

老祖母的 食疗秘方

方楠 / 著

提高你的生命品质 掌控你的生命长度

LAOZUMU DE
SHILIAO MIFANG

老祖母教你从美味中寻找健康之源！

老祖母，就是厨房里最好的家庭医生！老祖母，就是一流的营养师。

最古老的食疗秘方，最有效的养生精华，经过了时间的考验，经过了历史的沉淀，凝聚而成的生命绿化源。纯天然、好营养、高价值，将给你的身体带来最最健康的享受！

健康、美味、幸福，从厨房开始。



光明日报出版社



老祖母的 食疗秘方

方楠 / 著

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

老祖母的食疗秘方 / 方楠著. —北京: 光明日报出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5112-4491-8

I. ①老… II. ①方… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 080853 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2013-3943 号

* 本书由上海青山文化传播有限公司正式授权, 独家出版发行中文简体字版,
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

老祖母的食疗秘方

著 者: 方 楠 著

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 杨 茹

责任校对: 傅泉泽

封面设计: 艺升设计

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078231 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn yrranyi@126.com

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

装 订: 北京画中画印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 16.5

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5112-4491-8

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

编辑序

老祖母的健康食疗法

在我很小的时候，每当身体感到不适，总是会用到老祖母的食疗秘方。

牙疼时，老祖母告诉我嚼一片丁香，疼痛就会减弱。丁香是很好的抗生素，牙医有时候会用棉球沾上丁香油，放在疼痛的牙齿旁来减轻疼痛。看来老祖母可以和专业医生相比了。读书读累了，总感觉昏头昏脑的。这时，老祖母就会对我说，别看书了，去买条鱼回来，晚上给你做鱼吃。鱼肉能给身体补充锌，根据美国一项研究证明，如果体内缺乏一定量的锌，人的记忆力就会下降12%。由此可见，老祖母让我吃鱼补脑，还真有道理。

老祖母没有读过书，无法解释那些偏方所包含的科学道理，但偏方却非常有效，直到今天我都用她教给我的食疗方法防病治病。

因缘巧合我有幸结识了方楠。她从小体弱多病，多方求医仍然无法改善体质，最终在老祖母食疗偏方的帮助下，解决了自己多年的病痛。从这以后她爱上了养生，并在保健期刊中提供了各种健康养生方面的信息和食疗秘方。她将自己写的一本关于食疗偏方的书推荐给了我，当“老祖母”这三个字映入眼帘时，我突然有了一种久违的感觉。看了一下这

本书的简介，接着翻看了几个章节的内容，便有了出版本书的想法。

因为我和方楠都是老祖母食疗秘方的受益者，出版这本书将健康的福音传播给更多的人，也就成了一种必然。

对于我们普通大众来说，食疗是一门特别高深的学问，似乎只有那些世代相传的老中医才具备这种以食为医的神奇功力。其实不然，真正的高手向来隐藏于民间，甚至就在我们的身边。

方楠对我说，她的老祖母就是巧妇治百病。喝一碗老祖母做的葱白粥，感冒即可痊愈；若是口干舌燥，吃一点老祖母做的冰糖萝卜就能润肺止咳；睡眠质量很糟糕也不用着急，老祖母的莲子糯米粥自有奇效，每天一碗，用不了多久就可以一觉睡到天亮……诸如此类的小秘方多如繁星，常常让人惊奇。为了把这种健康的惊喜永远传递出去，她才选择就读辅仁大学食品营养学系，并成为了保健期刊专栏作家。

方楠所写的这本食疗书，按照地域的不同，介绍了各地老祖母珍藏的食疗秘方，这些秘方历经无数人的实践，只流传于民间，弥足珍贵。她将其搜集编写出来分享给大家，就是为了让更多的人从老祖母身上学到健康养生的诀窍，少生病甚至不生病。

我衷心地希望她的心愿能够达成。



作者序

药疗不如食疗

我有一段时间写论文常常需要熬夜，等到论文交上去以后我却开始烦躁、失眠，还总咳嗽。妈妈多次劝我去看医生，我想这不是什么大病，看了医生也未见得会有什么效果，便没有听从。

过了几天，我去拜访我的祖母，她如今已经八十岁高龄了，身体依旧很好。祖母看到我生病的样子，便留我住在她那里，常常给我做板栗炖肉吃，还时不时煮一些银耳枣仁汤。吃了几天，我感觉晚上睡得越来越香甜，咳嗽也不药而愈了。后来我问祖母，她给我吃了什么灵丹妙药，祖母笑呵呵地说，板栗炖肉是治咳嗽的。因为我无肉不欢，只好选择这道菜。至于拯救我的失眠和烦躁的是那些银耳枣仁汤。这时，我才恍然大悟，原来这就是食疗的妙处！

中国近代著名医学家张锡纯在他的《医学衷中参西录》中指出：“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”这里说的并非是某种名贵药材，而是人们所吃的五谷杂粮、瓜果蔬菜。也就是说，人生病了不一定非要吃药，有些疾病可以通过日常饮食来治疗，这就是人们常说的食疗。



在中国古代，人们就意识到食物不仅能供给身体需要的营养，还能治疗疾病。古代医学家孙思邈在《千金要方》中指出：“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”就是说，作为医生应当知道病人生病的根源，先以食疗来给病人治病，食疗治不了的才可以用药。这体现了中医“药治不如食治”的原则。

在中医史上，有很多有关食疗的医学专著，例如《食疗本草》《食性本草》《圣济总录》《养老奉亲书》等，这些医学书籍里记载了很多经典的食疗方和药膳方，有很高的医疗价值。元朝有一位饮膳太医名叫忽思慧，曾编撰了《饮膳正要》一书，书中继承了饮食、营养、医疗三者相结合的传统，堪称中国第一部最丰富、最详尽的食疗专著。可见食疗在中国是一种自古就有的养生行为。

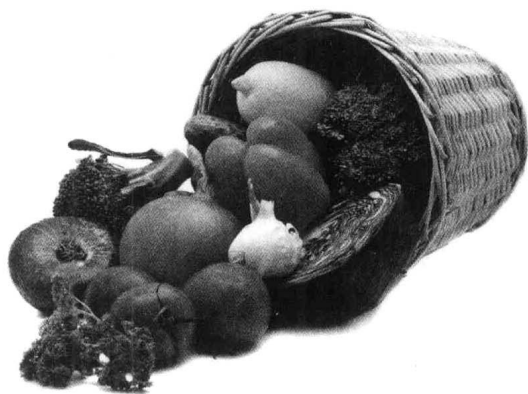
中医之所以历来就有“药疗不如食疗”的传统，一来是因为食疗可以随时就地取材，大部分食疗方做起来简单方便，二来食疗不像药物疗法那样会有毒副作用。食疗中的很多食物都是我们日常生活中的常吃之物，价格低廉，在日常用餐中便可达到治病的目的，既方便又不用花费大量的医药费。中国地域辽阔，物产丰富，这些都为中国人的“爱吃”创造了有利的条件。因此，在漫长的日积月累中，民间形成了很多独特的、有地域特色的、古老的食疗秘方。

这些古老的食疗秘方都是中国人在长期的饮食过程中积累起来的智慧结晶，它们大多散落于民间，在中国每个地方都有其独特的食疗方式。比如，中国北方寒冷，多牛羊，妇女们常以牛羊肉做菜，因此在北方很多老祖母的手中，流传着一些用牛羊做食材的食疗秘方；中国南方气候温和，多水产、家禽，人们喜食鱼、肉，南方的老祖母手中就

有很多以水产品做食材的食疗秘方。中国八大菜系中的湘菜以辣著称，因此在湖南的老祖母手中，有很多以辣椒做食材的食疗秘方……如此这般不胜枚举。

现代年轻男女也许不太重视，然而各地的老祖母们却深谙其中的奥妙。我们回想一下，吃着老祖母家常菜长大的自己或者朋友，是不是很少生病，抵抗力很强，即便生了病也会很快好起来。这就是老祖母食疗秘方的好处！

为了让这些流传民间的食疗秘方造福更多的人，我通过收集整理加工，以简洁通俗的文字把这些各地食疗秘方编撰成书，希望能给读者朋友们带来美味和健康！



目 录

第一章 鲜咸脆嫩味独特——鲁系老祖母的食疗秘方

大葱蘸酱越吃越壮

0
0
3

男子不可百日无姜

0
0
8

最美味的良药——苹果

0
1
5

土里长出的青霉素——大蒜

0
1
8

白菜是个宝，胜过灵芝草

0
2
3

平民人参——胡萝卜

0
2
7

第二章 清鲜醇浓麻辣香——川系老祖母的食疗秘方

十三香之首——花椒

0
3
3

菌中皇后——宜宾竹荪

0
3
7



CONTENTS

长生不老良药——银耳	040
肠胃清道夫——茼蒿	044
第三章 生猛奇异清淡鲜——粤系老祖母的食疗秘方	
天生复脉汤——甘蔗	051
快乐水果——香蕉	056
青春美丽不老果——芒果	062
汁多味甜的菠萝	067
第四章 切丝如发，片薄如纸——闽系老祖母的食疗秘方	
补血安神数桂圆	073
日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人	078
海底牛奶——牡蛎	083
维生素宝库——紫菜	087



目 录

第五章 酥烂脱骨不失其形——苏系老祖母的饮食秘方

蔬中最有利者——白萝卜

天堂之果——橄榄

百益果王——木瓜

新采嫩藕胜太医

天赐的礼物——蜂蜜

厨房里的药物——芹菜

0
9
3

0
9
9

1
0
4

1
0
8

1
1
2

1
1
8

第六章 味美滑嫩，脆软清爽——浙系老祖母的饮食秘方

小暑黄鳝赛人参

干果之王——板栗

益智果——山核桃

1
2
3

1
2
7

1
3
0



CONTENTS

第七章 油重色浓辣翻天——湘系老祖母的食疗秘方

百果之宗——梨子	1
一盘蟹，顶桌菜	3
开心果——银杏	3
莼鲈风味——莼菜	4
极品茶——龙井	4
天然罐头——香柚	7
泥水深处的鲜水果——莲子	5
植物肉——豆腐	7
水果中的佼佼者——无核蜜橘	6
蔬菜之冠——辣椒	3
冬天是虫，夏天是草，冬虫夏草是个宝	6
植物肉——花生	9



目 录

第八章 重油重色重火功——徽系老祖母的食疗秘方

维生素C之王——奇异果

1
7
9

乌茶？红茶！

1
8
2

植物皇后——野生香菇

1
8
6

黄山野生葛根粉

1
8
9

山菜之王——龙爪菜

1
9
2

果中独备四时之气者——枇杷

1
9
5

成熟的美丽——石榴

1
9
9

第九章 清淡鲜醇，原汁原味——台系老祖母的食疗秘方

四海同心——莲雾

2
0
5

情人果——百香果

2
0
8



CONTENTS

杏子梢头香蕾破，淡红褪白胭脂碗	2 4 8
黄金浆果——蓝莓	2 4 5
素中荤——猴头菇	2 4 2
世界八大珍品之一——海参	2 3 7
就是这个味！——东北酸菜	2 3 4
长寿果——松子	2 3 1
人体的清道夫——黑木耳	2 2 7
第十章 酥烂醇香鲜嫩爽——东北系老祖母的饮食秘方	
世界四大干果之一——腰果	2 2 2
果中皇后——山竹	2 1 8
最臭的美味——榴莲	2 1 4
日食三枣，长生不老	2 1 1



第一章

鲜咸脆嫩味独特—— 鲁系老祖母的食疗秘方





清朝光绪年间，在山东济南有家著名的酒楼叫九华林酒楼。有一天，店主将一段猪大肠洗干净放入开水锅中，加入一些香料煮至软酥，取出来切成小段，又加入了酱油、糖、香料等调制，制成了一道又香又肥的菜肴。店主发现这种方法制作的大肠入口肥嫩无比，五味俱全。于是试着把此菜介绍给顾客，居然大受欢迎。有人认为这道菜制作精细，就像道家“九炼金丹”一般，就称其为“九转大肠”。这就是鲁系中的名菜“九转大肠”的由来。

正如“九转大肠”的制作一样，鲁系菜选用的都是上好的原料和佐料，因此才能烹制出美味且富有营养价值的菜肴。鲁系就是山东菜系，由齐鲁、胶辽和号称“阳春白雪”的孔府三种风味组成。山东地处黄河下游，气候适宜，物产丰富，尤其是蔬菜，不仅种类繁多，而且质量优良，比如胶州大白菜、章邱大葱、苍山大蒜、莱芜生姜等，因此号称“世界三大菜园”之一。山东如此丰富的物产，为山东老祖母的食疗提供了取之不尽、用之不竭的原料资源。鲁系也因此被称为中国八大菜系之首，影响着整个北方的饮食。



大葱蘸酱越吃越壮

大葱是一种很普通的蔬菜，在鲁菜的烹调中占有重要的地位。鲁菜在烹制过程中，不论是调制汤汁，还是爆、溜、烧、炒都要以葱爆锅。哪怕是蒸、扒、炸、烤，山东人也要借助葱的香气提升菜的质量。山东人之所以如此青睐大葱，除了因为葱能使菜的味道变得鲜美之外，它还有去除油腻、健胃养气、消除疲劳、抑制细菌的功效。

葱的主要营养成分是糖类、蛋白质、维生素 A、食物纤维以及各种矿物质。经常吃葱的人，体质比不常吃葱的人强壮。山东有句俗话叫“大葱蘸酱越吃越壮”。葱还含有微量元素硒，并可降低胃液内的亚硝酸盐含量，对预防胃癌及多种癌症有一定作用。

葱含有刺激性气味的挥发油和辣素，能去除菜肴中的腥膻异味，产生特殊香气，并有较强的杀菌作用，可以刺激消化液的分泌，健脾开胃，增进食欲。葱的挥发

