

新版家庭保健系列

煲饭治百病

编著 王 抒
审订 王者悦



Bao
Fan
Zhi
Bai bing

吉林科学技术出版社



新版家庭保健系列

煲饭治百病

编著 王 抒

审订 王者悦



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

煲饭治百病/王抒主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(新版家庭保健系列)

ISBN 7-5384-2847-X

I. 煲… II. 王… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 087468 号

新版家庭保健系列

煲饭治百病

王 抒 编著

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长 春 新 华 印 刷 厂 印 刷

*

880×1230 毫米 32 开本 6 印张 149 000 字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7-5384-2847-X/R·659

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

前 言

药膳，是在中医药理论指导下，将中药与食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法，制成的色香味形俱佳，具有保健和治疗作用的特定食品。按功能分类，可分为益气健脾、补血养营、气血双补、滋阴生津、助阳健身、安神益智、开胃消食、温里散寒、理气止痛、活血化淤、平肝熄风、解有散寒、祛痰止咳、清热解毒、祛风除湿、利水退肿、润肠通便等；按工艺特点分类，可分为鲜汁、茶饮、汤液、酒、露、蜜膏、粥、羹、糖、饭、菜肴等，这是广义的药膳。狭义的药膳通常专指菜肴。

药饭，指选用中药或某些亦食亦药的食物与米或面做成的药膳主食。它和普通主食一样，也有多种形式，有米饭、面条、水饺、包子、锅烙、糕饼等。它同样对人有保健和治疗两种作用。应用时，应根据个人的体质不同和病证的不同，在专业人员指导下，选用需要的原料，按特定烹制方法制作即可。

本书著者为中药专业人员，配方注意安全实效，简便易做，药理与营养调配合理，同时遵循“药膳的本质是膳”的原则，组方时力求口感好，易食。

饮食是人类本能的需要，也是人类文明的体现。在日常饮食中，还能达到防病祛病、健康长寿的目的，不是人人所需求的吗？因此，本书定能对读者有所裨益。

王者悦

2003年8月15日



目 录

第一章 概 述

何谓药饭	3
药饭的形式与原料	3
药饭的配制方法	4
常见疾病的饮食宜忌	4

第二章 内外科病药饭

感 冒

葱姜面	11
薄荷饭	11
香菜浇汁面	12
紫苏香辣面	12
桑菊杏仁饭	13
薄荷菊花饭	13
姜葱芥菜汤面	13
葱姜紫苏叶面	14
绿豆大力子饭	14
香菜葱姜热汤面	14

咳 嗽

三仁膏	15
姜蜜膏	16
川贝鸡蛋	16
川贝鸭梨饭	16
小米百合饭	17
牛肺姜汁饭	17
百合雪梨膏	17
花生甜杏泥	18
茼蒿二母面	18
丝瓜二米饭	18



丝瓜陈皮饭	19
紫菜萝卜饭	19
加味竹沥梨膏	19
茼蒿白菜饺子	20
海菜汤手擀面	20
姜汁牛肺糯米饭	20
甘蔗雪梨小米饭	21
沙参百合杏仁饭	21

痢 疾

大蒜饭	22
大蒜醋泥	22
乌梅诃子膏	23
高粱米白豆饭	23
猪肾陈皮馄饨	23
荞麦山药手擀面	24

泄 泻

多味米饭	24
鸡肉馄饨	25
麻辣面条	25
人参莲肉饭	25
山药胡椒饭	26
五合面糊糊	26
白糖糯米饭	26
羊肉大米饭	27
羊肉扁豆饭	27
狗肉温补饭	27
浇汁山药泥	28
健脾二米饭	28

健脾大米糊	29
温中高梁饭	29
酸甜荞麦饼	29
山药茯苓包子	30

便 秘

木耳炒饭	31
双种子饭	31
蕨菜卤面	31
四味白糖糊	32
红薯大枣饭	32
杏仁大米糊	32
润燥芝麻糕	33
滋阴润燥伴侣	33
海参木耳大枣羹	33

呕 吐

砂仁饭	34
荷叶饭	35
椒豉面	35
大蒜汤面	35
肉豆蔻饭	36
四彩玉米饭	36
辛香高粱饭	36
良姜陈皮饭	37
柿饼大米饭	37
姜丝牛肉饭	37
温中糯米饭	38
蜀椒醋浸面	38
茴香牛肉水饺	38

小米焦巴内金散	39
甘蔗姜汁大米饭	39

痞 满

山楂饭	40
茶叶饭	40
芹菜饺子	41
芹菜凉面条	41
胡萝卜面条	41
蛎黄姜醋面	42
消积荞麦面	42
鲫鱼牡蛎面	43
茯苓高粱米饭	43
萝卜荞面水饺	43
萝卜猪肉水饺	44
萝卜猪肉汤面	44
生津润燥二米饭	44
麦芽山楂多味饭	45
佛手扁豆陈皮饭	45
除痞荞麦手擀面	45

喘 证

寒食饭	46
麻子仁饭	47
山药蔗汁糊	47
小根蒜面条	47
苏子大米饭	48
腐竹白果饭	48

虚 劳

参枣饭	49
-----------	----

茯苓包子	49
八味健脾膏	50
人参淮药糕	50
三宝大米饭	51
多味大米糕	51
鸡肉糯米饭	51
枸杞苗汤面	52
蚌肉二米饭	52
益气鹅肉饭	52
黄芪大枣饭	53
瘦肉大米饭	53
大枣花生二米饭	53
百合杏仁糯米饭	54
羊肉蛤蟆大米饭	54
补中益气鸽肉饭	55
南瓜姜片大米饭	55
香菇鸡肉浇汁饭	55
党参大枣兔肉饭	56
党参山药鹌鹑饭	56
猪肉老藕糯米饭	56

遗 精

补肾伴侣	57
芡实莲子饭	58
多味大米豆饭	58
芡实大米豆饭	58
虫草猪肉二米饭	59
固精牡蛎二米饭	59
枸杞女贞甲鱼饭	59
莲实百合二米饭	60



阳 痿

- 羊石子饭60
河虾韭菜面61
姜蒜羊肉饭61
海参羊肉泡饭62

贫 血

- 山鸡馄饨62
玉米芝麻膏63
生炒糯米饭63
补虚扶正糕64
姜汁黄鳝饭64
白糖红枣黑木耳羹64

衄 血

- 四汁膏65
鸡汤田七糊66
番茄炒米饭66
藕粉糯米糕66

咳 血

- 沙麦饭67
绿豆糕67
雪梨饭68
雪梨膏68
百合大米饭68
养阴润肺饭69
银耳红枣饭69
白菜萝卜面条70

汗 证

- 竹叶饭70
二麦糯米饭71
乌鸡清虚热饭71
冰糖糯米饭72
红枣山药卷72
浮小麦糯米饭72
补益气血牛肉饭73
葡萄桂圆百合饭73

秋 燥

- 百合羹74
秋梨膏74
爽玉糕75
木耳百合饭75
二米润燥饭76
枸杞桑椹雪梨膏76
润肺鸭肉二米饭76

心痛、胸痹

- 三七饭77
瓜蒌饼77
参麦饭78
黄金塔78
山楂荷叶饭78
山楂菊花饭79
丹参红枣饭79
杏仁苡米饭80
山楂鸡蛋糕80

小根蒜热汤面80

消 渴

花粉干饭81

枸杞糯米饭82

鸽肉二米饭82

鹅肉二米饭82

花粉山药兔肉饭83

眩 晕

三色饭84

仙鹤草饭84

明目二米饭84

荠菜蛋炒饭85

滋阴龟肉饭85

榛子仁米饭85

樱桃龙眼羹86

黄花菜猪肉饭86

清热平肝伴侣86

滋补肝肾伴侣87

苦瓜猪肉打卤面87

菊花茶叶二米饭88

菊花决明蚌肉饭88

水 肿

玉米饭89

苡仁米饭89

姜汁牛肉饭90

姜豆鹌鹑饭90

鸭肉混汤面91

黄瓜凉拌面91

野鸭大米饭91

葫芦二皮饭92

冬瓜鸭肉米饭92

龙须车前手擀面93

冬瓜鲤鱼汤泡饭93

冬瓜鲤鱼混汤面94

西瓜茅根二米饭94

苡仁茯苓白米饭94

牛肉红枣大米干饭94

心 悸

龙眼肉饭95

参麦饺子96

山药大米饭96

竹笋二米饭96

枣仁地黄饭97

枣仁二冬饭97

银耳蛋奶羹97

滋补鸡肉饭98

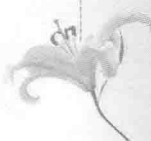
黄花菜二米饭98

甘麦大枣疙瘩汤99

党参桂圆大枣饭99

肺 痛

沙参大米饭100



南瓜牛肉饭100

清肺药膳伴侣101

二米三仁竹笋饭101

戴菜芦根凉拌面101

瘦 病

茴香面102

海带汤面103

龙须海带汤面103

荠菜淡菜大米饭103

痔 疮

鸡肉馄饨104

鸡肉馅饼105

木耳红枣蜜105

杏仁大米糊105

茄汁清热饭106

银耳大枣饭106

鲜藕木耳蜜106

猪肉木耳打卤面107

雀 目

牛肝饭107

枸杞饭108

乌鸡肝饭108

菠菜萝卜炒饭108

番茄大米黑豆饭109

第三章 妇科病药饭

闭 经

海参炒饭113

三七大米饭114

泽兰茯苓饭114

鸽肉二米饭114

当归大枣乌鸡饭115

红枣丹参糯米饭115

带下病

荞麦面条116

乌鸡糯米饭116

固锁二米饭117

荠菜戴菜面117

腐竹白果饭117

莲子白果乌鸡饭118

薏米红枣二米饭118

胎漏、胎动不安

米酒煮黑豆119

阿胶鸡蛋羹119

莲子葡萄大米饭119

滋阴清热糯米饭120

莲子桂圆山药糯米饭120

痛 经

大补糕	121
玫瑰糕	121
车前益母羹	122
赤小豆白米饭	122
内金山药糯米饭	123
补气养血猪肉饭	123
姜枣当归羊肉饭	123

缺 乳

鸡肉馄饨	124
桂圆红糖面	125
猪蹄通乳面	125
芝麻猪蹄大米糊	125

崩 漏

羊肉饭	126
木耳红枣羹	127
田七藕粉糊	127
海蛎子面条	127
牡蛎肉汤面	128
荠菜马齿苋面	128

阴挺下脱

枸杞乌鸡饭	129
黄芪大枣饭	129
黄鳝大米饭	130
党参升麻二米饭	130

第四章 儿科病药饭



顿咳(百日咳)

冬苋菜饭	133
冰糖鸭蛋糕	133
沙麦百部饭	134
麻雀百合饭	134
银杏鸡蛋糕	134
猪胆绿豆散	135
大枣胡萝卜饭	135
川贝杏仁梨蜜煎	135
银花川贝梨糖煎	136

薏米山药冬瓜子饭	136
----------------	-----

小儿泄泻

鸡肉饭	137
五味健脾饭	137
车前绿豆羹	137
石榴山楂饭	138
炒高粱米糠	138
茯苓莲子糕	138
莱菔鸡胗糊	139
消积止泻散	139

胡萝卜大米糊139

三仙槟榔大米糊140

羊肉牛奶山药羹140

小儿厌食症

山楂饭141

大枣橘皮饭141

鱼汤浇汁饭141

姜参山药膏142

姜枣小甜饼142

苍术山药干饭142

木耳肉枣二米饭143

加味山楂内金散143

小儿贫血

参术膏144

桂圆滋补散144

红糖糯米饭145

茯苓芝麻饼145

桂圆莲子饭145

桂圆大米软饭146

大云虫草鸡肉饭146

枸杞木耳鸡蛋糕147

疳 证

消食散147

焦红薯148

小米焦巴散148

田鸡二米糊148

田鸡焖米饭149

内金小米焦巴散149

鹌鹑山药大枣糊149

小儿寄生虫病

驱虫早饭150

驱蛲糖浆150

香炒蚕蛹150

黑芝麻糊151

椰汁椰肉151

生嚼丝瓜子151

香嚼使君子152

蒜泥香油膏152

使君子猪肉饼152

疳 腮

二核米饭153

辛凉解表饭153

桃仁二核饭154

黄花菜米饭154

银花红豆羹155

丝瓜紫菜泡饭155

苦瓜紫菜泡饭155

遗 尿

大公鸡肉饭156

鸡肠内金饼156

韭菜籽面饼157

猪膀胱米糊157

益智黄肉糖浆157

双仁三粉包子158

桑螵蛸高粱饭158

莲子梭鱼大米饭158

第五章 保健类药饭

美发乌发

芝麻饭161

首乌饭161

乌发蜜膏162

旱莲桑椹膏162

首乌红枣饭163

归柏滋阴蜂蜜膏163

首乌木耳桂圆羹163

润肤美颜

黄瓜饭164

黄鸡馄饨164

黑芝麻散164

鸡子羊肉面165

养颜大米糊165

鲜藕糯米饭165

滋阴润燥伴侣166

芝麻桂圆桑椹膏166

红糖红枣黑木耳羹166

健康延年

八宝饭167

参枣饭167

南瓜饭168

蒸莲米168

西洋参饭169

黄雌鸡饭169

金丝卷糕169

加味糯米饭170

平菇苡仁饭170

羊乳山药羹170

豆瓣酱凉面171

健脾益气糕171

黄精生地饭171

滋补糯米糕172

鹌鹑浇汁饭172

蘑菇瘦肉饭172

人参桂圆蜜膏173

黄鳝糯米伴侣173

猴头菇二米饭174

大枣老藕糯米饭174

冬瓜鲤鱼混汤面174

补脾益胃糯米饭175

参杞红枣大米饭175

茯苓莲肉大米膏175

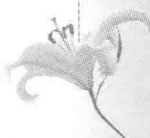
砂仁牛肉软米饭176

扁豆山药大米饭176

栗茸桂花糯米糊176

荷叶白术大米饭177

凉拌香菜水煮面177



第一章

【煲饭治百病】 BAO FAN ZHI BAI BING

概述



何谓药饭

药饭,是以中药或某些具有特定药性的食物,与普通主食原料(如米、面、豆)相配伍,制成的药膳。它是药膳按工艺特点分类的一个小类。

中国自古以来,就是以生产植物类产品为主的农业大国,以粮食为主食,早已成为中国人的饮食习惯与特点,因此,属于主食类的药饭,在药膳家族中占有一定地位。

药饭的起源是和其他类型药膳的起源是同步的,即在食疗出现时,就有了既可充饥,又能起到强身健体和治疗疾病作用的饮食。《圣济总录》中所载的“葛根饭”、《山家清供》中所载的“蟠桃饭”、《良药佳馐》中所载的“椰子大米鸡肉饭”等皆属药饭类药膳。

早在战国时代成书的我国第一部医学经典,也是我国食疗学的首部经典《黄帝内经》就已指出:“凡欲诊病,必问饮食居处”,对疾病制定出“药以祛之,食以随之”的治疗原则,强调“人以五谷为本”、“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的膳食配制原则。形成了以谷类为主食,畜类、蔬菜为副食,水果为辅助的膳食定势,这 and 现代提倡的平衡饮食,合理营养的科学主张是基本一致的。因此说药饭在今天,人们以健康为第一重要的时代,会更加受人关注的。

药饭的形式与原料

药饭是药膳中具有保健和治疗作用的主食,它的形式也和普通主食一样,通常以可供食用的中药(或某种食物)和粳米或糯米相配伍,根据需要,经过特殊烹调技术并加入必要适量的调味品



做成的饭食，一般以米饭形式为主，也有其他形式的如水饺、包子、锅烙、糕饼等。

其原料有三部分：

1. 主料 一般以粳米(大米)为主，也可用糯米、面粉、豆类等。
2. 配料 根据中医理论辨证施膳的原则，按需选用某种药物和某些具有特定性能的食物，一般以植物类和动物类原料为选用对象。
3. 调料 盐、糖、酒、葱、姜、蒜、味精、麻油等。根据口味需要，适当适量选用。

药饭的配制方法

1. 主料 按普通主食原料处理方法处理，待与配料处理后相合。
2. 配料 一般中药药渣不能食用，应先把中药煎成浓汁，滤后，以药汁加进主料中，用做普通主食的方法烹制；亦药亦食的中药(如大枣、山药、板栗、枸杞子等)，洗净处理后，可与主食同煮成饭，有些视具体情况，择时加入；其他食品可与上条相同处理方法处理。

常见疾病的饮食宜忌

食疗药膳是中华民族传统文化的瑰宝，是历代炎黄子孙勤劳和智慧的结晶，要让食疗药膳更好的为人类的健康服务，应该对它有些必要的了解。药膳是以中医药理论为指导的具有保健和治疗作用的特定食品，它如同中药一样有四气、五味等性能，因而可调节人体的气血阴阳和五脏六腑。它也同样有着如同中药一样的服食宜忌，所以我们在用膳前要了解一些病证的食宜与食忌，