
图书在版编目(CIP)数据

传统保健食品与健康生活 范晓清主编 北京:人民军医出版社, 2007

(居家休闲健康指南)

ISBN 7-80193-849-9

I ①传... Ⅱ 范... Ⅲ ①疗效食品基本知识 Ⅳ ①R151.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第 143679号

策划编辑: 贝瑶 丽瑶于瑶 岚瑶加工编辑: 郭永茂 瑶责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 瑶瑶瑶瑶瑶 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 100号甲 瑶号 瑶邮编: 100045

电话: (010) 66731424(发行部)、66731426(总编室)

传真: (010) 66731424(发行部)、66731426(办公室)

网址: www.jjpm.com

印刷: 潮河印业有限公司 瑶装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 16.5 瑶字数: 360千字

版次: 2007年 瑶月第 1版 瑶瑶瑶瑶瑶 瑶瑶瑶瑶瑶 瑶瑶瑶瑶瑶 瑶瑶瑶瑶瑶

印数: 10000~15000

定价: 28.00元

版权所有 瑶侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66731426

内容提要

本书详细介绍了各种食品、药品、茶、酒和花卉等传统保健食品的基本知识,其中常用食品 150 种,单味中药 100 种,各种食疗方 1000 余首。按中医辨证方法,详述其组成、制作、功效、适应证等。内容通俗易懂,方法简明实用,养生保健与治病效果确切,适合广大群众阅读。

责任编辑 贝丽于 岚 郭永茂

目摇录

第 员章摇食品食疗篇	(员)
摇一、食品食疗知识	(员)
摇摇摇 圆 常用食品的种类有哪些	(员)
摇摇摇 圆 常用食品的营养价值	(圆)
摇摇摇 猿 什么是食物的“七大营养素”	(猿)
摇摇摇 源 什么叫食物的属性	(源)
摇摇摇 缘 什么叫食物的五味	(缘)
摇摇摇 远 什么叫食疗以及它的功效	(远)
摇摇摇 苑 为什么说“药补不如食补”	(苑)
摇二、五谷类	(怨)
摇摇(一)常用“五谷”	(怨)
摇摇摇 圆 粳米	(怨)
摇摇摇 圆 糯米	(员园)
摇摇摇 猿 玉米	(员园)
摇摇摇 源 高粱米	(员员)
摇摇摇 缘 粟米	(员员)
摇摇摇 远 小麦	(员圆)
摇摇摇 苑 大麦	(员圆)
摇摇摇 愿 荞麦	(员猿)
摇摇摇 怨 燕麦	(员猿)
摇摇摇 员园 甘薯	(员肆)
摇摇摇 员员 黄豆	(员肆)
摇摇摇 员圆 黑豆	(员肆)



摇摇摇员藿绿豆	(员缘)
摇摇摇员藿赤小豆	(员远)
摇摇摇员藿蚕豆	(员远)
摇摇摇员藿花生	(员远)
摇摇摇员藿芝麻	(员远)
摇摇(二)“五谷”食疗方	(员愿)
摇摇摇员藿粳米粥	(员愿)
摇摇摇员藿八宝饭	(员愿)
摇摇摇员藿压米羹	(员愿)
摇摇摇员藿高粱大枣粥	(员怨)
摇摇摇员藿小米粥	(员怨)
摇摇摇员藿小麦瘦肉粥	(圆园)
摇摇摇员藿麦芽神曲汤	(圆园)
摇摇摇员藿荞麦粥	(圆园)
摇摇摇员藿燕麦瘦肉汤	(圆园)
摇摇摇员藿烤甘薯	(圆园)
摇摇摇员藿黄豆红糖饮	(圆园)
摇摇摇员藿黑豆汁	(圆园)
摇摇摇员藿绿豆糕	(圆园)
摇摇摇员藿红豆粥	(圆园)
摇摇摇员藿蚕豆汤	(圆园)
摇摇摇员藿醋泡花生	(圆园)
摇摇摇员藿芝麻糊	(圆园)
摇摇三、蔬菜类	(圆园)
摇摇(一)常用蔬菜	(圆园)
摇摇摇员藿芹菜	(圆园)
摇摇摇员藿韭菜	(圆园)
摇摇摇员藿菠菜	(圆园)

摇摇摇灑汰白菜	(園)
摇摇摇纒油菜	(園)
摇摇摇灑洋白菜	(園)
摇摇摇殫瓠菜	(園)
摇摇摇灑空心菜	(猿)
摇摇摇纒莼菜	(猿)
摇摇摇员灑芥菜	(猿)
摇摇摇员灑甜菜	(猿)
摇摇摇员灑香菜	(猿)
摇摇摇员灑香椿	(猿)
摇摇摇员灑马齿苋	(猿)
摇摇摇员灑芥菜	(猿)
摇摇摇员灑小白菜	(猿)
摇摇摇员灑萝卜	(猿)
摇摇摇员灑胡萝卜	(猿)
摇摇摇员灑土豆	(猿)
摇摇摇圆灑莴笋	(猿)
摇摇摇圆灑山药	(猿)
摇摇摇圆灑芋头	(源)
摇摇摇圆灑芥蓝	(源)
摇摇摇圆灑茭白	(源)
摇摇摇圆灑藕	(源)
摇摇摇圆灑洋葱	(源)
摇摇摇圆灑竹笋	(源)
摇摇摇圆灑黄瓜	(源)
摇摇摇圆灑冬瓜	(源)
摇摇摇猿灑南瓜	(源)
摇摇摇猿灑丝瓜	(源)



摇摇猿圆苦瓜	(源)
摇摇猿圆茄子	(源)
摇摇猿圆西红柿	(源)
摇摇猿圆扁豆	(源)
摇摇猿圆豇豆	(缘)
摇摇猿圆豌豆	(缘)
摇摇猿圆发菜	(缘)
摇摇猿圆菜花	(缘)
摇摇猿圆辣椒	(缘)
摇摇猿圆黑木耳	(缘)
摇摇猿圆香菇	(缘)
摇摇猿圆磨菇	(缘)
摇摇猿圆金针菇	(缘)
摇摇(二)蔬菜食疗方	(缘)
摇摇猿圆芹菜拌腐竹	(缘)
摇摇猿圆鸡蛋炒韭菜	(缘)
摇摇猿圆茯苓菠菜汤	(缘)
摇摇猿圆醋溜白菜	(缘)
摇摇猿圆素炒油菜心	(缘)
摇摇猿圆羊白菜炒木耳	(缘)
摇摇猿圆阉菜豆腐汤	(缘)
摇摇猿圆素炒空心菜	(缘)
摇摇猿圆炖菜汤	(缘)
摇摇猿圆芥菜烧豆腐	(远)
摇摇猿圆甜菜烧豆腐	(远)
摇摇猿圆香菜炖牛肉	(远)
摇摇猿圆香椿炒鸡蛋	(远)
摇摇猿圆马齿苋绿豆汤	(远)



摇摇摇员圆荠菜瘦肉汤	(远圆)
摇摇摇员圆素炒小白菜	(远圆)
摇摇摇员圆萝卜猪肺汤	(远圆)
摇摇摇员圆胡萝卜炒肉丝	(远圆)
摇摇摇员圆土豆炖牛肉	(远圆)
摇摇摇员圆姜丝拌莴笋	(远圆)
摇摇摇员圆山药蘸白糖	(远圆)
摇摇摇员圆芋头粳米粥	(远圆)
摇摇摇员圆芥蓝拌萝卜	(远圆)
摇摇摇员圆茭白腐竹烩冬菇	(远圆)
摇摇摇员圆糖醋鲜藕	(远圆)
摇摇摇员圆洋葱炒青椒	(远圆)
摇摇摇员圆干烧笋片	(远圆)
摇摇摇员圆黄瓜炒荸荠	(远圆)
摇摇摇员圆冬瓜粳米粥	(远圆)
摇摇摇猿圆五香南瓜丸	(远圆)
摇摇摇猿圆丝瓜汤	(远圆)
摇摇摇猿圆凉拌苦瓜	(远圆)
摇摇摇猿圆芝麻酱拌茄子	(远圆)
摇摇摇猿圆番茄豆腐羹	(远圆)
摇摇摇猿圆扁豆炒肉丝	(远圆)
摇摇摇猿圆凉拌豇豆	(远圆)
摇摇摇猿圆豌豆炒鸡丁	(远圆)
摇摇摇猿圆发菜豆腐汤	(远圆)
摇摇摇猿圆菜花烩冬菇	(远圆)
摇摇摇源圆辣椒土豆丝	(远圆)
摇摇摇源圆木耳炖海带	(远圆)
摇摇摇源圆香菇炒鸡丁	(远圆)



摇摇摇源藜藜炒蘑菇	(苑园)
摇摇摇源藜金针菇炒五丝	(苑园)
摇摇四、肉类	(苑园)
摇摇(一)常用肉类	(苑园)
摇摇摇源猪肉	(苑园)
摇摇摇源牛肉	(苑园)
摇摇摇源羊肉	(苑园)
摇摇摇源狗肉	(苑园)
摇摇摇源兔肉	(苑园)
摇摇(二)肉类食疗方	(苑园)
摇摇摇源红烧猪肉	(苑园)
摇摇摇源牛肉山药汤	(苑园)
摇摇摇源羊肉粥	(苑园)
摇摇摇源狗肉拌大蒜	(苑园)
摇摇摇源红烧兔肉	(苑园)
摇摇五、水产类	(苑园)
摇摇(一)常用水产	(苑园)
摇摇摇源黄鱼	(苑园)
摇摇摇源带鱼	(苑园)
摇摇摇源鲈鱼	(苑园)
摇摇摇源银鱼	(苑园)
摇摇摇源鲤鱼	(苑园)
摇摇摇源鲫鱼	(苑园)
摇摇摇源草鱼	(苑园)
摇摇摇源鲑鱼	(苑园)
摇摇摇源黑鱼	(苑园)
摇摇摇源黄鳝	(苑园)
摇摇摇源甲鱼	(苑园)

摇摇摇员醜乌贼鱼	(愿缘)
摇摇摇员醜吓	(愿缘)
摇摇摇员醜吐蛎	(愿缘)
摇摇摇员醜海参	(愿缘)
摇摇摇员醜海蜇	(愿元)
摇摇摇员醜海带	(愿元)
摇摇摇员醜淡菜	(愿元)
摇摇摇员醜紫菜	(愿元)
摇摇(二)水产食疗方	(愿愿)
摇摇摇员醜葱烧黄鱼	(愿愿)
摇摇摇员醜清蒸带鱼	(愿愿)
摇摇摇员醜清炖鲈鱼	(愿愿)
摇摇摇员醜银鱼汤	(愿愿)
摇摇摇员醜糖醋鲤鱼	(愿愿)
摇摇摇员醜鲫鱼汤	(愿愿)
摇摇摇员醜留草鱼片	(愿愿)
摇摇摇员醜清蒸桂鱼	(愿愿)
摇摇摇员醜黑鱼冬瓜汤	(愿愿)
摇摇摇员醜红烧鳝鱼	(愿愿)
摇摇摇员醜清炖甲鱼	(愿愿)
摇摇摇员醜墨鱼炒韭菜	(愿愿)
摇摇摇员醜油焖大虾	(愿愿)
摇摇摇员醜吐蛎汤	(愿愿)
摇摇摇员醜葱烧海参	(愿愿)
摇摇摇员醜凉拌海蜇	(愿愿)
摇摇摇员醜素炒海带丝	(愿缘)
摇摇摇员醜淡菜炒韭黄	(愿缘)
摇摇摇员醜紫菜虾皮汤	(愿缘)



摇六、禽蛋奶类	(怨远)
摇摇(一)常用禽蛋奶	(怨远)
摇摇摇 丑 鸡肉	(怨远)
摇摇摇 圆 鸭肉	(怨远)
摇摇摇 獾 鹌肉	(怨远)
摇摇摇 灞 鹌肉	(怨远)
摇摇摇 纛 鹌鹑肉	(怨远)
摇摇摇 迥 鸡蛋	(怨远)
摇摇摇 雍 鸭蛋	(怨远)
摇摇摇 愿 鹌蛋	(怨远)
摇摇摇 怨 鹌蛋	(怨远)
摇摇摇 兕 鹌鹑蛋	(怨远)
摇摇摇 兕 牛奶	(怨远)
摇摇摇 兕 羊奶	(怨远)
摇摇(二)禽蛋奶食疗方	(怨远)
摇摇摇 丑 爆炒童子鸡	(怨远)
摇摇摇 圆 鸭肉冬瓜汤	(怨远)
摇摇摇 獾 鹌肉大枣汤	(怨远)
摇摇摇 灞 清炖鸽肉	(怨远)
摇摇摇 纛 清蒸鹌鹑	(怨远)
摇摇摇 迥 鸡蛋西红柿汤	(怨远)
摇摇摇 雍 鸭蛋饼	(怨远)
摇摇摇 愿 炒鹌蛋	(怨远)
摇摇摇 怨 煮鹌蛋	(怨远)
摇摇摇 兕 五香鹌鹑蛋	(怨远)
摇七、水果类	(怨远)
摇摇(一)常用水果	(怨远)
摇摇摇 丑 苹果	(怨远)

摇摇摇圃梨	(页码)
摇摇摇獐桃	(页码)
摇摇摇灑肺子	(页码)
摇摇摇纒葡萄	(页码)
摇摇摇灑石榴	(页码)
摇摇摇苑草莓	(页码)
摇摇摇廳西瓜	(页码)
摇摇摇纒甜瓜	(页码)
摇摇摇员圃橘子	(页码)
摇摇摇员圃橙子	(页码)
摇摇摇员圃枇杷	(页码)
摇摇摇员圃柠檬	(页码)
摇摇摇员圃猕猴桃	(页码)
摇摇摇员圃山楂	(页码)
摇摇摇员圃香蕉	(页码)
摇摇摇员圃荔枝	(页码)
摇摇摇员圃菠萝	(页码)
摇摇(二)水果食疗方	(页码)
摇摇摇员圃苹果布丁	(页码)
摇摇摇圃梨拌三丝	(页码)
摇摇摇獐鲜桃鸡丁	(页码)
摇摇摇灑肺子果盘	(页码)
摇摇摇纒葡萄汁	(页码)
摇摇摇灑石榴粥	(页码)
摇摇摇苑炼乳拌草莓	(页码)
摇摇摇廳西瓜汁	(页码)
摇摇摇纒拔丝甜瓜	(页码)
摇摇摇员圃拔丝蜜橘	(页码)

摇摇摇员圃甜橙莲子羹	(员圆)
摇摇摇员圃冰糖炖枇杷	(员圆)
摇摇摇员圃柠檬蜂蜜汁	(员圆)
摇摇摇员圃猕猴桃饮	(员圆)
摇摇摇员圃山楂豆腐	(员圆)
摇摇摇员圃脆皮香蕉	(员圆)
摇摇摇员圃荔枝银耳羹	(员圆)
摇摇摇员圃菠萝鸡片	(员圆)
第 圆章 摇摇摇 药品药膳篇	(员圆)
摇摇一、药品药膳知识	(员圆)
摇摇摇摇圃 补益药品是如何分类的	(员圆)
摇摇摇摇圃 补益药品的保健养生功效	(员圆)
摇摇摇摇圃 药膳的特点有哪些	(员圆)
摇摇摇摇圃 药膳应用的原则有哪些	(员圆)
摇摇摇摇圃 药膳方剂的组成	(员圆)
摇摇摇摇圃 药膳烹制方法有哪些	(员圆)
摇摇摇摇圃 药品与食物的结合应用	(员圆)
摇摇摇摇圃 药膳的禁忌要点有哪些	(员圆)
摇摇二、补气类	(员圆)
摇摇(一)常用补气药	(员圆)
摇摇摇摇圃 人参	(员圆)
摇摇摇摇圃 西洋参	(员圆)
摇摇摇摇圃 太子参	(员圆)
摇摇摇摇圃 黄芪	(员圆)
摇摇摇摇圃 党参	(员圆)
摇摇摇摇圃 白术	(员圆)
摇摇摇摇圃 山药	(员圆)
摇摇摇摇圃 大枣	(员圆)

摇摇摇纒甘草	(员弱)
摇摇(二)补气药膳方	(员弱)
摇摇摇纒清蒸人参鸡	(员弱)
摇摇摇纒爆炒人参鸡片	(员弱)
摇摇摇纒西洋参龙眼羹	(员弱)
摇摇摇纒黄芪猴头汤	(员弱)
摇摇摇纒黄芪蒸鸡	(员弱)
摇摇摇纒黄芪烧鲤鱼	(员弱)
摇摇摇纒参芪烧牛肉	(员弱)
摇摇摇纒党参鹌鹑汤	(员弱)
摇摇摇纒白术大枣饼	(员弱)
摇摇摇纒白术冰糖汁	(员弱)
摇摇摇纒软炸山药兔	(员弱)
摇摇摇纒山药莲子汤	(员弱)
摇摇摇纒大枣糯米饭	(员弱)
摇摇摇纒大枣鸽肉饭	(员弱)
摇三、养血类	(员弱)
摇摇(一)常用养血药	(员弱)
摇摇摇纒当归	(员弱)
摇摇摇纒阿胶	(员弱)
摇摇摇纒熟地黄	(员弱)
摇摇摇纒白芍	(员弱)
摇摇摇纒阿首乌	(员弱)
摇摇摇纒枸杞子	(员弱)
摇摇摇纒鸡血藤	(员弱)
摇摇摇纒桑葚	(员弱)
摇摇摇纒龙眼肉	(员弱)
摇摇(二)养血药膳方	(员弱)



摇摇摇鹿归羊肉汤	(员猿)
摇摇摇鹿归猪骨汤	(员猿)
摇摇摇鹿归枸杞汤	(员猿)
摇摇摇灞阿胶炖猪肉	(员猿)
摇摇摇纛阿胶鸡蛋汤	(员圆)
摇摇摇灞四物炖鸡汤	(员圆)
摇摇摇纛白芍炒肉丁	(员圆)
摇摇摇鹿首乌煮鸡蛋	(员圆)
摇摇摇纛首乌炒猪肝	(员圆)
摇摇摇鹿首乌丹参汁	(员圆)
摇摇摇鹿枸杞鸽蛋汤	(员圆)
摇摇摇鹿枸杞蒸鸡	(员圆)
摇摇摇鹿枸杞炒肉丝	(员圆)
摇摇摇鹿鸡血藤牛筋汤	(员圆)
摇摇摇纛鸡血藤煮鸡蛋	(员员)
摇摇摇灞砂糖拌龙眼	(员员)
摇摇摇鹿龙眼鸡蛋汤	(员员)
摇四、壮阳类	(员圆)
摇摇(一)常用壮阳药	(员圆)
摇摇摇鹿鹿茸	(员圆)
摇摇摇纛狗鞭	(员猿)
摇摇摇纛海马	(员猿)
摇摇摇灞巴戟天	(员圆)
摇摇摇纛肉苁蓉	(员圆)
摇摇摇灞鹿鞭	(员猿)
摇摇摇纛锁阳	(员猿)
摇摇摇鹿淫羊藿	(员圆)
摇摇摇纛菟丝子	(员圆)

摇摇摇员圃沙苑子	(员苑)
摇摇摇员圃补骨脂	(员苑)
摇摇摇员圃山茱萸	(员愿)
摇摇摇员圃杜仲	(员愿)
摇摇摇员圃狗脊	(员怨)
摇摇摇员圃续断	(员怨)
摇摇摇员圃骨碎补	(员园)
摇摇摇员圃金樱子	(员园)
摇摇摇员圃覆盆子	(员员)
摇摇摇员圃蛤蚧	(员员)
摇摇摇圃圃冬虫夏草	(员圆)
摇摇(二)壮阳药膳方	(员圆)
摇摇摇员圃鹿茸鸡蛋羹	(员圆)
摇摇摇圃圃双鞭羊肉汤	(员猿)
摇摇摇圃圃归杞牛鞭汤	(员猿)
摇摇摇圃圃海马童子鸡	(员肆)
摇摇摇圃圃巴戟苁蓉汤	(员肆)
摇摇摇圃圃苁蓉丝子羊肉汤	(员肆)
摇摇摇圃圃苁蓉炖羊肾	(员伍)
摇摇摇圃圃苁蓉鸡肉汤	(员伍)
摇摇摇圃圃菟丝狗肉汤	(员陆)
摇摇摇员圃菟丝烧海参	(员陆)
摇摇摇员圃鸡肝菟丝子汤	(员愿)
摇摇摇员圃补骨茱萸粉	(员愿)
摇摇摇员圃补骨脂煨猪腰	(员怨)
摇摇摇员圃杜仲炒腰花	(员怨)
摇摇摇员圃狗脊炖狗肉	(员园)
摇摇摇员圃三子补肾糕	(员园)



摇摇摇员鄞虫草炖鸭	(员鄞)
摇摇摇员鄞虫草炖鸡	(员鄞)
摇摇摇员鄞胡桃仁炒韭菜	(员鄞)
摇摇摇员鄞生姜附子炖狗肉	(员鄞)
摇摇摇员鄞当归炖狗肉	(员鄞)
摇摇五、滋阴类	(员鄞)
摇摇(一)常用滋阴药	(员鄞)
摇摇摇员鄞沙参	(员鄞)
摇摇摇员鄞冬	(员鄞)
摇摇摇员鄞天冬	(员鄞)
摇摇摇员鄞玄参	(员鄞)
摇摇摇员鄞玉竹	(员鄞)
摇摇摇员鄞百合	(员鄞)
摇摇摇员鄞石斛	(员鄞)
摇摇摇员鄞黄精	(员鄞)
摇摇摇员鄞女贞子	(员鄞)
摇摇摇员鄞旱莲草	(员鄞)
摇摇摇员鄞灵芝	(员鄞)
摇摇摇员鄞五味子	(员鄞)
摇摇摇员鄞龟板	(员鄞)
摇摇摇员鄞鳖甲	(员鄞)
摇摇(二)滋阴药膳方	(员鄞)
摇摇摇员鄞沙参百合鸭汤	(员鄞)
摇摇摇员鄞沙参鹅肉汤	(员鄞)
摇摇摇员鄞沙参煮鸡蛋	(员鄞)
摇摇摇员鄞玄参炖猪肝	(员鄞)
摇摇摇员鄞玉竹瘦肉汤	(员鄞)
摇摇摇员鄞玉竹鸽肉汤	(员鄞)

摇摇摇苑压参焖老鸭	(灵苑)
摇摇摇愿百合猪肺汤	(灵苑)
摇摇摇纒莲子百合炖猪肉	(灵苑)
摇摇摇员醴蛤蜊百合玉竹汤	(灵缘)
摇摇摇员醴蛋黄生地百合汤	(灵缘)
摇摇摇员醴桂圆黄精汤	(灵苑)
摇摇摇员醴兔肝贞杞汤	(灵苑)
摇摇摇员醴清蒸带鱼女贞子	(灵苑)
摇摇摇员醴灵芝银耳羹	(灵苑)
摇摇摇员醴清蒸贝母甲鱼	(灵愿)
摇摇摇员醴甲鱼脊髓汤	(灵愿)
摇摇摇员醴甲鱼枸杞汤	(灵愿)
摇摇摇员醴百部炖甲鱼	(灵愿)
摇摇摇圆醴甲鱼二子汤	(圆苑)
摇摇摇圆醴虫草炖甲鱼	(圆苑)
摇摇摇圆醴冰糖银耳羹	(圆苑)
摇摇摇圆醴芝麻酱兔肉	(圆苑)
摇摇摇圆醴鲜奶芝麻羹	(圆苑)
摇摇摇圆醴荷叶荔枝鸭	(圆苑)
摇摇摇圆醴鳊鱼羹汤	(圆苑)
第 猿章 摇摇茶酒花卉篇	(圆苑)
摇摇一、常用茶小知识	(圆苑)
摇摇摇愿绿茶的种类及保健功能	(圆苑)
摇摇摇愿红茶的种类及保健功能	(圆苑)
摇摇摇愿花茶的种类及保健功能	(圆苑)
摇摇摇愿黑茶的种类及保健功能	(圆苑)
摇摇摇纒白茶的种类及保健功能	(圆苑)
摇摇摇纒黄茶的种类及保健功能	(圆苑)

