

药膳

养生

祛湿强筋(养生餐)

家庭药膳做法、吃法、用法指南

约三十种祛湿强筋常用药材、食材

六十余种祛湿强筋推荐药膳食方

药食同济、食到病除、药膳养生、福佑全家
享受美食、滋补身体、治病强身、一举三得

家常常膳养生

玺 莹 主编



图书在版编目(CIP)数据

祛湿强筋养生餐 / 玺璽主编. —广州: 广东经济出版社, 2006.7
(家常药膳养生丛书)
ISBN 7-80728-370-X

I. 祛… II. 玺… III. 祛湿(中医) - 食物疗法 - 食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第090511号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠科技发展有限公司
印刷	(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2
版次	2006年8月第1版
印次	2006年8月第1次
书号	ISBN 7-80728-370-X/R·97
定价	全套(1-8册): 80.00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>

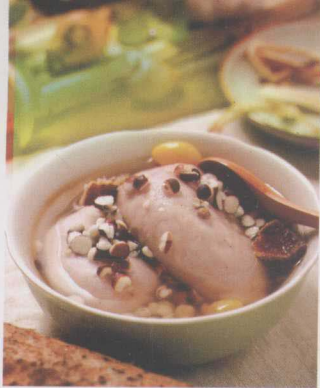
· 版权所有 翻版必究 ·

家常藥膳養生

藥膳

養生

奎壘主編



祛濕強筋
養生餐

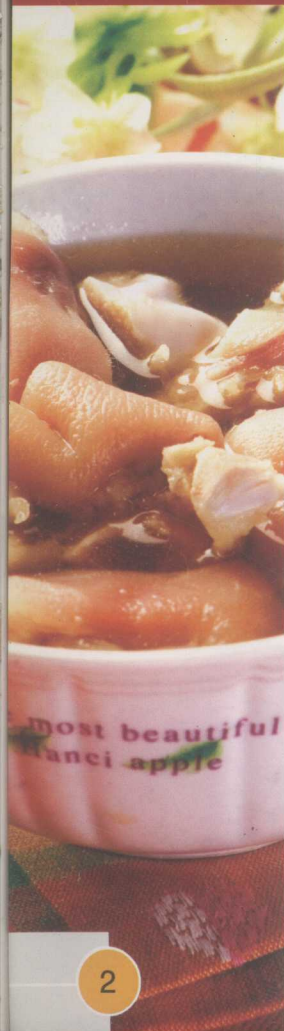


廣東省出版集團
廣東人民出版社



目录 CONTENTS

前言.....	3	川 乌.....	42
五加皮.....	4	【川乌当归粥】【川乌杜仲酒】	
【五加皮酒】【抗风湿酒】		【川乌头粥】	
【五加皮糯米酒酿】		蕲 蛇.....	46
桑寄生.....	8	【蕲蛇药酒】【祛风止痛酒】	
【桑寄生猪脚汤】		乌梢蛇.....	48
【桑寄生地羊腰】		【海藻乌梢蛇酒】	
狗 脊.....	11	【大豆乌梢蛇酒】	
【狗脊花生风爪汤】		【黄芪乌梢蛇酒】	
【狗脊猪脊汤】【狗脊蒸双肾】		木 瓜.....	52
千年健.....	15	【木瓜酒】【木瓜生姜蜂蜜粥】	
【猪脚伸筋汤】【千年健酒】		寻骨风.....	55
五爪龙.....	18	【寻骨风酒】【活血舒经药酒】	
【五爪龙小米粥】		松 节.....	58
【五爪龙猪骨汤】		【风瘫药酒】	
香加皮.....	21	路路通.....	60
【香加皮煮猪肝】【香加皮饮】		【鲛鲤路路通粥】	
穿破石.....	24	【路路通猪蹄汤】	
【半枝莲穿破石水鱼汤】		防 己.....	63
【穿破石酒】		【风爪防己汤】【独活防己酒】	
威灵仙.....	27	桑 枝.....	66
【威灵仙酒】【威灵仙蜚皮汤】		【桑枝蜜茶】【桑枝鸡汤】	
白花蛇.....	30	【桑枝鸡】	
【白花蛇酒】【黑豆白花蛇浸酒】		青风藤.....	70
【世传白花蛇酒】		【风藤丹参酒】	
独 活.....	34	络石藤.....	72
【独活参附酒】【独活附子酒】		【络石藤酒】【络石藤鸡子黄汤】	
【祛风独活酒】		穿山龙.....	75
徐长卿.....	38	【防己穿山龙酒】	
【徐长卿黄豆猪骨汤】		丝瓜络.....	77
【徐长卿酒】【姜黄徐长卿酒】		【丝瓜花蜜茶】【消斑食疗汤】	



药食同源 食到病除

药膳养生 福佑全家



药膳作为中医养生和中华饮食文化的重要组成部分，为人们的保健强身和延年益寿作出了重大贡献，因药膳具有口味特别、营养丰富、防病治病的特点，因此药膳养生越来越受到当今人们的普遍关注。

一般而言药膳只是手段，养生长寿才是目的。药膳是中医养生的重要内容，药膳养生必须符合传统养生学的一般规律，食家应根据不同的养生及治病要求而选择不同的药膳食方。本书根据祛湿强筋的中医原理及药补特点选择了约三十种常用药材和食材，并按照营养成分、性味归经、养生功效、选购贮存、饮食禁忌、药膳食方等六个部分的不同划分进行详尽的介绍，方便读者现学现用。另外，书中还穿插了一些相关的中医养生知识，为读者开阔视野、了解养生之道提供了便利。编者希望本书能使读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，还能在轻松愉快的美食过程中得到有针对性的辅助治疗。药食同源，食到病除，药膳养生，福佑全家。

赖咏

丙戌年盛夏于“犀文膳书坊”



五加皮

别名：南五加皮、刺五加。

营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含挥发油、鞣质、棕榈酸、亚麻仁油酸、维生素A和B₁。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味辛、苦，性温；归肝、肾经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

祛风湿，强筋骨，利尿。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以粗长、皮厚、气香、无木心者为佳。置阴凉干燥处。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

阴虚火旺者慎服。



五加皮酒

功效

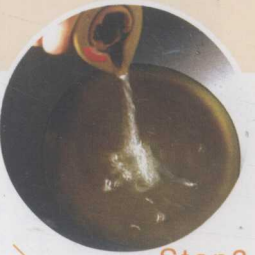
散风除湿，
强筋壮骨。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 五加皮 50 克，当归 45 克，牛膝 75 克，高粱酒 1000 毫升。

用法 每日 2 次，每次饮 10 ~ 30 毫升，早晚温服。

制作过程

Step 1. 先将五加皮洗净，刮去骨。

Step 2. 将五加皮、当归、牛膝共入砂锅同煎 40 分钟。

Step 3. 然后去渣取汁，兑入高粱酒中。

抗风湿酒

功

效

舒筋活血，祛风除湿。



Step1



Step2



Step3

原材料

五加皮20克，麻黄20克，制川乌20克，制草乌20克，甘草20克，木瓜20克，红花20克，乌梅20克，60度白酒1000毫升。

用法

口服。每日3次，每次5~10毫升。

制作过程

Step1. 将药捣碎，用白纱布袋盛之，置净器中。

Step2. 入白酒浸泡，密封。

Step3. 约10日后开启，过滤，滤液静置1日，滤过装瓶备用。

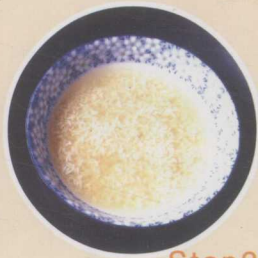
五加皮糯米酒酿

功效

祛风湿，强筋骨。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 五加皮 50 克，糯米 500 克，酒曲适量。

用法 每日适量，佐餐食用。

制作过程

Step 1. 五加皮洗净，加水适量泡透煎煮，每 30 分钟取煎液 1 次，共取 2 次。

Step 2. 将煎液与糯米共同烧煮，做成糯米干饭，待冷。

Step 3. 再加酒曲适量，拌匀，发酵成为酒酿。

桑寄生

别名：广寄生、老式寄生、寄生。



营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含齐墩果酸、肌醇、黄酮类化合物等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味苦、甘，性平；归肾经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

祛风湿，益肝肾，强筋骨，安胎。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以枝细、质嫩、色红褐、叶未脱落者为佳。贮存时需置阴凉干燥处。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

桑寄生能致过敏，因此过敏性皮肤者慎用。



桑寄生猪脚汤

功效 祛风湿，强筋骨，止疼痛。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 桑寄生 50 克，牛大力 50 克，猪脚 2 只，水约 10 碗，盐少许。

用法 喝汤，吃猪脚。

制作过程

Step 1. 猪脚去毛洗净斩件，出水后洗净；桑寄生浸洗干净，牛大力切碎、洗净。

Step 2. 将所有材料放入煲内煮汤。

Step 3. 以大火煮滚后，转文火煲 3 小时，放盐调味即成。

桑寄生炖羊腰

功效

强筋壮腰。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 桑寄生 30 克，羊腰 1 对，调料适量。

用法 佐餐当菜，随意服食。

制作过程

Step 1. 先将桑寄生洗净切段、晒干、入锅，加水适量煎煮 30 分钟，去渣取汁。

Step 2. 羊腰剖开，去腰臊，洗净，切片；与桑寄生汁同入锅中，加料酒、精盐、葱段、生姜片等调料和清水适量。

Step 3. 用大火烧沸后，改用小火煨炖至羊腰熟烂，停火前放入五香粉、味精适量即成。

狗脊

别名：百枝、狗青、金毛狗脊、金狗脊等。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以表面深棕色、残留金黄色绒毛、上面有数个红棕色的木质叶柄、下面残存黑色细根、质坚硬、不易折断、无臭、味淡、微涩者为佳。置干燥、密封处保存。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

肾虚有热、小便不利或短涩黄赤者均慎服。



营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含绵马酚、柔毛鞣质和色素等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味苦、甘，性温；归肝、肾经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

祛风湿，补肝肾，强腰膝。主治风湿痹痛、足膝软弱，肾气不固、遗尿、白带过多等症。



狗脊花生凤爪汤

功效

祛风湿，强腰膝，补脾胃，益气血。



Step1



Step2



Step3

原材料

狗脊 20 克，凤爪 4 对（约 250 克），陈皮 3 克，花生 30 克，红枣 4 枚。

用法

直接喝汤，吃凤爪。

制作过程

Step1. 将上述原料清洗干净。

Step2. 狗脊用纱布包好，放入煲内熬汤。

Step3. 以大火煮滚后，转小火煮至凤爪熟烂为度。

狗脊猪脊汤

功效

祛寒行湿，
温经通络。



Step 1



Step 2



Step 3



原材料 猪脊骨500克，狗脊30克。

用法 直接喝汤，吃猪脊骨。

制作过程

Step 1. 猪脊骨洗净，斩件；狗脊洗净。

Step 2. 把猪脊骨、狗脊一起放入砂煲内，加清水适量。

Step 3. 用武火煮沸后，改用文火煲2~3小时，调味供用。

狗脊蒸双肾

功效

强筋壮骨，温肾阳，益精髓。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料

猪肾、羊肾各2个，狗脊、枸杞尖各6克，绍酒5毫升，酱油3毫升，姜片7克，荷叶1张。

用法

佐餐食用，每日1~2次。

制作过程

Step 1. 将猪肾、羊肾对剖开，剔去筋膜，用温开水烫一下，过冷水洗净，切成极薄片，放入洗净的碗内，加绍酒、姜片、酱油拌匀，腌制入味，待用。把狗脊拣去残毛，以清水洗净，切成片，待用。

Step 2. 荷叶洗净，取1角，放入双肾片、狗脊及洗净的枸杞尖包裹。

Step 3. 将包裹放入蒸笼内蒸熟即成。



千年健

别名：一包针、千年兜等。

选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以条大、红棕色、体坚实、香气浓者为佳。贮于箱或包内，置阴凉通风干燥处，防蛀。

营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含挥发油，油中主要成分有 α -蒎烯、 β -蒎烯、芳樟醇等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味辛，性温；归肝、肺、肾经。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

阴虚内热者慎服。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

祛风湿，强筋骨，止痹痛。主治风湿痹痛、腰膝冷痛、下肢拘挛麻木等症。

