

药膳

養生

滋阴壮阳

養生餐

家庭药膳做法、吃法、用法指南

约三十种滋阴壮阳常用药材、食材

六十余种滋阴壮阳推荐药膳食方

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

家庭药膳卷

玺 豐 主 編

廣東省出版集團
廣東人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

滋阴壮阳养生餐 / 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. 滋… II. 玺… III. ①补阴-食物疗法-食谱②补阳-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090516号

出版
发行
经销
印刷
开本
印张
版次
印次
书号
定价

广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)

广东新华发行集团

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)

889毫米×1194毫米 1/40

2

2006年8月第1版

2006年8月第1次

ISBN 7-80728-370-X/R·97

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 ·

家常藥膳卷上

藥膳

卷上

奎豐 主編

滋陰壯陽

養生餐

廣東省出版集團
廣東人民出版社





目录 CONTENTS

前言	3	芡实	39
女贞子	4	【莲实雪耳汤】【芡实莲子龟肉汤】	
【女贞子圆肉猪肉汤】		五味子	42
【女贞子黑芝麻瘦肉汤】		【五味子炖肉】【五味子饮】	
【复方女贞子酒】		鹿茸	44
黑芝麻	7	【鹿茸鸡汤】【鹿茸粉粥】【鹿茸粥】	
【猪蹄汁芝麻糊】		杜仲	47
【芝麻白糖糊】【芝麻粥】		【杜仲煲猪肚】【杜仲银耳羹】	
天门冬	10	补骨脂	50
【加味天门冬粥】【天门冬粥】		【补骨脂胡桃散】【补骨脂酒】	
麦门冬	13	益智	52
【麦门冬粥】【麦门冬鸡汤】		【益智粥】【益智汤】	
【麦冬枸杞炒蛋丁】		巴戟天	55
石斛	16	【巴戟蚌肉汤】【巴戟炖猪大肠】	
【石斛冰糖茶】【石斛粥】		仙茅	58
旱莲草	18	【仙茅金樱子炖鸡肉】	
【旱莲草红枣汤】【乌发益寿酒】		【复方仙茅酒】	
沙参	21	海马	61
【沙参蛋汤】【沙参玉竹雪耳汤】		【海马炖鸡】【龙马童子鸡】	
玉竹	24	肉苁蓉	64
【玉山猪脚汤】【玉竹粥】		【肉苁蓉炖羊肾】【肉苁蓉粥】	
百合	27	【肉苁蓉猪肚汤】	
【百合枸杞子鸡蛋汤】		菟丝子	67
【百合太子参银耳汤】		【菟丝子粥】【菟丝子笋饭】	
白木耳	30	核桃	70
【白木耳百合羹】【白木耳圣女果汤】		【核桃仁粥】【核桃炒韭菜】	
【白木耳煮鹌鹑蛋】		【核桃炖五味子】	
莲子	33	冬虫夏草	73
【莲子麦冬汤】【鲜莲银耳汤】		【虫草粥】【冬虫夏草瘦肉汤】	
金樱子	36	【虫草虾仁汤】	
【金樱子大枣鲫鱼汤】		紫河车	77
【金樱子杜仲煲猪尾】		【紫河车汤】【紫河车韭菜水饺】	

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。本书根据滋阴壮阳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”



女贞子

别名：女贞实、冬青子、蜡树。

营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含女贞子甙、洋橄榄苦甙、齐墩果酸、桦木醇等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味甘、苦，性凉；归肝、肾经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

滋补肝肾，明目乌发。适用于眩晕耳鸣、腰膝酸软、须发早白、目暗不明等症。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以核果长椭圆形、微弯曲，熟时紫蓝色、带有白粉的为佳。贮存于干燥处。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

凡属阴虚火旺者忌服。



女贞子圆肉猪肉汤



功效

补肝肾，益心脾，黑须发。

原材料 猪肉 60 克，桂圆肉 20 克，女贞子 60 克。

用法 佐餐食用。

制作过程

Step1. 猪肉洗净，切件；女贞子、桂圆肉洗净。

Step2. 把全部用料放入锅内，加清水适量。

Step3. 以武火煮沸后，用文火煲 2 小时，调味供用。



Step1



Step2



Step3



Step1

功效

补肾黑发，益精养颜。

原材料 猪瘦肉 60 克，女贞子 40 克，黑芝麻 30 克。

用法 佐餐食用。

制作过程

Step1. 猪瘦肉洗净，切件；女贞子、黑芝麻洗净。

Step2. 把全部用料放入锅内，加清水适量。

Step3. 以武火煮沸后，用文火煲 1 小时，调味供用。

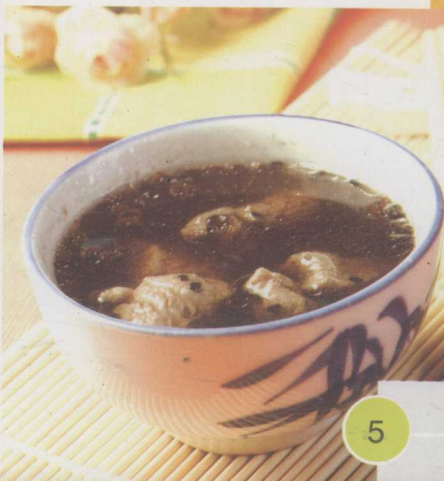


Step2



Step3

女贞子黑芝麻瘦肉汤



复方女贞子酒

功效

益肾阴，养肝明目。



Step1



Step2



Step3

原材料 女贞子 250 克，女贞皮 100 克，鸡血藤 100 克，何首乌 100 克，白酒 2 升。

用法 每日 2 次，每次 10 ~ 20 毫升，早晚饮用。

制作过程

Step1. 将上药研碎，置于净瓶中。

Step2. 白酒浸之，封口。

Step3. 过 7 日后，过滤，去渣备用。



黑芝麻

别名：胡麻、黑脂麻。

选购贮存

XUANGOUZHUOCUN

挑选时以粒大饱满、色黑、表面平滑有光泽者为佳。置于阴凉干燥处保存。

饮食禁忌

YINSHI JINJI

凡有腹泻、白带较多者忌服。炒过的芝麻较为性热，胃热燥者宜少服。

营养成分

YINGYANG CHENGFEN

含维生素E、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁、胡萝卜素，维生素B₁、B₂和尼克酸等多种成分。

性味归经

XINGWEI GUIJING

味甘，性平；归肺、脾、肝、肾经。

养生功效

YANGSHENG GONGXIAO

补肝肾，益精血，润肠燥，养发，滋养肝肾。



原材料 猪前蹄 2 只，黑芝麻 50 克，红糖 适量。

用法 当点心食用。

功效 滋阴养血，补虚增乳。

制作过程

Step1. 将猪蹄初加工后，放入砂锅内，加入清水，用中火煮 2 ~ 3 小时。经常加水，防止烧干，以猪蹄肉熟烂为度。

Step2. 取汤汁，将黑芝麻放入汤汁内用文火煮成糊状。

Step3. 加红糖适量。

Step1



Step2



Step3



猪蹄汁芝麻糊



原材料 黑芝麻 30 克，白糖 30 克。

用法 每日 1 剂，趁温饮服。

功效 滋阴养肺，润燥滑肠。

制作过程

Step1. 将黑芝麻洗干净，沥去水分后炒熟，研碎。

Step2. 将研碎的黑芝麻放在杯中。

Step3. 酌加开水和少量白糖，搅匀即可。

Step1



Step2



Step3



芝麻白糖糊



芝麻粥

功效

补益肝肾。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 黑芝麻 30 克，粳米 100 克，白糖适量。

用法 作晚餐或点心食用。

制作过程

Step 1. 将黑芝麻淘洗干净，沥去水分。

Step 2. 把黑芝麻炒熟，研碎，放入锅中，与粳米同煮粥。

Step 3. 再加白糖调味即可。

天门冬

别名：天冬、明天冬。



营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含多种螺旋甾甙类化合物天冬甙、天冬酰胺、瓜氨酸、丝氨酸等近20种氨基酸以及低聚糖等成分。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味甘、苦，性寒；归肺、肾经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

滋阴润燥，清肺降火。适用于肺肾阴虚火旺、燥咳痰黏、劳嗽咳血等症，常与麦冬同用。

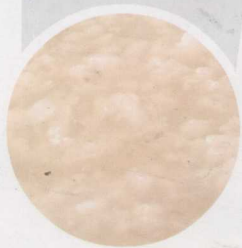


选购贮存 XUANGOUSHUCHUN

选购时以贵州产的天门冬最常见，品质最佳。放石灰缸内盖紧，防潮防霉。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

脾胃虚寒、食少便溏者忌服。



加味天门冬粥

功效

滋阴润肺。



Step1



Step2



Step3

原材料 天门冬15克，百合10克，桔梗6克，粳米60克，冰糖适量。

用法 佐餐食用。

制作过程

Step1. 将天门冬、桔梗、百合洗净，一同放入砂锅中。

Step2. 加水煎煮，取汁去渣，加入粳米煮粥。

Step3. 待粥将成时，加入适量冰糖，稍煮即成。

天门冬粥

功

效

养肺肾之阴，清肺肾虚热。



Step1



Step2



Step3

原材料 天门冬 15~20 克，粳米 50~100 克，冰糖少许。

用法 每日早、晚餐温服。

制作过程

Step1. 将洗净的天门冬放入砂锅内，加入适量清水。

Step2. 煮后取浓汁，去渣。投入淘净的粳米，先用武火煮沸，再用文火煮熬。

Step3. 米将熟时加入冰糖，再煮，以米熟烂为度。



麦冬

别名：麦冬、寸麦冬、杭麦冬、寸冬。

选购贮存

XUANGOUZHUOCUN

选购时以表面淡黄白色、完整壮硕、皮细、味甘、半透明、气香、嚼之发黏、无发霉者为佳。贮存时置阴凉干燥处，防潮。

饮食禁忌

YINSHI JINJI

凡有风寒咳嗽、因脾虚胃寒而食量少、腹泻者忌服。



营养成分

YINGYANG CHENGFEN

含多种甾体皂甙、D-谷甾醇、氨基酸、葡萄糖、维生素A样物质。

性味归经

XINGWEI GUIJING

味甘微苦，性微寒；归心、肺、脾经。

养生功效

YANGSHENG GONGXIAO

养阴益胃，润肺止咳，清热解暑，清心安眠。



原材料 麦门冬30克，粳米100克，冰糖适量。

用法 早、晚餐食用。

功效 滋阴润肺，清心养胃。

制作过程

Step1. 将麦门冬切碎入锅，加入清水适量，先浸渍2小时，再煎煮40分钟，滤取药汁。

Step2. 将粳米洗净，放入锅内，加清水适量，先用武火煮沸，再用文火煎熬15分钟。

Step3. 加入麦门冬煎汁和少量冰糖，搅拌均匀，继续煎煮20分钟左右，以米熟为度。

Step1



Step2



Step3



麦门冬粥



原材料 人参须20克，麦门冬30克，土鸡1只。

用法 佐餐食用。

功效 养阴润津。

制作过程

Step1. 土鸡除去毛及杂质，沸水烫洗除去血水，切块待用。

Step2. 将鸡块、人参须、麦门冬（麦门冬用刀剖开中间将心去除）加水至8分满放入电饭锅中，外锅加水2碗。

Step3. 待开关跳起，鸡肉熟烂即可食用。

Step1



Step2



Step3



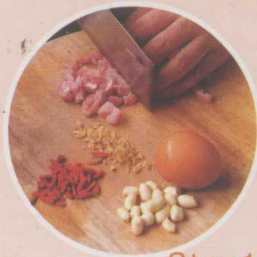
麦门冬鸡汤



麦冬枸杞炒蛋丁

功
效

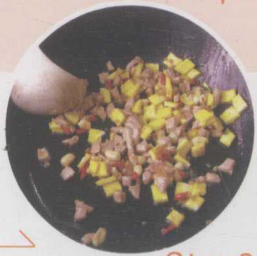
滋补肝肾、
强身明目。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 麦门冬 10 克，鸡蛋 4 个，枸杞 10 克，花生米 30 克，猪瘦肉 50 克，花生油、精盐、淀粉、味精各适量。

用法 佐餐食用，每日 2 次。

制作过程

Step 1. 枸杞洗净，在沸水中略烫一下；麦门冬洗净，煮熟剁成碎末；花生米炒脆；猪瘦肉切成丁。

Step 2. 鸡蛋打在碗中加盐打匀隔水蒸熟，冷却后切成粒状备用。

Step 3. 将锅置旺火上加花生油，把猪肉丁炒熟，再倒进蛋粒、枸杞、麦门冬碎末，炒匀加精盐、淀粉勾芡，加味精调味，盛入盘中铺撒脆花生米即可。