

中国家庭食物疗法

徐成岗 著

海洋出版社

中国家庭食物疗法

徐成岗 著

•

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）
新华书店北京发行所发行 燕宁印刷厂印刷
开本：787×1092 1/32 印张：5.8 字数：139千字
1991年3月第一版 1991年3月第一次印刷

印数：1—8000册

•

ISBN 7-5027-1172-4/Z·399

¥：2.80元

序

利用日常食用的食品 或含有中药成分的食品，作为营养保健之用，在中国已有数千年的历史。历代许多中医、中药著作中，有着大量关于“食补”和“食疗”的记载。例如：《千金要方·食疗篇》上说：“凡欲治疗者先食疗，食疗愈后方用药。”宋代的《太平圣惠方》上也记载着：“若以食用平病，适情遣病，可谓上工。”从这些典籍的记载中，我们可以知道历代医者是十分推崇以食物疗法养生治病的。

保健医疗食品是将食物经过一定的程序加工出来的成品，与单味的食物相同。因其中加入中药，故有显著的保健效果。古代称这些食品为“药膳”。这些种类丰富的保健医疗食品，主要记载在历代的中医中药著作中，同时也散见于宫廷及民间的“食谱”

“菜谱”“粥谱”“茶谱”以及“博物志”等书中。

本书参考上述有关的各种书籍，从历代的保健医疗食品中选出13类，作了详尽的阐述。其中包括饮、鲜汁、汤液、速溶饮料、酒、醴、醪、蜜膏、粥、羹、糖果、蜜饯、糖渍小食品、米面食品及菜肴等，共有280种之多。这些食品由于原料易于取得，加工处理简单，极适宜在家庭中少量制造。按书上所述技术要求制成的各类制品，色、香、味、形等均为上乘，且有显著的保健疗效。

书中在各类食品名称旁加注，以说明设计此类食品时参考的文献及其出处。但其原料及用量，均按实际情况有所增减。而工艺操作及制造上，亦视该品种的情况作了许多变通。

各类食品的计量，除采用国际度量衡制（克、毫升）外，所谓“大碗一碗”为400毫升，“小碗”约为250毫升，“汤匙（大匙）”约为50毫升，而“适量”表示一般操作或食用时的需用量。

目 录

序

一、饮

- | | |
|---------|-------|
| 姜糖饮I、II | (3) |
| 姜糖苏叶饮 | (4) |
| 醋浸生姜饮 | (5) |
| 冰糖木蝴蝶 | (5) |
| 姜茶饮 | (6) |
| 绿茶蜜饮 | (6) |
| 糖蜜红茶饮 | (6) |
| 姜茶乌梅饮 | (7) |
| 菊槐绿茶饮 | (7) |

菊渣决明饮·····	(7)
丝瓜花蜜饮·····	(8)
苦瓜茶·····	(8)
五味枸杞饮·····	(9)
桑菊薄竹饮·····	(9)
橘枣饮·····	(10)
竹茅饮·····	(10)
绀菊糖饮·····	(10)
香薷饮·····	(11)
清咽饮·····	(11)

二、鲜汁

西瓜汁·····	(14)
西瓜蕃茄汁·····	(15)
苦菜姜汁·····	(15)
甘蔗白藕汁·····	(16)
生藕姜汁·····	(16)
甜咸小白菜汁·····	(16)
荸荠汁(黑慈姑汁)·····	(17)
葡萄姜蜜汁·····	(17)
白萝卜汁·····	(18)
饴萝卜汁·····	(18)
鲜姜萝卜汁·····	(18)

马铃薯汁·····	(19)
姜橘马铃薯汁·····	(19)
鲜李汁·····	(19)
鲜莲叶汁·····	(20)
橙调酒汁·····	(20)
雪梨浆·····	(21)
秋梨白藕汁·····	(21)
绿豆芽汁·····	(21)
五汁饮·····	(22)

三、汤

葱豉黄酒汤·····	(25)
葱枣汤·····	(26)
冬瓜瓢汤·····	(26)
黄酒胡桃泥汤·····	(27)
莲子六一汤·····	(27)
冰糖黄精汤·····	(28)
薤菜汤·····	(28)
参枣汤·····	(28)
人参莲肉汤·····	(29)
荷蒂汤·····	(29)
双荷汤·····	(30)
双耳汤·····	(30)

海苔萝卜汤·····	(31)
生石膏黑慈姑汤·····	(31)
雪羹汤·····	(31)
薤菜黑慈姑汤·····	(32)
车前发菜汤·····	(32)
绉菊莲子汤·····	(33)

四、速溶饮料

西瓜速溶饮·····	(38)
柠檬速溶饮·····	(38)
大小蓟速溶饮·····	(39)
柑桔速溶饮·····	(39)
苦竹叶速溶饮·····	(40)
杨桃速溶饮·····	(40)
青箱子速溶饮·····	(41)
罗汉果速溶饮·····	(41)
罗布麻速溶饮·····	(42)
清明柳叶速溶饮·····	(42)
姜茶速溶饮·····	(43)
丝瓜速溶饮·····	(43)
茅根凤梨速溶饮·····	(44)
鸡冠花藕汁速溶饮·····	(44)

木槿花速溶饮·····	(45)
菱蕤速溶饮·····	(45)
玉蜀黍须速溶饮·····	(46)
黄瓜叶速溶饮·····	(46)
止消渴速溶饮·····	(47)
参耆精·····	(47)

五、酒、醴、露

枸杞子酒·····	(53)
山楂酒·····	(53)
红花酒·····	(54)
人参酒·····	(54)
丁香煮酒·····	(55)
地黄煮酒·····	(55)
青梅煮酒·····	(55)
五味子酒·····	(56)
丹参酒·····	(56)
对虾酒·····	(57)
栝楼醴·····	(57)
龙眼醴·····	(57)
杨梅醴·····	(58)
香椽醴·····	(58)
黑砂糖醴·····	(59)

青蒿膠.....	(59)
五加皮膠.....	(59)
桑椹膠.....	(60)
薏苡仁膠.....	(60)
菊花膠.....	(61)

六、蜜膏

香油蜜膏.....	(66)
猪油酒蜜膏.....	(66)
羊脂蜜膏.....	(66)
姜蜜膏.....	(67)
石榴皮蜜膏.....	(67)
桑椹蜜膏.....	(68)
马铃薯蜜膏.....	(68)
青柿汁蜜膏.....	(69)
蕪菜汁蜜膏.....	(69)
乌梅膏.....	(70)
葡萄蜜膏.....	(70)
葡萄藕蜜膏.....	(70)
陈草蜜膏.....	(71)
藕汁餅蜜膏.....	(71)
萝卜蜜膏.....	(72)
龙眼参蜜膏.....	(72)

秋梨蜜膏·····	(73)
五汁蜜膏·····	(73)
乌发蜜膏·····	(74)

七、粥

薏苡仁粥·····	(78)
黑胡麻粥·····	(78)
胡桃仁粥·····	(78)
荔枝粥·····	(79)
梨粥·····	(79)
菠棱草根粥·····	(80)
马齿苋粥·····	(80)
甜浆粥·····	(80)
枸杞粥·····	(81)
绿豆菜心粥·····	(81)
芡实茯苓粥·····	(82)
鲜地绿粥·····	(82)
茅根小豆粥·····	(82)
枸杞羊肾粥·····	(83)
羊脊粥·····	(83)
猪肝绿豆粥·····	(84)
猪胃粥·····	(84)

八、羹

- 姜韭牛乳羹····· (87)
- 三七藕卵羹····· (88)
- 黄酒蛋黄羹····· (88)
- 冰糖鸭蛋羹····· (88)
- 砂糖蛋白羹····· (89)
- 鲩鱼鸡蛋羹····· (89)
- 姜橘椒鱼羹····· (89)
- 归参鳝鱼羹····· (90)
- 鸡肝羹····· (90)
- 茅根猪肉羹····· (91)
- 猪肾羹····· (91)
- 猪蹄通乳羹····· (91)
- 猪脊羹····· (92)
- 猪肝羹····· (92)
- 天麻猪脑羹····· (93)
- 猪皮赤枣羹····· (93)
- 火腿脚爪羹····· (93)
- 羊髓羹····· (94)
- 当归羊肉羹····· (94)
- 山药牛乳肉羹····· (95)

九、糖果

姜汁糖	(99)
丁香姜糖	(100)
柿霜糖	(100)
镇咳梨膏糖	(101)
消食茶膏糖	(102)
山楂子软糖	(102)
薄荷糖	(103)
香砂糖	(103)
桑实糖	(104)
龙眼肉橘饼糖	(104)
梅苏糖	(105)
黑木耳糖	(105)
橘红糖	(106)
马勃糖	(106)
禁烟糖	(107)
姜豉饴	(107)
落花生糖	(108)
胡桃砂糖	(108)
松实糖	(109)
胡麻胡桃糖	(109)

十、蜜饯和糖渍小食品

蜜饯山楂子	(114)
-------	---------

蜜饯雪梨·····	(114)
蜜饯黄瓜·····	(115)
蜜饯鲜桑椹·····	(115)
蜜饯萝卜·····	(115)
蜜饯百合·····	(116)
蜜饯黄精·····	(116)
加味蜜饯黑枣·····	(117)
蜜饯姜枣龙眼·····	(117)
蜜饯双仁·····	(117)
蜜饯柚肉·····	(118)
糖渍西瓜肉·····	(118)
糖渍桔皮·····	(119)
冰糖乌梅(冰糖话梅)·····	(119)
糖桔饼·····	(120)
糖渍金柑·····	(120)
糖渍鲜龙眼·····	(121)
糖渍柠檬·····	(121)
糖渍昆布(海带)·····	(122)
糖饴加味赤枣·····	(122)

十一、米面食品

鸡肠饼·····	(125)
荞面饼·····	(125)

萝卜丝饼·····	(126)
黄花菜肉饼·····	(127)
茯苓饼·····	(127)
益脾饼·····	(127)
栝楼饼·····	(128)
山药茯苓馒头·····	(128)
蚕豆糜糕·····	(129)
莲肉糜糕·····	(129)
橘红糜糕·····	(130)
菜豆卷·····	(130)
藕米糜糕·····	(131)
栗糜糕·····	(131)
炒米面粉·····	(132)
山药饼·····	(132)
肉麸汤圆·····	(133)
山药汤圆·····	(133)
参枣米饭·····	(134)
八宝饭·····	(134)

十二、菜肴

凉拌莴苣·····	(140)
炒竹笋·····	(140)
炒绿豆芽·····	(140)

炒豆腐皮·····	(141)
猪油炒苦瓜·····	(141)
胡桃仁炒韭菜·····	(141)
香椿鱼·····	(142)
素烩面筋·····	(142)
炖蚕豆牛肉·····	(143)
炖南瓜牛肉·····	(143)
板栗炖猪肉·····	(143)
椒盐火腿·····	(144)
玄参炖猪肝·····	(144)
莲子猪肚·····	(145)
归参山药猪肾·····	(145)
溜炒黄花猪腰·····	(146)
豆豉酱猪心·····	(146)
葱炖猪蹄·····	(147)
落花生炖猪蹄·····	(147)
归地烧羊肉·····	(147)
玫瑰花烤羊心·····	(148)
地骨爆两样·····	(148)
酱醋羊肝(酱油醋羊肝煮)·····	(149)
杜仲爆羊肾(杜仲炒羊肾)·····	(149)
革拨头蹄·····	(150)
当归炖母鸡·····	(150)

良姜炖鸡块·····	(151)
怡鸡·····	(151)
冬虫夏草鸭·····	(151)
泥鳅炖豆腐·····	(152)
酒煮鳗鱼·····	(152)
茶鲫蒸·····	(153)
蒜醋鲤·····	(153)
烩鳝鱼丝·····	(154)
酒炒螺蛳·····	(154)
青虾炒韭菜·····	(154)
红烧龟肉·····	(155)
二母元鱼·····	(155)
泉蛎黄·····	(156)

十三、其他

贝母秋梨·····	(159)
酒浸杨梅·····	(160)
荸荠酒酿(黑慈姑甜酒)·····	(160)
玉蜀黍须酒酿·····	(160)
豆芽清汁·····	(161)
鸡卵豆浆·····	(161)
脂酒赤枣·····	(161)
香姜牛乳·····	(162)