

药

膳

养

生

图典

【食物是最好的医药】

本书汇集常见养生药膳数百种，分别介绍了解表开胃、清热解毒、壮阳健体、安神益智、补虚益气等药膳食方。每种药膳包括配料方法、做法步骤、养生功效等内容。药食同济、食到病除。体验药膳养生精华，呵护家人和自己的健康！

赵冰清 编著

广东省出版集团  
广东经济出版社



Medicinal Herb Preserve Your Health

家庭中医养生指导性读物

本草养生坊

赵冰清 编著

R347.1

# 养生

药

膳

图典



广东出版集团  
广东经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

药膳养生图典 / 赵冰清编著. —广州: 广东经济出版社,  
2006. 5  
(本草养生坊)

ISBN 7-80728-284-3

I. 药… II. 赵… III. ①食物疗法—图解②食物养生—图解  
IV. R247. 1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第030813号

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广东金冠科技发展有限公司 (广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	10
字数	230 000
版次	2006年5月第1版
印次	2006年5月第1次
印数	1~10 000册
书号	ISBN 7-80728-284-3/R·93
定价	全套(1~2册)定价: 76.00元

如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市合群一马路111号省图批107号

电话:(020)83780718 83790316 邮政编码:510100

邮购地址:广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码:510100

(广东经世图书发行中心)电话:(020)83781210

图书网站:<http://www.gebook.com>

• 版权所有 翻版必究 •

# 前言

## Foreword

### 食物是最好的医药

中医养生，源远流长。春秋战国时期的经典名著《黄帝内经》一书就曾指出：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”从这一养生观点可见，中华传统预防医学和养生学早在诸子百家的时代就奠定了坚实的基础。传统医学典籍中记载有许多养生术，而“药膳”作为中医养生的一个重要组成部分，应用十分广泛，且治标治本，无副作用，是一种对人体无害的自然疗法。它不仅日渐被人们所喜爱，而且被提到了重要的养生位置上，正如世界医药之父希波克拉底所言：“你的食物就是你的医药。”而在自然疗法日益流行的今天，食物无疑就是最好的医药。

“药膳”是在中医理论指导下，将中药与日常食物相搭配，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色香味俱全且有保健和治疗作用的食物，其应用广泛，品种颇多。本书以传统中医药保健及食疗药膳养生为切入点，系统介绍了常见的养生药膳，按其功能划分和编写，包括解表开胃药膳、清热解毒药膳、健体壮阳药膳、安神益智药膳、补虚益气药膳等。每种药膳按其原料、制法、用法及功效一一介绍，内容丰富，科学实用，不失为了一本家庭中医养生指导性读物。

本书图文并茂，融知识性和实用性于一体，令读者不仅阅读愉悦轻松，而且还能深入体会中草药与食物搭配的特殊功效，体验药膳养生精华，从而呵护家人和自己的健康。药食同济，食到病除。这便是编者编著此书的初衷。



赖咏

丙戌年暮春于“犀文膳书坊”



# 目录



# Contents

## 第一章 解表开胃药膳 ..... 1

- 一、辛温解表药膳 ..... 2
- 二、开胃健脾药膳 ..... 6

## 第二章 清热解毒药膳 ..... 13

- 一、清热凉血药膳 ..... 14
- 二、清热解毒药膳 ..... 18

## 第三章 健体壮阳药膳 ..... 23

- 一、温阳药膳 ..... 24
- 二、壮腰健肾药膳 ..... 29

## 第四章 润肺止咳药膳 ..... 35

- 一、润肺化痰药膳 ..... 36
- 二、止咳平喘药膳 ..... 41

## 第五章 安神益智药膳 ..... 47

- 一、安神药膳 ..... 48
- 二、健脑益智药膳 ..... 51



## 第六章 补虚益气药膳 ..... 57

- 一、滋阴药膳 ..... 58
- 二、补虚药膳 ..... 64
- 三、补气药膳 ..... 70
- 四、补血药膳 ..... 75
- 五、气血双补药膳 ..... 81

## 第七章 五脏调养药膳 ..... 87

- 一、心调养药膳 ..... 88
- 二、肝调养药膳 ..... 92
- 三、脾调养药膳 ..... 97
- 四、肺调养药膳 ..... 113
- 五、肾调养药膳 ..... 116

## 第八章 美容健体药膳 ..... 129

- 一、润肤养颜药膳 ..... 130
- 二、减肥瘦身药膳 ..... 136
- 三、丰胸健体药膳 ..... 142
- 四、乌发明目药膳 ..... 144
- 五、延年抗衰药膳 ..... 149

## 索引 治病养生药膳 ..... 153

D I Y I Z H A N G  
JIEBIAOKAIWEIYAOSHAN

# 第一章 解表开胃药膳

解表开胃的方法很多，药膳是重要方法之一。本章所介绍的解表开胃药膳主要适用于发散风寒、辛温解表、散寒止痛、解表祛邪、健脾宽中、脾胃虚寒、健脾益胃、化食消积、消食和胃等症。





## 一、辛温解表药膳

### 苏叶鸡蛋汤

**【原料】**鸡蛋2个，鲜紫苏叶30克，生姜15克。

**【制法】**

1.将紫苏叶洗净，切碎；生姜去皮，洗净，切片。

2.蛋煮熟、去壳，与紫苏叶、生姜一起放入瓦煲内，加清水适量，以武火煮沸后，再用文火煮半小时，调味即可。

**【用法】**顿服，每日2次。

**【功效】**发散风寒，宣肺止咳。



### 生姜陈葱内金粥

**【原料】**生姜7克，连须葱白7根，陈皮2克，鸡内金10克，米醋15毫升，粳米100克。

**【制法】**

先将陈皮、鸡内金水煎去渣取汁，再同粳米、生姜共煮粥，待沸后放入葱白再煮，粥成后加入米醋，稍煮即可。

**【用法】**每日1剂，连用3~5日。

**【功效】**散寒止痛，健脾益胃。



### 荆芥防风粥

**【原料】**荆芥10克，防风12克，薄荷5克，淡豆豉8克，粳米80克，白糖20克。

**【制法】**

1.将荆芥、防风、薄荷、淡豆豉去净灰渣，入砂罐煎沸6~7分钟，取汁去渣。

2.将粳米淘洗干净，入锅加清水煮粥，待熟时倒入药汁，加白糖即可。

**【用法】**温服。

**【功效】**发汗解表，祛风散寒，利咽，退热除烦。



### 川芎白芷炖鱼头

**【原料】**川芎6克，白芷6克，鳊鱼头500克，葱、胡椒、姜、盐各适量。

**【制法】**

将鱼头去鳃、洗净，连同川芎、白芷及其他配料一同放入砂锅内，加水适量，以武火烧沸，再以文火炖半小时，加盐调味，趁热服用，食鱼喝汤。

**【用法】**每日1剂，连用3~5日。

**【功效】**祛风散寒，活血止痛。





## 前胡甲鱼煲

**【原料】**甲鱼1只约600克，贝母8克，知母8克，前胡8克，银柴胡8克，杏仁8克，姜块15克，葱结20克，白糖5克，花椒12粒，绍酒适量，精盐6克，味精少许。

### 【制法】

- 1.将甲鱼放于案板上，腹部朝天，待头伸出时用刀宰去2/3，放尽血，入开水中煮约10分钟捞起，用小刀将甲鱼周围的裙边、腹部软皮与四周粗皮刮洗净，再入开水中煮15分钟，剥去甲壳和内脏，用清水洗净，切去脚爪，横切成6立方厘米的方块，再入开水中煮几分钟，去其腥味后捞起。

- 2.将中药洗净，切成薄片，煎取浓汁。

- 3.甲鱼块放入蒸碗内，加中药浓汁、姜片、葱结、花椒、绍酒、盐、白糖，入蒸笼内蒸熟烂，取出加入味精调味即可。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**解表散热，化痰止咳。



## 姜丝萝卜汤

**【原料】**生姜丝25克，萝卜片50克，红糖适量。

### 【制法】

取生姜丝、萝卜片加水约500毫升，煎煮15分钟，再加入红糖适量，稍煮1~2分钟即可。

**【用法】**每次200毫升，每日2次，温服。

**【功效】**辛温解表，发汗散寒。主治感冒。



## 葱白炒羊肉片

**【原料】**葱白50克，羊腿肉150克，素油适量，大蒜4瓣，酱油、黄酒、精盐、淀粉、味精、麻油各适量。

### 【制法】

先将羊肉切成片，用黄酒、酱油、淀粉上浆，放入旺火油锅炒熟出锅，锅留底油，再将葱斜刀切成片，大蒜拍碎，入锅翻炒匀，然后放羊肉片入锅，加酱油、黄酒翻炒，加精盐、味精、麻油调味即可。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**解表通阳，补中益气。

## 黄芪党参黑豆汤

**【原料】**党参15克，新鲜莲子20个，黄芪25克，黑豆100克，牛展300克，陈皮、精盐各少许。

### 【制法】

- 1.黑豆、黄芪、党参、新鲜莲子、牛展和陈皮分别洗干净，牛展切块。

- 2.莲子去硬皮、去心，备用。

- 3.将莲子、黑豆、黄芪、党参和陈皮放入瓦煲内，加入适量清水，先用猛火煲至水滚，然后放入牛展，改用中火煲3小时，加盐调味即可。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**健脾开胃，补血安神，固精敛汗。

## 葱白附片二桂粥

**【原料】**葱白3根，附片10克，桂枝5克，肉桂5克，粳米100克，红糖适量。

### 【制法】

先煎附片90分钟，入桂枝、肉桂、葱白再煎40分钟，去渣取汁，同粳米煮粥，调入红糖稍煮即成。

**【用法】**每日1剂，5~7日为1疗程。

**【功效】**散寒止痛，祛风除湿。







## 芫荽鸡蛋羹

**【原料】**芫荽适量，鸡蛋1个，葱白、生姜、盐、香油各适量。

### 【制法】

将鸡蛋去壳放入碗中，上屉蒸，成形前放入切碎的芫荽，成形后放入葱、姜、盐及香油，再蒸2分钟即可。



**【用法】**1次服完。风热感冒者减少芫荽、葱、姜量。

**【功效】**葱、姜、芫荽能解散表邪、治疗感冒，鸡蛋可以补充感冒发热或出汗造成的身体消耗。

## 发汗豉粥

**【原料】**淡豆豉15~20克，荆芥3~6克，麻黄2~4克，葛根20~30克，山栀子5克，生石膏末60~90克，生姜3片，葱白2个，粳米100克。

### 【制法】

1.先将诸药去渣、取汁，后入粳米共煮为稀粥，煎煮时间不宜过久，5~10分钟即可。

2.服后卧床温覆，取微汗为度。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**解表散热，主治感冒或稍见风热者。



## 芫荽黄豆汤

**【原料】**芫荽30克，黄豆10克，食盐少许。

### 【制法】

1.取新鲜芫荽洗净，黄豆洗净。

2.先将黄豆放入锅内，加水适量，煎煮15分钟，再加入新鲜芫荽同煮15分钟即成。

**【用法】**去渣喝汤，一次或分数次服完，服时加入少量食盐调味，每日1剂。

**【功效】**扶正祛邪，可治疗风寒感冒。



## 川芎蛋

**【原料】**川芎6~9克，鸡蛋2个，大葱5根。

### 【制法】

上味同入锅中水煮，鸡蛋熟后剥皮，再煮片刻，吃蛋饮汤。

**【用法】**每日2次，连服3日。

**【功效】**解表散热，主治感冒头痛。



## 荆芥荷豉粥

**【原料】**荆芥5~10克，薄荷3~5克，淡豆豉10克，粳米5~10克。

### 【制法】

1.先将前3味药煎沸5分钟，不宜久煎，取汁去渣。

2.将粳米煮粥，待粥将熟时，加入药汁，同煮为稀粥。温热服食。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**解表散热，治风热感冒。





## 葱豉黄酒汤

**【原料】** 豆豉 15 克，连须葱白 30 克，黄酒 50 毫升。

**【制法】**

豆豉加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再放入洗净切碎的连须葱白，继续煎 5 分钟，滤出煎液，加入黄酒，趁热服用。

**【用法】** 每日 2 次，趁热顿服。

**【功效】** 解表和中，适用于风寒感冒。

## 鲜芦根薏苡仁粥

**【原料】** 鲜芦根 60~100 克，薏苡仁、粳米各 30 克，冬瓜仁 20 克，淡豆豉 15 克。

**【制法】**

先将鲜芦根、冬瓜仁、淡豆豉洗净，煎取药汁，去渣，再与洗净的粳米、薏苡仁合煮为粥。

**【用法】** 每日 1~2 次，温热服食。

**【功效】** 芳香宣化，燥湿化浊。适用于湿温症，症见身热、午后热证较显、头重如裹、身重肢倦、胸闷脘痞、苔白腻、脉濡缓等症。



## 蜂蜜银花粥

**【原料】** 金银花、蜂蜜各 50 克，粳米 100 克。

**【制法】**

1. 将金银花洗净，加水约两碗，放在文火上煎煮，剩一碗水时去渣取汁。

2. 粳米淘净煮粥，煮至半熟时倒入金银花汁，同煮成稀粥，待稍冷时调入蜂蜜即可。

**【用法】** 早、晚餐温热服。

**【功效】** 解表散热，主治感冒风热、咽喉疼痛。



## 川芎鱼头汤



**【原料】** 大头鱼鱼头 1 个，川芎 3~9 克，白芷 6~9 克。

**【制法】**

将川芎、白芷用纱布包好，与鱼头共煮汤，缓火炖至鱼头熟透，饮汤。

**【用法】** 每日 1 次，连服数日。

**【功效】** 解表散寒，主治伤风感冒。



## 二、开胃健脾药膳

### 槐花猪肚汤

**【原料】**槐花 20 克，猪肚 250 克，木耳 15 个，油、盐各适量。

**【制法】**

1.猪肚用盐擦过、去除黏液，然后冲洗干净、切成小块，木耳浸软去蒂。

2.槐花洗净后，用 2 杯水煮成 1 杯，隔渣留汁。

3.用 10 杯清水，先把猪肚放入煲内，煮滚后加木耳和槐花汁，再煮至猪肚软熟，调味便成。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**此汤对胃溃疡、痔出血、动脉硬化和脑出血都有一定疗效。



### 杜仲咸鱼汤

**【原料】**咸鱼 200 克，萝卜 200 克，豆腐 2 块，杜仲 10 克。

**【制法】**

1.将用料洗净，咸鱼如太咸可先用水浸 1 小时。豆腐切小块，萝卜切丝。

2.先把杜仲用 2 杯水以弱火煎成 1 杯，隔渣留汁。用适量清水，先把咸鱼放入镬中，以大火煮滚，然后放豆腐和萝卜丝，再倒入杜仲汁，加盖煮片刻，试味后即可，饮时可加葱和胡椒粉。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**增强食欲，消除疲劳。



### 山楂肉干

**【原料】**山楂 100 克，猪瘦肉 100 克，香油、生姜、葱、花椒、料酒、豆油、味精、白糖各适量。

**【制法】**

1.将猪瘦肉剔去皮筋，洗净备用；山楂去杂质（山楂果则应拍破）；生姜切片；葱切段。

2.将山楂 50 克放入锅内，加水约 2000 毫升，在火上烧沸后，再放入猪瘦肉，共同煮至六成熟，捞出猪瘦肉稍晾后，切成约长 6 厘米、宽 2 厘米的粗条。用豆油、生姜、葱、料酒、花椒等调料将肉条拌匀，腌制 1 小时，再沥去水分。

3.将油放在锅内，文火炼熟，投入肉条榨干



水分，至色微黄，即用漏勺捞起，沥去油；将锅内油倒出后，留点余油，再置火上，投入余下的山楂，略炸后，再将肉干倒入锅中，反复翻炒，微火焙干，即可起锅置于盘中，淋入香油，撒上味精、白糖，拌匀即成。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**阴润燥，化食消积。适用于脾虚积滞，高血压、高血脂等症。



## 果仁排骨

**【原料】** 草果仁 10 克，薏苡仁 50 克，排骨 250 克，冰糖屑 50 克，生姜、葱、花椒、料酒、卤汁、香油、味精各适量。

### 【制法】

1. 将草果仁、薏苡仁炒香后，捣碎，加水煎煮两次，取滤汁 5000 毫升；将排骨洗净，边角修砍整齐，放入药液中，再把生姜、葱拍破，放入锅内，加花椒，将排骨煮至七成成熟，打净浮沫，捞取排骨，晾凉。

2. 将卤汁倒入锅内，用文火烧沸，放入排骨，卤至透熟，即可起锅。

3. 取适量卤汁倒入锅中，加冰糖、味精，用文火收成浓汁，烹入料酒后，均匀涂在排骨外面，再把香油抹在表面上即成。

**【用法】** 佐餐食用。

**【功效】** 健脾燥湿，行气止痛，消食和胃。适用于脾虚湿重，骨节疼痛，食少便溏等症。



## 健脾羊肚汤

**【原料】** 羊肚 1 个，白术、党参、山药各 15 克，食盐、味精各适量。

### 【制法】

将羊肚洗净，余药用布包，加水同炖至羊肚熟后，去药渣，调入食盐、味精即成。

**【用法】** 食肚饮汤。

**【功效】** 健脾，主治腹泻久不愈。

## 陈皮瘦肉粥

**【原料】** 陈皮 9 克，墨鱼骨 12 克，瘦肉 50 克，大米 250 克，食盐少许。

### 【制法】

先将陈皮、墨鱼骨与大米煮粥，熟后去陈皮、墨鱼骨，加入瘦肉再煮，用食盐调味食用。

**【用法】** 佐餐食用。

**【功效】** 消食健胃，主治胃胀痛。



## 六味牛肉脯

**【原料】** 牛肉 2500 克，胡椒 15 克，萆苈 15 克，陈皮 6 克，草果 6 克，砂仁 6 克，良姜 6 克，生姜 50 克，葱 50 克，盐 75 克。

### 【制法】

牛肉洗净后入沸水焯至色变，捞出待凉后切成大片。将胡椒、萆苈、陈皮、草果、砂仁、良姜研成粉，再把姜、葱汁拌合药粉，加盐调成糊状。然后把切好的牛肉片用调成的药糊拌匀后，码入坛内封口腌制 2 日取出，用清水漂洗干净，沥干水分，再入烤炉中烤熟即成。

**【用法】** 佐餐食用。

**【功效】** 开胃健脾，主治浊湿中阻之腹胀腹泻。

## 参枣老鸽汤

**【原料】** 党参 20 克、杞子 15 克、红枣 6 粒、老鸽 1 只、瘦肉 200 克，盐少许。

### 【制法】

1. 将老鸽刷好洗净，去除内脏。其他用料也洗净，瘦肉原块使用。

2. 用清水 5 碗，用料一起放入，煮约 4 小时，调味便可饮用。

**【用法】** 佐餐食用。

**【功效】** 此汤能补胃气、滋阴和益智宁神。





## 砂仁鲫鱼汤

**【原料】**砂仁3克，鲜鲫鱼1尾（150克），生姜、葱、食盐各适量。

### 【制法】

1. 将鲜鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净；将砂仁放入鱼腹中。



2. 将装有砂仁的鲫鱼放入锅内（砂锅最佳），加水适量，用武火烧开。

3. 锅内汤烧开后，放入生姜、葱、食盐，即可吃鱼饮汤。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**醒脾开胃，利湿止呕。适用于恶心呕吐，不思饮食或病后食欲不振之症。

## 莲子赤豆茯苓羹

**【原料】**莲子30克，赤小豆30克，茯苓30克，蜂蜜20克。

### 【制法】

将莲子泡发后，去皮、心。赤小豆洗净后，与莲子同入锅中，先以大火煮沸，再煨炖至莲子、赤小豆熟烂，加入研成粉状的茯苓，搅成羹状，离火，趁热加入蜂蜜，拌匀即成。

**【用法】**上、下午分服。

**【功效】**健脾除湿，适用于脾湿型老年人带状疱疹。



## 陈皮海螵蛸瘦肉粥

**【原料】**陈皮9克，海螵蛸12克，大米100克，猪瘦肉50克。

### 【制法】

将猪肉洗净，切片；陈皮、海螵蛸用麻布包起，连同大米加水煮粥，待沸后去药渣，下瘦肉片，加食盐适量，煮熟后即可服食。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**消食健胃。主治胃气郁滞，胃酸过多之胃脘痛、嗝气、泛酸水等症。

## 瓜皮赤小豆汤

**【原料】**冬瓜皮150克，赤小豆150克，瘦肉150克，油、盐各适量。

### 【制法】

1. 将用料洗净，冬瓜皮切成小块，瘦肉原块留用。

2. 用适量清水，先放瘦肉和赤小豆，煮滚后放冬瓜皮，煮至瘦肉软熟，调味后便可饮用。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**赤小豆能健脾止泻、清热去湿，是盛夏好饮品。喜欢吃甜的可用白糖，不用瘦肉和油、盐。



## 油鱼参连淮山汤

**【原料】**油鱼1条，党参15克，黄连15克，淮山10克。

### 【制法】

油鱼洗净，与其余几味同煮，待肉熟后去药，食肉喝汤。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**开胃健脾，主治脾虚久泄。



## 草果炖牛肉

**【原料】**草果 6 克，牛肉 150~200 克。

**【制法】**

将牛肉切成小块，加草果和清水适量炖汤，再加少许食盐调味即可服食。



**【用法】**饮汤食牛肉。

**【功效】**消食健胃，主治虚寒性胃病。

## 鸡内金饼

**【原料】**白术 30 克，干姜 6 克，红枣 250 克，鸡内金 15 克，面粉 500 克。

**【制法】**

将干姜用纱布包扎紧，同白术、红枣加水适量煮沸，后改用文火熬煮 1 小时左右，除去药包和枣核，把枣肉搅拌成枣泥待用。将鸡内金压成细粉，入面粉、枣泥，加水适量，和面，以常法烙成薄饼即成。

**【用法】**随量食用。

**【功效】**开胃健脾。主治泄泻腹痛，秽臭带黏，肛门灼热。

## 郁梅猪肉汤

**【原料】**广郁金 3 克，绿萼梅 3 克，生姜 3 克，猪瘦肉 100 克，食盐少许。

**【制法】**

先将上药煎煮，去药渣，待药液煮沸后放入猪瘦肉，煮熟食之。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**消食健胃，主治胃病气窜作痛。



## 摄涎饼

**【原料】**炒白术 20~30 克，益智仁 20~30 克，鲜生姜 50 克，白糖 50 克，面粉适量。

**【制法】**

1. 先把炒白术和益智仁一同放入碾槽内，研成细末，再把鲜生姜洗净，捣烂绞汁，再把药末同面粉、白糖和匀，加入姜汁和清水，和匀，做成小饼约 15~20 块。

2. 把小饼放入锅内，如常法烙熟、食用。

**【用法】**每日早、晚 2 次，每次 1 块，嚼食，连用 7~10 天。

**【功效】**健脾摄涎，适用于小儿口角流涎。

## 丁香卤香鸭



**【原料】**公丁香 5 克，草豆蔻 5 克，肉桂粉 5 克，草鸭（光鸭）1 只（1000 克左右），姜、葱各适量。

**【制法】**

杀鸭洗净，在 1500 毫升水里，加入适量黄酒、酱油、盐，放进装有丁香、豆蔻、肉桂的纱布袋，加葱结和姜片，把鸭子放进去，加盖，用旺火把水烧开后，再改用文火烧。约 30 分钟后，改用微火把锅里的卤汁焖得又黏又稠，最后将药袋和葱结、姜片去掉，留下的就是非常可口的香鸭了。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**开胃健脾。主治脾胃虚寒时有隐痛，腹泻。



## 猪脚金煲猪瘦肉

【原料】猪脚金 15 克，猪瘦肉 100 克。

【制法】

猪脚金、猪瘦肉加清水 3 碗，煎至 1 碗，用食盐少许调味。

【用法】佐餐食，饮汤、食猪瘦肉。

【功效】清肝热、消疳积、健脾胃。适用于小儿疳积，脾虚肝热，食欲不振等症。



## 烤五香鹅

【原料】肥鹅肉 750 克（切块），干姜 6 克，吴茱萸 3 克，肉豆蔻 3 克，肉桂 2 克，丁香 1 克。

【制法】

将佐料共研细末，另备酱油、黄酒、白糖、味精各适量，调和。药末涂在鹅肉块上，放入调味品中浸泡 2~3 小时，将泡好的鹅肉块放入烤箱内，小火烤 15 分钟左右，翻过来再烤 15 分钟，熟后即可食用。

【用法】佐餐食用。

【功效】开胃健脾，主治腹痛腹泻。

## 骨脂猪肾汤

【原料】猪肾 1 个，补骨脂 15 克。

【制法】

将猪肾洗净切成小块，与补骨脂共同加水煎汤，加少许食盐调味，食猪肾、饮汤。

【用法】每日分 2 次服食完，连食 3~5 日。

【功效】健肾健脾。主治肾虚腹泻、晨泻。



## 八宝启脾糕

【原料】党参、白术、茯苓各 20 克，陈皮、泽泻、山楂各 15 克，炙甘草 12 克，生猪油 500 克，面粉、鸡蛋、白糖各 600 克，酥桃仁、蜜樱桃各 60 克，蜜枣 2 枚，黑芝麻 15 克，枣片 10 克，莲子粉、山药粉各 50 克。

【制法】

1. 将以上前 7 味中药去净灰渣，加工、烘干、研末。生猪油切成小指头粗的颗粒，蜜枣去核，与桃仁切成薄片，蜜樱桃对剖。

2. 鸡蛋去壳，打入缸内，加白糖，用筷子顺着同一个方向抽打，将面粉、中药末、莲子粉、山药粉筛入，轻轻搅散，加入生猪油粒、桃仁片、樱桃和匀。

3. 将木方箱架入笼内，箱内垫细湿纸一层，舀入调好的蛋浆料擀平、嵌上枣片、撒上黑芝麻，用旺火蒸熟，熟后翻于案板上，揭去湿纸，再翻面切成菱形块。

【用法】随意食。

【功效】健脾开胃，消食止泻。适用于小儿脾虚所引起的疲乏无力、消化不良等症。

## 茯苓大枣山药粥

【原料】茯苓 20 克，大枣 10 克，山药 20 克，粳米 50 克，红糖适量。

【制法】

大枣去核，与茯苓、山药、粳米同煮成粥，加适量红糖调味即可。

【用法】分 3 次佐餐食用。

【功效】健运脾胃，渗湿止泻。小儿脾胃气虚、食少便溏、体倦乏力者可经常食用。





## 锅焦饼

**【原料】** 锅焦 150 克，神曲 12 克，砂仁 6 克，山楂肉、莲子各 12 克，鸡内金 3 克，大米粉 250 克，白砂糖 100 克。

### 【制法】

1. 先把锅焦放入锅内，炒黄。
2. 然后把锅焦、神曲、山楂肉、砂仁、莲子、鸡内金一同放入碾槽内，共研为细粉。
3. 把上述细粉同大米粉及白砂糖拌和均匀，加水适量，揉成面团，如常法做成小饼。
4. 把小饼放入锅内，烙熟即可。

**【用法】** 每日 1~2 次；当做糕饼嚼食 2~3 块，连用 3~5 天。

**【功效】** 补脾，健胃，助消化。适用于小儿脾胃气虚、消化力弱、饮食不香、大便稀薄等。

## 黄芪蒸鹌鹑



**【原料】** 鹌鹑 2 只，黄芪 10 克，姜 2 片，葱白 1 段，胡椒粉、盐各 1 克，清汤 250 毫升。

### 【制法】

鹌鹑腿毛洗净，从背部剖开，挖去内脏，斩去爪，冲洗干净，入沸水中焯 1 分钟捞出；黄芪用湿纱布擦净，切薄片，纳入鹌鹑腹中。将鹌鹑放入碗中，注入清汤，加葱、姜、胡椒粉，用湿绵纸封口，上笼蒸 30 分钟，取出，滗出汤汁，调入盐，鹌鹑扣入另一汤碗内，浇上汤汁。

**【用法】** 单食或佐餐食。可间断常食。

**【功效】** 主治脾虚泄泻，气少乏力。

## 麦芽山楂饮

**【原料】** 炒麦芽 10 克，炒山楂片 3 克，红糖适量。

### 【制法】

取炒麦芽、炒山楂加水 1 碗，共煎 15 分钟，取汁，加入红糖调味即可。

**【用法】** 饭前、饭后饮用均可。

**【功效】** 消食化滞，健脾开胃。用于伤食（乳）泄泻、厌食、腹胀等症。



## 栗子膏

**【原料】** 栗子 7~10 枚，白糖适量。

### 【制法】

栗子去壳，捣烂，加水适量煮成膏，再加白糖调味即成。

**【用法】** 每日分 2 次服用。

**【功效】** 养胃健脾，补肾气。适用于小儿体弱、消化不良、腹泻等。

## 白萝卜炖排骨

**【原料】** 白萝卜 500 克，排骨 250 克，精盐、葱各适量。

### 【制法】

排骨剁成 3 厘米大小的块，白萝卜切成片。先将排骨炖至肉脱骨，再加入萝卜、葱炖熟，撇去汤面浮油，加入精盐即可。

**【用法】** 佐餐食用。

**【功效】** 消食健胃，理气化痰。用于脾失健运挟食、挟痰厌食症。







## 健脾营养抄手

**【原料】**建曲6克，甘草、泽泻、白豆蔻、桔梗各3克，黄连2克，陈皮、茯苓各9克，山药、党参、莲米、苡仁、芡实、扁豆、麦芽各15克，山楂12克，藿香5克，光鸡2~5只，墨鱼150克，面粉1000克，猪瘦肉1000克，猪皮、杂骨、味精、胡椒粉、盐各适量。

### 【制法】

1.将以上诸中药一起装纱布袋内，扎口，与洗净的猪皮、杂骨、墨鱼、鸡肉同放锅内，加水炖至肉烂，为原汤。

2.捞出药袋、鸡肉、墨鱼，待冷剔下鸡肉、墨鱼肉，切成细丝，加味精、胡椒粉、盐调好味备用。

3.猪瘦肉剁成蓉，加适量水、盐、胡椒粉搅成馅，以水肉不分离为度。面粉和成面团、擀成薄片、切成8厘米×8厘米的小方块，制成抄手皮，包上馅，做成抄手，下入沸水中煮至抄手浮起约2分钟。另用碗放入味精、胡椒粉、盐，掺入熬好的药汁原汤，每碗装10个抄手，并把鸡肉、墨鱼丝撒在上面。

**【用法】**早、晚餐温热服食。

**【功效】**健脾胃，助消化，补虚损。适用于脾胃虚弱、消化不良、食滞等。



## 砂仁鲫鱼羹

**【原料】**砂仁10克，芫荽10克，陈皮10克，大鲫鱼1000克，大蒜2头，胡椒10克，泡辣椒10克，葱、盐各适量。

### 【制法】

将鲫鱼去鳞、鳃和内脏，放以上药物与调料于鱼腹中，按烧鱼的烹饪方法炖煮为羹。

**【用法】**空腹食之。

**【功效】**消食健胃，主治脘腹冷痛。

## 参芪苡仁粥

**【原料】**党参10克，黄芪20克，苡仁120克，大枣10颗，生姜12克。

### 【制法】

党参、大枣、黄芪洗净，冷水泡透，加入苡仁、适量水，武火烧沸，加切碎之生姜，改用文火煨熬，至苡仁熟烂成粥。

**【用法】**每日1~2次，趁热空腹服。

**【功效】**开胃健脾。主治老年及病后体虚气弱，脾胃虚弱，食少便溏，浮肿。



## 羊肉草果羹

**【原料】**羊肉250克，萝卜1个，草果3克，陈皮3克，良姜3克，芫荽3克，胡椒3克，葱白3根，生姜少许。

### 【制法】

羊肉洗净、焯去血水后切丁，萝卜切片，草果、陈皮、良姜、芫荽用纱布包好，胡椒、生姜拍破，葱白切成节。上述各品加入清水，旺火烧沸后，改用小火煨2~3小时，至肉熟烂，捞去药包，除去姜、葱略调味即可。

**【用法】**佐餐食用。

**【功效】**消食健胃，主治脾胃虚寒之脘腹冷痛。