

食療百味

趙素仲編著

香港得利書局出版

食療百味

編著者：趙素仲

出版者：香港得利書局
香港鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司
香港鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：濤文印刷有限公司
九龍觀塘偉業街160號四樓

全一冊 定價港幣二十元

· 九八八年二月版

版權所有 * 不准翻印

寫在前面

我生長在一個注重飲食的家庭中，從小耳濡目染，自然也能親嘗很多食療處方。後來更因在中藥行業中工作多年，一些前輩的經驗之談也成為這本《食療百味》的資料。當然，由於我不是醫生，難以避免會有錯誤之處。只願此書能為一些家庭主婦作為日常飲食參考，於願足矣。

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'L. Wong' or similar, with a stylized, cursive script.

1988年元月

目次

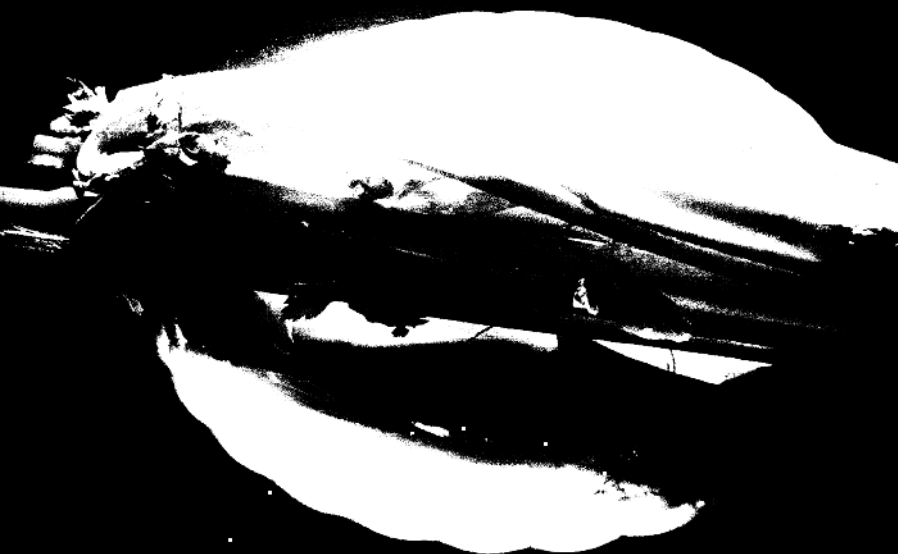
寫在前面·····	1
彩色插頁·····	9~16
美食篇·····	17
薑蔥蒸淡菜·····	18
淡菜排骨炆蘿蔔·····	19
淡菜蒸鷄·····	20
夜香花煎蛋·····	21
杞子蒸蛋·····	22
杏仁煎豬心·····	23
圓肉蒸蛋·····	24
北芪蒸鷄·····	25
玉竹炆鷄·····	26
豬腦煎蛋·····	27
烏豆炒米茶·····	28
芹菜炒香菇·····	29
蘋果炒肉粒·····	30
菠蘿炒鷄柳·····	31
木耳炒豬腩·····	32
筍菜蝦仁·····	33

蘿蔔煮牛肉·····	34
老薑煮嫩豬脰·····	35
牛肉茶·····	36
高麗參燜飯·····	37
淡菜燜飯·····	38
薑燜鷄·····	39
煮薑酒·····	40
保羊肉·····	41
五加皮酒燉鷄·····	42
珍珠末燉豬心·····	43
北芪燉烏鷄·····	44
田七片燉鷄·····	45
鹿茸燉鷄·····	46
猴頭菇燉鵪鶉·····	47
釣魚郎燉瘦肉·····	48
石斛蟲草燉瘦肉·····	49
肉餅燒海參·····	50
檸檬燉冰糖·····	51
南北杏保雪梨·····	52
銀耳鷄蛋煮鮮奶·····	53
大芥菜保番薯·····	54
皮蛋淡菜鹹瘦肉粥·····	55
髮菜粥·····	56
枸杞粥·····	57
桂花蓮薏羹·····	58
北芪紅棗鷄蛋茶·····	59
雙耳燉冰糖·····	60

木瓜糖水·····	61
陳皮保老冰糖·····	62
冰糖保粟米·····	63
玫瑰花瓣·····	64
湯羹篇·····	65
夏枯草保猪橫脷·····	66
石柱參保瘦肉·····	67
吉林參保鴨肫·····	68
天麻燉魚頭·····	69
獨脚柑保猪橫脷·····	70
羚羊角勾藤瘦肉湯·····	71
猪脚湯·····	72
章魚猪蹄肉湯·····	73
清滾猪腩湯·····	74
粉葛鯪魚湯·····	75
蓮葉冬瓜湯·····	76
海馬海龍瘦肉湯·····	77
香花菜瘦肉湯·····	78
猪脊骨番茄湯·····	79
番茄紫菜湯·····	80
紫菜肉絲湯·····	81
老黃瓜保赤小豆·····	82
三豆節瓜湯·····	83
眉豆髮菜保排骨·····	84
鮑魚雪耳保鷄·····	85
洋參玉竹魚湯·····	86
龍吐珠牛大力保瘦肉·····	87

靈芝北芪保瘦肉·····	88
北芪保生魚·····	89
北芪保蛇肉·····	90
鮑魚保北芪·····	91
牛七杜仲保鹿筋·····	92
杜仲保老母鷄·····	93
杜仲保麒麟骨·····	94
蓮藕保紅豆·····	95
青天葵生魚湯·····	96
合掌瓜保猪肉·····	97
佛手瓜保牛腩·····	98
八寶齋湯·····	99
冬菇保水·····	100
老鴿保綠豆·····	101
榴槤保瘦肉·····	102
牛鯪魚保紅棗·····	103
花生鳳爪湯·····	104
黑木耳瘦肉猪肝湯·····	106
木耳豆腐羹·····	107
牛鯪魚保芡實·····	108
芡實湯·····	109
杏仁芡實保鯽魚·····	110
南北杏瘦肉保蘋果湯·····	111
水果湯·····	112
杞子保紅棗·····	113
杞子魚片湯·····	114
豬心保杞子·····	115

馬齒莧湯.....	116
雪蛤牛肉羹.....	117
冬瓜盅.....	118
紅蘿蔔馬蹄杏仁湯.....	119



西芹配香菇同炒作菜餚，對高血壓、肝炎、冠心病等患者
有食療功效





◀ 蓮藕是秋冬美食，生吃熟食功效有別。煲湯有補血理虛之效。蓮花香氣誘人，可以入饌。

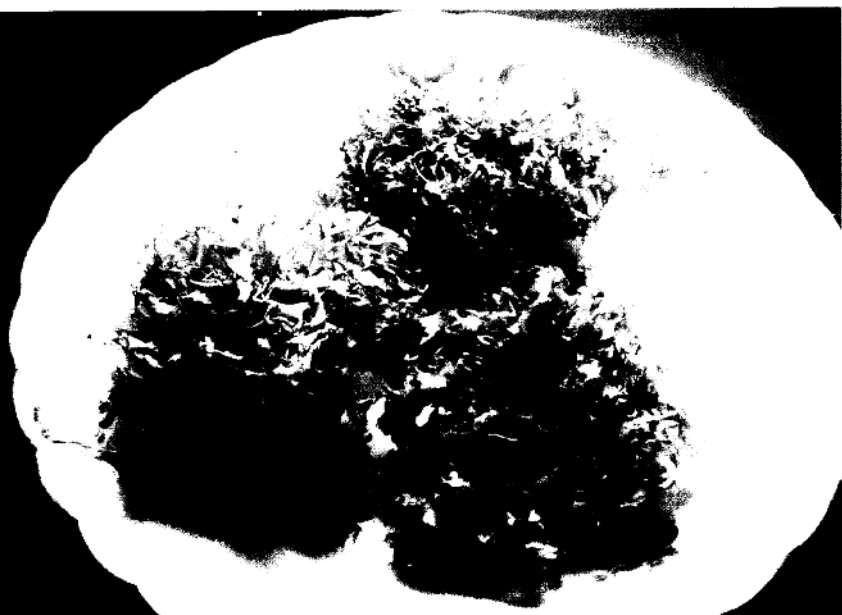
▼ 節瓜為“正氣”瓜果，用來煲湯最受歡迎。

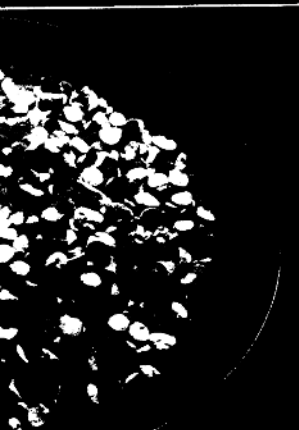




▲淡菜具益陽事、補虛勞、理脚氣的療效，可用來燉湯、烩飯或薑蔥蒸之。

▼銀耳又稱“雪耳”，有清肝潤肺、滋陰養顏功效，以之燉湯、煮鮮奶或製沙律均宜







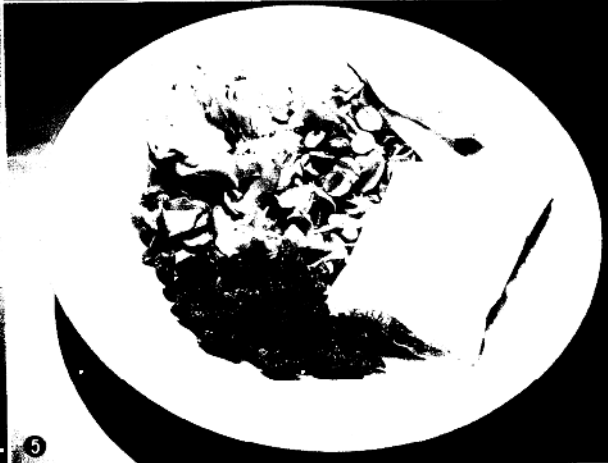
1



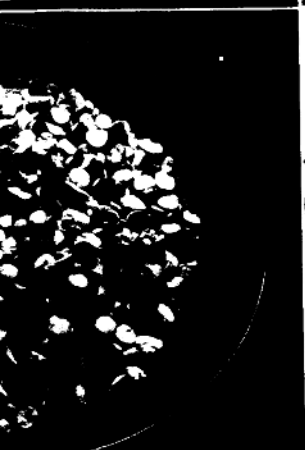
2



5



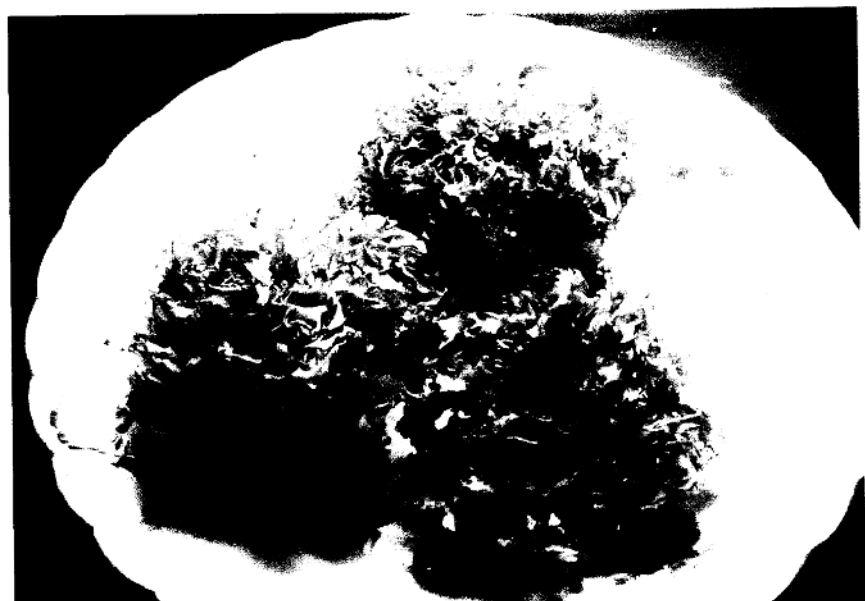
8





▲淡菜具益陽事、補虛勞、理脚氣的療效，可用來燉湯、烱飯或薑葱蒸之。

▼銀耳又稱“雪耳”，有清肝潤肺、滋陰養顏功效，以之燉湯、煮鮮奶或製沙律均宜





- ◀ 蓮藕是秋冬美食，生吃熟食功效有別。煲湯有補血理虛之效。蓮花香氣誘人，可以入饌。
- ▼ 節瓜為“正氣”瓜果，用來煲湯最受歡迎。

