54) |
| 3. 葱烧海参 (52) | 9. 何首乌酒 (54) |
| 4. 莲子八宝饮 (52) | 10. 灵芝酒 (55) |
| 5. 姜乳蒸饼 (53) | 11. 桑椹酒 (55) |
| 6. 冰糖芡实粥 (53) | 12. 容颜不老方 (55) |

十、安神

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 莲子炖猪心 (56) | 9. 二冬枣仁粥 (59) |
| 2. 莲子茯苓糕 (56) | 10. 黄芪粥 (60) |
| 3. 糖渍鲜龙眼 (57) | 11. 黑豆小麦莲枣汤 (60) |
| 4. 爆炒蚝肉 (57) | 12. 龙眼洋参汤 (60) |
| 5. 驴肉汤 (58) | 13. 五味子汤 (61) |
| 6. 二仁粥 (58) | 14. 安神汤 (61) |
| 7. 麦冬粥 (59) | 15. 菊花酒 (62) |
| 8. 桂圆莲子粥 (59) | 16. 宁心酒 (62) |

十一、固齿

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 滋阴固齿八宝鸭 (63) | 4. 盐拌生菜 (64) |
| 2. 马齿苋猪骨髓粥 (63) | 5. 花生煲大蒜 (64) |
| 3. 石斛绿茶饮 (64) | |

十二、健身

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 糜面芝麻粥 (65) | 5. 莲子猪肚 (67) |
| 2. 参芪毛豆角 (65) | 6. 茯苓香菇饭 (67) |
| 3. 爆炒参鸡片 (66) | 7. 当归羊肉汤 (68) |
| 4. 干炸鸽子 (66) | |

常见疾病的药膳食谱

一、肝炎

1. 热重于湿型 (阳黄) (69)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| ① 黄花炖泥鳅... (69) | ⑧ 茵陈饮..... (72) |
| ② 鸡骨草炖瘦肉 (69) | ⑨ 柳叶葶苈饮..... (72) |
| ③ 珍珠草猪肝汤 (70) | ⑩ 芹菜煮红枣..... (73) |
| ④ 茵陈粥..... (70) | ⑪ 炖田螺..... (73) |
| ⑤ 车前叶粥..... (71) | ⑫ 栀子仁粥..... (73) |
| ⑥ 蒲公英粥..... (71) | ⑬ 马蹄炖猪肚..... (74) |
| ⑦ 玉米须茵陈汤 (72) | ⑭ 清蒸稚鸡..... (74) |

2. 湿重于热型 (阴黄) (75)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ① 泥鳅钻豆腐... (75) | ⑦ 赤豆西瓜饮..... (77) |
| ② 茅根猪肉羹... (75) | ⑧ 葶苈炖公鸡..... (78) |
| ③ 桃仁粥..... (76) | ⑨ 红烧鲑鱼..... (78) |
| ④ 茯苓粥..... (76) | ⑩ 鸡肾汤..... (79) |
| ⑤ 茵陈干姜粥... (77) | ⑪ 山药桂圆炖甲鱼 (79) |
| ⑥ 茯苓赤豆薏米粥 (77) | |

二、肺结核

1. 肺燥阴虚型..... (80)

- ①川贝雪梨炖猪肺(80) ⑦银耳羹·····(82)
 ②猪肺汤·····(80) ⑧沙参玉竹炖老鸭(83)
 ③冬虫夏草炖猪肉(80) ⑨沙参麦冬粥·····(83)
 ④猪肺萝卜汤·····(81) ⑩糯米阿胶粥·····(83)
 ⑤愈癆汤·····(81) ⑪川贝玉竹饮·····(84)
 ⑥燕窝银耳汤·····(82)
2. 阴虚火旺·····(84)
 ①沙参虫草炖龟肉(84) ⑤百合粥·····(86)
 ②酒煮白鳝·····(85) ⑥生地黄粥·····(86)
 ③红枣炖生鱼·····(85) ⑦川贝酿梨·····(87)
 ④冬虫夏草炖老鸭(85)
3. 肺虚脾弱·····(87)
 ①百合炖猪肺·····(87) ⑥蜜糖蒸百合·····(89)
 ②淮山百合蒸白鳝(88) ⑦白芨粉·····(89)
 ③萝卜炆鲫鱼·····(88) ⑧花生粥·····(90)
 ④山药板栗瘦肉汤(88) ⑨款冬百合饮·····(90)
 ⑤泥鳅汤·····(89) ⑩燕窝冰糖蒸雪梨(90)
4. 气阴两虚型·····(91)
 ①生地炖鳖肉·····(91) ⑤羊骨粥·····(93)
 ②核桃鸭子·····(91) ⑥参杞粥·····(93)
 ③白木耳炖瘦肉(92) ⑦姜汁葛粉饮·····(94)
 ④核柿糯米饭·····(92)

三. 痢疾

1. 湿热型·····(95)

- ①马齿苋苡仁粥 (95) ⑤银花红糖茶···· (96)
- ②紫苋菜粥···· (95) ⑥苦瓜汁····· (96)
- ③槟榔粥····· (95) ⑦绿茶饮····· (96)
- ④马齿苋槟榔茶 (96)

- 2. 疫毒型····· (97)
- ①清炖鲫鱼···· (97) ④陈茗粥····· (98)
- ②米醋豆腐···· (97) ⑤马齿苋黄花饮·· (98)
- ③银白粥····· (98) ⑥白头翁解毒茶·· (99)

- 3. 虚寒型····· (99)
- ①桂浆粥····· (99) ⑤二宝粥····· (100)
- ②薯蓣拨粥···· (99) ⑥乌梅饮····· (101)
- ③豆蔻粥····· (100) ⑦大蒜糯米粥···· (101)
- ④干姜粥····· (100)

- 4. 休息痢····· (101)
- ①赤小豆山药粥 (101) ④三宝粥····· (103)
- ②参苓粥····· (102) ⑤清蒸鲫鱼····· (103)
- ③银花莲子粥·· (102)

四、感冒

- 1. 风寒型····· (104)
- ①神仙粥····· (104) ④紫苏粥····· (105)
- ②荆芥粥····· (104) ⑤五神汤····· (105)
- ③芫荽粥····· (105) ⑥葱豉黄酒汤···· (106)

- ⑦姜糖苏叶饮… (106) ⑧酒浸草鱼………… (107)
2. 风热型 …………… (107)
- ①菊花叶炒鸡蛋 (107) ⑥金针饮………… (109)
- ②菊花茶………… (108) ⑦煎萝卜………… (109)
- ③桑菊薄荷饮… (108) ⑧葱豉粥………… (110)
- ④桑菊枸杞饮… (108) ⑨橄榄炖萝卜…… (110)
- ⑤薄荷芦根饮… (109) ⑩三稔荠菜汤…… (110)
3. 暑湿 …………… (111)
- ①荷叶绿豆粥… (111) ⑥乌梅清暑饮…… (113)
- ②百合绿豆粥… (111) ⑦蜜糖银花饮…… (113)
- ③石膏苡仁粥… (111) ⑧藿香饮………… (113)
- ④冬瓜粥………… (112) ⑨荷花蒸鸭…… (114)
- ⑤香薷饮………… (112)

五、支气管炎

- (一) 急性支气管炎………… (114)
1. 风寒型………… (114)
- ①苏杏汤………… (114) ④杏仁粥………… (115)
- ②甘草生姜汤… (115) ⑤食盐炆猪心…… (116)
- ③麦芽姜糖水… (115)
2. 风热型………… (116)
- ①清燥润肺饮… (116) ③玉竹粥………… (117)
- ②桑杏豆豉饮… (117) ④发汗豆豉粥…… (117)

⑤牛蒡粥…………… (118)

(二) 慢性支气管炎…………… (118)

1. 痰热型…………… (118)

①杏梨饮…………… (118) ④生芦根粥…………… (119)

②丝瓜花蜜饮… (119) ⑤石膏粥…………… (120)

③秋梨白藕汁… (119)

2. 痰湿型…………… (120)

①橘皮粥…………… (120) ④蜜饯柚肉…………… (121)

②冬瓜苡仁粥… (120) ⑤橘红糕…………… (122)

③橘红汤…………… (121) ⑥苏子粥…………… (122)

3. 肺燥型…………… (122)

①百合杏仁粥… (122) ⑤板栗烧猪肉…………… (124)

②八宝糯米粥… (123) ⑥萝卜炖鸭肾…………… (124)

③栝楼饼…………… (123) ⑦风栗壳煲糖冬瓜 (125)

④饴糖豆浆…………… (124)

4. 肺虚型…………… (126)

①黄芪粥…………… (126) ④黑豆炖猪肾…………… (127)

②猪肺粥…………… (126) ⑤蒜醋鲤鱼…………… (127)

③萝卜炖猪肺… (126) ⑥五味子汤…………… (128)

六、哮喘

(一) 实证…………… (128)

1. 寒饮…………… (128)

- ①冰糖麻雀粥… (128) ④芡实粥…………… (129)
- ②柚皮炖牛胎盘 (129) ⑤生姜粥…………… (130)
- ③核桃仁粳米粥 (129) ⑥荸荠大枣泻肺汤 (130)
2. 痰热…………… (130)
- ①宣肺饮…………… (131) ②生芦根粥…………… (131)
- ③阿胶粥…………… (131)
3. 痰浊…………… (132)
- ①三子粥…………… (132) ③银杏蒸鸭肉…… (132)
- ②陈皮汤…………… (132)

(二) 虚证…………… (133)

1. 肺虚…………… (133)
- ①参苓蛤蚧粥… (133) ⑤黄芪炖乳鸽…… (135)
- ②糖溜白果…… (134) ⑥腐皮白果粥…… (135)
- ③冰糖黄精汤… (134) ⑦玉参焖鸭子…… (135)
- ④珠玉二宝粥… (134)
2. 肾虚…………… (136)
- ①冬虫夏草鸭… (136) ⑤山萸肉粥…………… (137)
- ②柚子肉炖鸡… (136) ⑥羊骨粥…………… (138)
- ③水晶桃…… (137) ⑦参蚧粥…………… (138)
- ④咖喱黄母鸡… (137)

七、心脏病

1. 痰浊阻滞…………… (139)

- ①桂心粥····· (139)
 - ②附子薏米粥·· (139)
 - ③薤白粥····· (140)
 - ④芥菜粥····· (140)
 - ⑤萝卜粥····· (140)
 - ⑥瓜蒌薤白酒汤·· (141)
 - ⑦玉竹炖鹧鸪···· (141)
2. 瘀阻心脉····· (141)
- ①山桂荷叶粥·· (141)
 - ②玉粳粥····· (142)
 - ③加味桃仁粥·· (142)
 - ④山楂汤····· (143)
 - ⑤菊楂决明饮···· (143)
 - ⑥蜜钱山楂····· (143)
 - ⑦黑木耳羹····· (144)
3. 心血不足····· (144)
- ①补虚正气粥·· (144)
 - ②莲子粉粥···· (145)
 - ③人参粥····· (145)
 - ④龙枣芡实饮·· (145)
 - ⑤麦冬地黄饮···· (146)
 - ⑥玉灵膏····· (146)
 - ⑦玉竹猪心····· (146)
4. 心气衰弱····· (147)
- ①归脾麦片粥·· (147)
 - ②小麦粥····· (147)
 - ③参芪速溶饮·· (148)
 - ④玉竹速溶饮···· (148)
 - ⑤人参酒····· (149)

八、高血压

1. 肝阻上亢····· (149)
- ①海带决明汤·· (149)
 - ②大米芹菜粥·· (149)
 - ③加味梅花粥···· (150)
 - ④菊花脑汤····· (150)

- ⑤海带玉米须汤 (151)
- ⑥降压茶…… (151)
- ⑦天麻陈皮炖猪脑(151)
- ⑧玉米须西瓜皮煲
香蕉…… (151)
- ⑨冬瓜鲩鱼汤…… (152)

2. 阴虚阳亢型…………… (152)

- ①苦瓜炒芹菜… (152)
- ②淡菜拌松花蛋 (153)
- ③雪羹汤…… (153)
- ④菊楂决明饮…… (153)
- ⑤菊花乌龙茶…… (154)
- ⑥何首乌粥…… (154)

3. 阴阳两虚型…………… (154)

- ①夏枯草煲猪肉 (154)
- ②昆布海藻煲黄豆(155)
- ③香菇瘦肉汤… (155)
- ④海参冰糖饮… (156)
- ⑤冰糖酸醋饮…… (156)
- ⑥兰花茶…… (156)
- ⑦沙参麦冬粥…… (157)

九、糖尿病

(一) 上消…………… (158)

- ①天花粉粥…… (158)
- ②甘蔗汁粥…… (158)
- ③生芦根粥…… (159)
- ④雪梨浆…… (159)
- ⑤土茯苓猪骨汤… (159)
- ⑥萝卜煲鲍鱼…… (160)
- ⑦天花粉麦冬饮… (160)

(二) 中消…………… (160)

- ①石膏粥…… (160)
- ②萝卜炖鲍鱼… (161)
- ③茶叶酿鲫鱼… (161)
- ④猪胰淡菜汤…… (162)
- ⑤栀子仁粥…… (162)
- ⑥二冬粥…… (162)

⑦猪胰煲山药… (162)

(三) 下消 …… (163)

1. 阴虚型 …… (163)

①山药羊肉粥… (163) ⑤淮山药炖猪胰… (164)

②山药莲子粥… (163) ⑥玉米须炖蚌肉… (164)

③猪肤汤… (163) ⑦猪胰菠菜鸡蛋汤 (165)

④资生汤… (164) ⑧素烩面筋… (165)

2. 阴阳两虚型 …… (166)

①韭菜粥… (166) ④桂黄浆粥… (167)

②菟丝子粥… (166) ⑤猪脊羹… (167)

③麻雀药粥… (166) ⑥炖腰子… (168)

十、肾炎

(一) 急性肾炎 …… (168)

1. 风水型 …… (168)

①竹叶粥… (168) ⑤白菜苡米粥… (170)

②茅根竹蔗水… (169) ⑥葱白灯心丝瓜粥 (170)

③五皮饮… (169) ⑦葱白冬瓜炆鲤鱼 (170)

④茅根赤豆粥… (169)

2. 水湿型 …… (171)

①鲤鱼汤… (171) ④薏米粥… (172)

②鲫鱼羹… (171) ⑤赤小豆煨鲤鱼… (173)

③赤小豆粥… (172) ⑥茯苓饼… (173)

⑦生鱼葛菜汤… (173)

(二)慢性肾炎 …………… (174)

①党参黄芪煨猪肾 (174) ⑤赤小豆煲鸡…… (175)

②消蛋白尿粥… (174) ⑥绿豆猪肝粥…… (175)

③大蒜烧鲫鱼… (174) ⑦马蹄煲猪肚…… (176)

④葱白冬瓜炆鲤鱼 (175) ⑧鲤鱼汁粥…… (176)

十一、遗精

(一)心肾不交 …………… (177)

①加味生地黄粥 (177) ④枸杞叶煲猪腰… (178)

②丝瓜饮…… (177) ⑤猪腰炖杜仲…… (178)

③猪胆蜜膏…… (178)

(二)肾虚不藏 …………… (179)

1. 偏气虚者…………… (179)

①川断杜仲炖猪尾 (179) ④韭黄炒猪腰…… (180)

②冬虫夏草鸭… (179) ⑤金樱子煮鲫鱼… (180)

③胡桃仁炒韭菜 (179) ⑥米酒淮山糊…… (180)

2. 偏阴虚者…………… (181)

①枸杞炖牛鞭… (181) ⑤山药苡肉粥…… (182)

②沙参虫草炖乌龟 (181) ⑥补骨脂煲猪腰… (183)

③芡实炖老鸭… (182) ⑦核桃炖猪腰…… (183)

④冰糖炖海参… (182)

(三)湿热内蕴 …………… (183)