

样 本 库

食物
补疗大典

- (台湾) 程熙 田敦理
- 福建科学技术出版社

1144396

食物补疗大典

程熙 田教理

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

三明市印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 9.25印张 200千字

1986年4月第1版

1986年4月第1次印刷

印数: 1—12,080

书号17211·73 定价: 1.60元

目 录

补 疗 食 谱

薏苡仁炖鸡	(1)
香附子杂烩	(2)
麦门冬黄瓜填肉	(4)
枸杞子炖牛肉	(5)
菟丝子笋饭	(6)
菜叶包地黄肉圆	(8)
王瓜根肝糊汤	(9)
天门冬烧卖	(11)
海松子汤蛋	(12)
蕨蕪油豆腐包肉	(14)
芡实蒸蛋羹	(15)
墨鱼包莲肉	(17)
蔓荆子烩面	(18)
黄精鸡膏	(19)
牛膝鱼圆汤	(21)
当归咖喱饭	(22)
青箱子鱼片汤	(24)
芡实饺子	(25)
何首乌鲤鱼汤	(26)
茴香牛肉	(29)

连钱山药糊	(30)
川骨杂碎面	(32)
枸杞叶煮大豆	(33)
川芎蛤蚧汤	(35)
地肤子咸鱼	(36)
茯苓香菇饭	(38)
肉苁蓉鱼肉火锅	(39)
牛蒡子咸鱼汤	(40)
淫羊藿什锦火锅	(42)
神曲煮面	(43)
薏苡仁炸肉圆	(44)
防风烤螺肉	(46)
肉桂咖喱饭	(47)
蒺藜子烩豆腐	(49)
红花炖牛肉	(50)
大枣拌面	(51)
天门冬萝卜汤	(53)
天麻什锦饭	(54)
黄耆烩什锦	(55)
肉苁蓉烤肉饼	(56)
木天蓼杂烩	(57)
山药鱼片汤	(59)

丁香火锅·····	(60)
黄精烤鱼饭·····	(61)
龙眼肉长寿面·····	(63)
当归火锅·····	(64)
土通草炸甜饼·····	(65)
肉苁蓉豆豉汤·····	(66)
麦门冬牡蛎烩饭·····	(67)
柏子仁烩鱼片·····	(68)
淫羊藿山药面·····	(69)
山茱萸甜胶·····	(71)
杜仲咸鱼汤·····	(72)
女贞子火锅·····	(73)
南天叶煎肉饼·····	(74)
海松子什锦饭·····	(75)
地骨皮煮面·····	(77)
王瓜仁烩糖醋	
肉片·····	(78)
人参鲷鱼汤·····	(79)

健身果菜汁

健康美容长寿的

果菜汁····· (81)

果菜汁的基本功

效····· (82)

果菜汁的饮法····· (83)

果菜汁的调味料····· (84)

果菜汁加油的益

处····· (86)

果菜汁加蛋的益

处····· (87)

果菜汁加蛋的注

意····· (88)

果菜汁的基本原

料····· (89)

美容健身的果汁····· (91)

强壮美容的葡萄

汁····· (92)

美容及预防伤风

的橘汁····· (93)

养颜保健的苹果

汁····· (94)

消除疲劳、肩酸

的香蕉汁····· (95)

美味保健的李汁····· (96)

美容保健的桃汁····· (97)

清凉香甜的黄金

瓜汁····· (98)

香甜清凉美容保

健的甜瓜汁····· (99)

助消化增营养的

木瓜汁····· (101)

秋季营养的柿汁····· (103)

肾脏保健的梨汁····· (104)

增进食欲及治痛

风等病的草莓
汁……………(104)

解毒强壮及治妇
人病的藕汁……………(107)

滋补强身的胡萝卜
汁……………(107)

却病强身的枸
杞汁……………(109)

治糖尿、血压等
多种疾病的包心菜
汁……………(110)

治便秘怕冷等多
种疾病的菠菜
汁……………(112)

治咳嗽喉痛等多
种疾病的萝卜
汁……………(114)

治神经痛、痛风
等多种疾病的
马铃薯汁……………(115)

治疝痛、高血压
等多种疾病的
青椒汁……………(116)

利尿、美容及治
各病的黄瓜汁……………(118)

净血强身及治病
的绿芦笋汁……………(119)

健身力强的番茄
汁……………(121)

多种神妙功用的
芹菜汁……………(123)

治痔疮、胃酸过
多等多种疾病
的芜菁汁……………(125)

退热利尿及治感
冒等各病的紫苏
汁……………(127)

滋补强身效果特
高的加油果菜
汁……………(129)

补强体力的鸡蛋
果菜汁……………(130)

强身大补汁……………(131)

强力补强精力汁……………(133)

健 身 饮 料

保持耐久劳力的
饮料……………(134)

速效的气力产生液……………(135)

保护心脏的饮料……………(136)

驾驶员减少疲劳
的饮料……………(137)

血管回春的营养料……………(139)

减轻毒素的饮料……………(141)

- 解烟毒的味噌乳…… (142)
- 防治气喘的强化
 - 豆浆…… (143)
- 治高血压的饮料…… (145)
- 强心降血压的良
 - 药…… (146)
- 预防脑出血的艾
 - 汁…… (148)
- 美艳肌肤的薏苡
 - 仁…… (149)
- 风湿神经痛的饮
 - 料…… (150)
- 心理性的精力饮
 - 料…… (152)
- 加班时的加油饮
 - 料…… (153)
- 感冒退热的饮料…… (154)
- 伤风鼻塞咳嗽的
 - 饮料…… (156)
- 消除皱纹的饮料…… (157)
- 胃溃疡的饮料…… (158)
- 打高尔夫的防劳
 - 饮料…… (159)
- 打高尔夫的加油
 - 饮料…… (160)
- 根本性的精力饮
 - 料…… (162)
- 月经前安定情绪
 - 的饮料…… (163)
- 月经期中的保健
 - 饮料…… (164)
- 安眠的饮料…… (166)
- 营养肝脏的饮料…… (167)
- 女性表情美的饮
 - 料…… (169)
- 乘公交车站得
 - 稳的饮料…… (170)
- 防疫保健的饮料…… (171)
- 促进胃肠活动的
 - 饮料…… (172)
- 速效恢复精力的
 - 饮料…… (173)
- 女性防胖的饮料…… (174)
- 穿高跟鞋的美腿
 - 饮料…… (175)
- 夏季保健的清涼
 - 饮料…… (177)
- 健身解毒的芦笋
 - 汁…… (178)
- 治汗多的饮料…… (179)
- 治心烦意乱的饮
 - 料…… (180)
- 驱虫的饮料…… (181)
- 胃酸过多者的饮

料..... (182)

学生补脑的饮料..... (184)

病后补强体力的
饮料..... (185)

细腻肌肤的饮料..... (185)

夜间用功的补脑
饮料..... (187)

幼儿发热后的补
养饮料..... (188)

强化精力的饮料..... (189)

进考场心不慌的饮
料..... (190)

明目健身的饮料..... (191)

儿童偏食的补充
饮料..... (192)

强身壮力的饮料..... (194)

治便秘强精力的
饮料..... (195)

姿容美的饮料..... (196)

预防脑疲劳的饮
料..... (197)

强心利尿的饮料..... (198)

治月经不调的饮
料..... (199)

祛暑消除疲劳的
饮料..... (200)

改善幼儿体质的

饮料..... (201)

预防冷气病的饮
料..... (203)

治眼睛疲劳的饮
料..... (204)

消除不良体臭的
饮料..... (205)

素食的科学

素食造成好血质..... (207)

吃米的人素食最
好..... (208)

最佳的内服美容
品..... (210)

素食可防难产..... (211)

素食可消难闻的
体臭..... (212)

不良少年与食物..... (214)

正确的健脑法..... (215)

素食与健脑..... (217)

素食可得良好睡
眠..... (218)

减肥最好吃素..... (219)

优美体型来自素
食..... (220)

认识蛋白质..... (222)

从蛋白质含量看

食物·····	(223)
植物性蛋白质最	
适人体·····	(225)
五谷本是最佳主	
食·····	(226)
植物种子是营养	
宝库·····	(228)
葵花子是强身佳	
品·····	(229)
芝麻是健、力、	
美之源·····	(230)
豆乳赛牛乳·····	(232)
素食与美发及防	
秃·····	(233)
植物性食物抗腐	
性强·····	(234)
吃素易防食物中	
毒·····	(235)
素食可防动脉硬化	
化·····	(237)
当心有害血管的	
食物·····	(238)
植物油可保血管	
年轻·····	(239)
植物脂肪与精力·····	(241)
植物油是美容佳	
品·····	(242)

食物与秃发及头

皮肤·····	(243)
少女美的创造·····	(245)
干果是最佳点心·····	(246)
佐酒物的研究·····	(247)
素食与防癌·····	(249)
肉食容易便秘·····	(250)
吃肉过多易生痔	
疮·····	(252)
素食增强消化力·····	(252)
美容之本在素食·····	(254)
利用食物助肠活	
动·····	(255)
体内自制维他命	
法·····	(257)
素食与消化生理·····	(258)
食物精华不可舍	
弃·····	(259)
化无用为有用的	
吃法·····	(261)
食物配合的四色	
制·····	(262)
食物的寿命·····	(263)
蔬菜生吃的问题·····	(265)
蔬菜处理法·····	(266)
烹饪法的比较·····	(267)
烹调器具的研究·····	(269)

素食分段实践法····· (270)	举例····· (276)
初级素食食谱举	沙锅豆腐与豆皮
例····· (271)	春卷····· (277)
中级素食及高级	健脑治高血压的
素食····· (272)	蔬菜····· (279)
糙米饭好吃的诀	绿色食物食谱举
窍····· (273)	例····· (280)
营养味佳的素什	红色食物食用
锦饭····· (274)	原则····· (281)
素面点制法····· (275)	红色蔬菜食谱举
西餐式素食食谱	例····· (282)

补 疗 食 谱

强身治关节痛的

薏苡仁炖鸡

薏苡仁是有多方面作用的名补药，它与鸡肉共食，可产生强力的补效与疗效。

原料（5人食用量）：鸡1只，以1200~1400克，不老不嫩的鸡为适宜。配料可随自己喜爱及菜场上容易购得者自由选配，如竹笋、冬菇、藕及各种蔬菜均可；唯配件须单独烹制，待鸡肉炖好后加入，不可与鸡共煮，因炖鸡时间太久，恐损及蔬菜的营养分。此外调味的酒、盐，加味及解药味的葱花、姜丝、胡椒、辣椒等酌量备用，又备橙子或柚子一个（挤汁代醋用）。中药薏苡仁20克，碾碎，弄碎后仍有薄皮附着，不要除去。

做法：鸡身除毛及除去内脏后洗净（内脏即鸡杂，可作别用，或与配料共炒，但这里用不着），将鸡肉连骨切成约3厘米的方块，切好再用水略洗一下，放入深锅内，放水约10杯（放水多少可仿清炖鸡的原则），同时将薏苡仁加入，盖好，先用猛火煮滚，煮滚后即用文火约煮2小时。煮滚后汤面上即有泡沫浮起，要马上除去。要将鸡肉煮烂到容易离骨算煮好，半嫩老的鸡约煮2小时、老鸡约煮3小时，便可到此程度。

煮好时，将鸡肉捞出到大碗里来，将汤用布滤到另一空锅里，除去薏苡仁渣，再把鸡肉放入汤内，移到火上，加酒半杯及盐调味，便成一道美味的炖鸡了。薏苡仁渣亦可吃，如愿吃者就不必滤汤，冬天可当火锅吃，在滤汤时把汤移到砂锅里，放在电炉或小炭炉上调味即成了。

吃时将预先做好的配料加入，不过这个菜主要是吃鸡肉的营养与薏苡仁的药效，配料多少有极大的自由。至于葱花、姜丝、橙子汁、胡椒等等，多放、少放或不放，悉凭喜爱，如各人的喜爱不同，可以各人把肉及汤盛到自己碗内来，爱怎样就怎样放。

因为鸡肉已经炖得很烂，很容易离骨，所以老年人及幼儿都可以吃，营养既好，也容易消化，加上薏苡仁的药力，更加有滋补强壮之效。

薏苡仁自古以来就是增强体力、消除疲倦时的关节痛、利尿、迅速排除体内疲劳素、消炎、镇痛等有效的名药，把它的药效成分渗入鸡肉，溶入鸡汤，是一年四季都适合的补品，而且这个菜又很容易做。

安身强体通经的

香附子杂烩

这是把有“妇科仙药”之称的香附子与鸡杂同烩，味美而滋补。

原料（5人食用量）：鸡杂（肝、胃、腰子、卵及其他种类越多越好）500克。配料：洋葱2个，萝卜1个，芹菜1束，粉条2把，油豆腐酌量（配料可随自己喜爱自由选

换)。调味的酒、酱油及砂糖。

香附子10克，要切细的（可在购买时请药店切细），用水2杯，文火煎约1小时，煎成半量时，用布滤过，留汁备用。

做法：鸡杂各依食时的方便切成适宜的大小块，洋葱切粗一点，萝卜切片，芹菜切成3~4厘米长，粉条在热水里浸软折短，油豆腐撕或切开。

在铝锅内先用肥鸡肉垫底，将鸡杂铺放在鸡肉上，配料铺放在最上层，放酒3大茶匙，加入香附子汁，再放糖及酱油，然后加入鸡汤（如无鸡汤则用水作汤，汤多汤少随意）。

先用猛火煮开，然后用中火略煮，待食物一烂就可以吃。这个菜不要煮太烂，以嫩吃最佳，尤其是配料的洋葱及芹菜等均煮至半熟，味美而营养好。

香附子的药效成分，已经浸透到食物中及溶入汤里，所以不但要吃菜，而且要喝汤。

这个菜如做火锅，味道更佳，做法同前，不过食物及香附子汁都是先放一半，以后边吃边补充，与吃牛肉火锅同样的其味无穷。

因为鸡杂很难大量有，所以这个菜不限于用鸡杂，其他鸟类、鱼类（可食的）内脏都可用，而且都比肉的营养价值高。

这个菜所用的中药香附子，自古就被称为妇女的仙药，对通经、净血、镇静神经、强化体质等都有显著的效用；对男人也有消除精神的焦躁不安、镇静神经、净血之效。所以这个菜不光是对妇女身体好，也能增进你一家人的健康。

滋补强壮的

麦门冬黄瓜填肉

原料（5人食用量）：黄瓜5条（中等大小、形圆笔直的为佳），牛肉（或猪肉、鸡肉均可）100克，吐司1片（较硬的面包亦可）、面粉、奶油、胡椒、麦门冬15克，洗净，放入水中浸泡约半小时。

作法：黄瓜削去两端尖头，用筷子把里面的子掏干净，于是把空心黄瓜放在热水里烫3~4分钟，捞起来再放在冷水里浸冷后，把瓜身内外水都拭去。吐司放在水里浸软，然后取出将水挤掉，放在大碗里弄碎，将碎肉削碎，与麦门冬一齐放入大碗内，并酌量放盐、胡椒及面粉，用筷子或手指拌和起来，要拌和彻底。

黄瓜内侧用面粉敷上，把拌好的肉搓成略如棒子状，填入黄瓜的空心里，要恰恰填满，再用面粉调成厚糊，将黄瓜的两头洞口封住，要封得牢。

锅内放一大匙奶油熬热，将黄瓜放入滚炒2~3分钟，随即放汤，汤要满满的盖过黄瓜，以弱火煮20~30分钟即成。在快煮之前，再调一次味，盐、酱油、胡椒等随意放。煮好先将黄瓜起锅，每条切成3~4段，盛在碗或盘子里，将锅子里的汤浇上，即可以端上桌了。

另有一种吃法，是不将汤浇到黄瓜上来，而是将汤留在锅里加其他原料做另一种汤，单是将黄瓜切好蘸番茄酱吃，别有一种风味。

这个菜味道很佳，谁都爱吃，尤其是麦门冬已经煮得很

烂，务必与肉一同吃下去，又汤里也有药的成分，千万不能弃汤。

麦门冬是滋补强壮药，是身体虚弱的人及病后恢复期的人最佳的补品。我有一个朋友患肋膜炎，经过数年的精心治疗，好容易才治好，可是病后虚弱的身体始终不能复原，遍服各种补药都无效，后来我劝他改吃麦门冬，半年之后我们再碰头时，他的身体之健壮，气色之佳，元气之充足，连我都吃惊。据他说当初对我介绍给他的麦门冬，并未怀有大希望，但试吃了两三星期下来，渐渐身体转佳，于是认真的食用，体重逐渐增加，精神健爽，全身都涌溢着健康感。

产生精力的

枸杞子炖牛肉

这是将增强精力的名药枸杞子与牛肉共煮，味美，尤适于常感疲劳的人。

原料(5人食用量)：牛肉500克，奶油50克，胡萝卜中等大小的2个，马铃薯中等大小的3个，洋葱中等大小的5个，嫩豌豆荚1把，番茄汁1杯，中药枸杞子30克，去蒂，洗净备用。

做法：牛肉切成3~4厘米大小的方块，撒上盐与胡椒粉，再撒上面粉拌和，放入奶油已经熬热的锅里炒成茶色，先将2个切好成片的洋葱加入共炒，随即倒入番茄汁，并放热水约4碗(要多汤、少汤可自己斟酌放水)，把枸杞子加入，盖好煮开。煮开之后，改用极弱的火煮约2小时。至于各种配料不能一齐加入，因为有的难熟，有的易熟，一齐加入恐易熟的煮得太久，营养素要遭破坏。在这2小时内各种配料加入的先

后次序如下：胡萝卜（切成小块），马铃薯（切成小块），豌豆荚，最后加入尚余的3个洋葱（切片），这样大致2小时便可煮好。

在煮好前约20分钟放盐，并用三调羹面粉调成糊状和在汤里，使汤粘稠。离火之前，再调一次味，各种调味品随自己喜爱加入（味精亦可用）。

汤里的枸杞子已经煮得很烂，要跟菜一同吃下去。这个菜对儿童及老年人都是营养极佳的大补品，对壮年人更是“精力百倍”的食物。

枸杞在中国已是有二千年历史的主要强精药。据药学家分析，枸杞的主成分是培他因，此外含有丹宁及络丁等，但我们另外用这些成分对动物试验，全不产生服枸杞时所特有的药效；由此推测，枸杞一定还有化学上尚不能分析的许多成分在，由于这些不明的成分产生综合作用，而发挥了强精的效果。总之，二千年来，枸杞一直被用为强精之药，且有确实的药效。有中国药典之称的《本草纲目》中也说枸杞是补虚弱，益精气，壮阳道。枸杞以中国产的最为美观，味也特别甘甜。

安眠强体的

莼丝子笋饭

这是仿“菜饭”而制的一种“营养饭”，以安神而又强精的莼丝子及笋代菜，滋味之美可打100分，又能促进食欲，使你吃了还想吃。

原料（5人食用量）：竹笋200克（剥皮后的净重），

白粉、酱油、酒等。中药菟丝子15克。

做法：白米煮饭。菟丝子用约2杯水以弱火煎1小时，待水煎成一半时，用布滤去渣滓，留汁备用（菟丝子是象芝麻样的细粒，不滤连渣吃也没有关系，不过加到饭里不大好看而已）。竹笋切碎，与菟丝子汁共同下锅，加水（如能用鸡汤或鱼煮出的汤代水就更好）、酱油及酒，待笋煮熟即成了。将这煮熟的汤浇入煮好的饭里拌和即可以吃了。欲使拌和以后的饭较硬或较软，悉随你的喜爱，只要在煮笋时多放汤或少放汤即可以了。

菟丝子自古就是催春强精的秘药，笋也是强精的食物，这个饭有两方面的效用加在一起，真是创造精力的饭。这个饭，单身朋友请不要常吃，中年以上的夫妇不妨多多利用。菟丝子又有安眠及消除疲劳的功效。作者当年在台湾山地经营药草农场，在新高山麓森林地带，菟丝子很多，我采来作多方面的利用。

在那人迹罕到的深山中，不但食物不易得，连烹调器具都不全，我只有放在火锅里煮，与肉及蔬菜一同吃。

因为农场设在山上，药草栽植地区又广阔，我每天在药草园中巡视，走上走下，弄得浑身是汗，晚上回到宿舍简直疲累不堪。但是后来大概是食物里加了菟丝子的关系，虽然每天的工作还是使人疲累，但却很容易恢复过来，尤其是夜间得有酣睡，所以后来我也能和身体非常强壮的同事一样，每天满有气力的在山地上上下下巡视药草园了。

当时我在山里除备有菟丝子之外，还常备有强壮、强精的药草二、三十种，或和在食物里烹煮，或泡药酒，或者煎服，尽量以各种方式来利用，但是其中对我效果最大的一种就是菟丝子。

强精补血的

菜叶包地黄肉圆

这个菜是将有造血强精的“王药”之称的“地黄”，加入到小吃店的菜叶卷的肉馅儿内，并改长条形为大肉圆式，俾烹煮时营养成分更不容易遭破坏，味且更鲜美。

原料（5人食用量）：牛肉或猪肉（猪肉、牛肉合用亦可）300克，洋葱小的1个，吐司1片（较硬的面包亦可），鸡蛋1个，大包心菜叶7、8张，柠檬或橙子或柚子1个，芹菜少许，番茄酱及酱油、胡椒等，中药地黄15克，尽可能细切，越细越好。地黄有干地黄、熟地黄两种，可选用价廉的一种，因两者的药效是一样的。

做法：肉剁碎，吐司放在水里浸软，取出挤干，放在钵子里捣得极碎，于是将剁碎的肉加入，并加入地黄及切碎的洋葱、芹菜，蛋也打和加入，又用一大匙面粉（最好藕粉）用水调成糊状加入，酌量放盐与胡椒，于是用劲拌和，要拌和得彻底，到拌得起粘时，搓成五个大肉圆子。

将菜叶硬茎的地方削平，放在热水里浸软，取出拭去水分，先用两张纵切成三开，即用这切开的菜叶条先把肉圆子裹一道，外面再用整张大菜叶包上，封口的地方用牙签别住；其所以要包两层菜叶，是防煮时里面的肉散开。将包好的五个大肉圆平放在深锅里，汤要满满的盖过肉圆。用中火煮，煮滚后再放一匙盐及胡椒少许，此后改用文火慢炖。

看包的菜叶已经煮得软熟时，将柠檬或橙子、柚子切成薄片，在每一圆子上放一片，继续煮；后来柠檬也煮软了，