

● 中华传统医学养生丛书

中华食疗药膳养生秘方



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

● 中华传统医学养生丛书

中华食疗药膳养生秘方



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



图书在版编目 (CIP) 数据

中华食疗药膳养生秘方 / 柳书琴主编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2016
(中华传统医学养生丛书)
ISBN 978-7-5439-7076-2

I. ①中… II. ①柳… III. ①食物疗法②食物养生—
食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150745 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

中华食疗药膳养生秘方

ZHONGHUA SHILIAO YAOSHAN YANGSHENG MIFANG

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)
全 国 新 华 书 店 经 销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 390 000
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7076-2

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。
图书服务热线: (028) 87336749

>>前言

自古医食同源，食药同用。懂得养生保健的老祖宗在没有药片、针剂，衣食不保的年代里活到了天年人瑞，靠什么？靠的就是“药食同源”，用食物疗养身体，用药物佐膳驱疾。中医学历来强调“药补不如食补，食补不如汤补”，这其中就阐明了中医食疗药膳在祛病强身中的作用。

“药食同源”即是以天然的动、植物及矿物质为基础达到养生保健、防治疾病的目的。历代医家的实践证明，中医食疗药膳具有防病祛病、延年益寿、养生保健、营养滋补等功效，深受人民的喜爱。近年，中医食疗药膳又广泛地传到世界许多国家，受到各地人民的欢迎。

中医食疗药膳是我国传统医学宝库中颇具特色的重要组成部分，具有十分卓著的疗效和极为丰富的内容。我国历代流传下来的食物疗法专著就有 300 多部。然而，这些书由于年代久远，一些方子中的材料消失难觅，已经不具备可操作性。本着继承传统中医食疗药膳治病健身的精髓，发扬中医食疗药膳的新方剂、新功效的目的，笔者结合多年的行医经验，联合中医界知名同仁，精心编写了这本《中华食疗药膳养生秘方》，希望能给广大读者的疗疾保健带来帮助。

由于编者水平有限，医海高深，书中难免有不尽或不当之处，希望广大读者和医界同仁不吝赐教，批评指正，使之更好地服务于人民。

编者

2016 年 8 月

目录

contents

食疗药膳的治病机理

食疗药膳的作用

 一、食疗的作用	2
补充营养	3
充足的营养	3
合理的膳食结构	5
平衡阴阳	7
补益气血	9
 二、药膳的作用	10
缓解神经系统疲劳	11
增强免疫力	11
调节代谢状况	11
改善微循环机能	11
促进造血机能	12
增强消化能力	12
促进内分泌系统调节机能	12
调节泌尿系统功能	12
改善心血管机能	13

食疗药膳的饮食禁忌

 一、与脏器相克药膳禁忌	14
--	----

	二、与病症属性相克的药膳禁忌	15
	三、药物与食物相克的药膳禁忌	16
	四、病症的临床特点与药膳的禁忌	17

药膳的制配方法

	一、药膳的选材	19	
补血活血类药	19	养阴生津类药	20
补气理气类药	20	温阴散寒类药	21
	二、药膳的加工	22	
加工的基本方法	22	饮 剂	24
粥 膳	22	药 酒	24
菜 膳	22	滋 膏	25
汤 头	23	加工时营养物质的保持	25

中医食疗药膳

	一、养生保健篇	27	
补气益血	27	红焖鹌鹑	27
枸杞桂圆鸽蛋	27	人参银耳鸽蛋汤	28

莲藕猪脊骨汤	28	黄芪炖乌骨鸡	38
瘦肉章鱼西菜汤	28	归芪蒸鸡	38
花旗参滋补汤	29	清蒸人参鸡	38
人参群鲜汤	29	爆人参鸡片	39
桂圆葡萄干汤	29	补元橘皮鸭	39
桂芝补血汤	30	天门冬人参炖鸡	40
归参鳝鱼羹	30	强胃健脾	40
芝麻首乌糊	30	羊肉火锅	40
牛奶强身饮料	31	红杞炖鲫鱼	40
桑葚藕粉蜜	31	赤豆鲤鱼	41
牛髓粥	31	菊花青鱼火锅	41
黄芪牛肉粥	32	椰子炖鸡	42
鹌鹑山药粥	32	党参茯苓鸡	42
落花生粥	32	芡实煮老鸭	42
菠菜粥	32	鹌鹑肉片	42
桂圆莲子粥	33	桂圆红枣蒸鸭	43
人参黄芪粥	33	荷花豆腐汤	43
防衰麻团	33	淮山药泥	44
蘑菇炒菠菜	33	桂花红枣羹	44
枸杞萝卜烧鸡	34	红枣麻油面	44
胡萝卜酱瘦肉	34	猪肉酸菜包	45
红烧猪大排	35	高汤水饺	45
玉浆焖肘子	35	猪肉春卷	45
益气补血羊肉汤	35	八宝锅蒸	46
大补双味肉	35	玉竹柿蒂粥	46
参芪炖龟肉	36	山药扁豆粥	46
红枣花生烧兔肉	36	栗子粥	46
参麦炖水鱼	36	大枣薯蓣粥	47
地黄蒸乌鸡	37	花生红枣粥	47
薏苡仁炖鸡	37	豌豆粥	47
佛手南瓜鸡	37	江米枣粥	47

桂花赤豆粥	48	二金玉枣瘦肉汤	57
扁豆花粥	48	玉米蚌肉汤	57
山药羊肉粥	48	金针汤	58
桂圆山药糕	48	鸡骨草瘦肉汤	58
三仙糕	49	宣肺利喘	58
阳春白雪糕	49	白及冰糖燕窝	58
莲肉糕	49	百莲酿藕	58
桂花赤豆糕	50	生姜夹柿饼	59
黄芪烩什锦	50	雪梨炖贝母	59
参芪焖青豆	50	菠萝雪蛤	59
豆角炒青椒	51	凉拌三鲜	60
番茄蛋糕	51	莲子百合煨猪肉	60
泥鳅炖豆腐	51	清汤苦瓜	60
栗子烧白菜	52	雪梨黑豆方	60
甜椒牛肉丝	52	胡桃银耳炖海参	61
莲子猪肚	52	核桃烧鱿鱼	61
烧蹄筋	53	灵芝煎水鱼	61
黄芪炖牛肚	53	二冬嫩蛋	62
砂仁炖牛肉	53	银耳煮鸭蛋	62
六味牛肉脯	54	灵芝鸭	62
粉蒸牛肉	54	沙参玉竹煲老鸭	63
养肝护胆	54	双参焖老鸭	63
玫瑰枣糕	54	桂花炖鸭	63
绿豆酸枣酿藕	55	冰糖炖麻雀	64
茉莉花氽鸡片汤	55	竹笋烧鸭	64
萝卜炒猪肝	56	牡丹花银耳汤	64
茭白瘦肉丝	56	虫草麻雀姜汤	64
鸡骨草煲红枣	56	胡萝卜大枣汤	65
猪肝豆腐汤	56	鹌鹑滋阴汤	65
蒜瓜砂仁汤	57	桔梗冬瓜汤	65
绿豆大蒜汤	57	生姜杏仁猪肺汤	65

四仁鸡蛋汤	66	藕粉粥	73
银贝雪梨汤	66	桑葚糯米粥	73
黄芪猴头鸡肉汤	66	花生红枣黑米粥	74
秋梨川贝膏	67	鸡汁粥	74
山茶冰糖饮	67	莲子桂圆粥	74
三鲜饮	67	桃酥补血糕	74
五汁饮	67	藕米糕	75
碧桃饮	68	黄花菜肉饼	75
人参胡桃饮	68	羊杂面	75
橄榄萝卜饮	68	小麦红枣桂圆汤	76
蜜糖银花饮	68	什锦麻蓉汤圆	76
萝卜汁煮麦芽糖	68	菠菜猪血汤	76
万寿菊糖水	69	羊肝菠菜鸡蛋汤	77
建兰花茶	69	羊骨红枣汤	77
五味枸杞茶	69	鸭血豆腐汤	77
荷叶粥	69	带鱼番木瓜汤	78
枇杷叶粥	69	二莲蛋黄汤	78
罗汉果粥	70	乳腐蛋汤	78
海参粥	70	甘麦红枣汤	78
猪肺粥	70	枸杞银耳汤	79
牛乳粥	70	海参汤	79
补血养心	71	黑木耳猪肝汤	79
桂圆红枣粥	71	黑豆莲藕乳鸽汤	80
益母草汁粥	71	黑豆党参汤	80
鱼胶糯米粥	71	桂圆红枣汤	80
黄芪熟地鸡粥	71	猪皮止血汤	80
鸽肉粥	72	猪肉黄花菜根汤	81
红花归参粥	72	猪肉参枣汤	81
红枣山药粥	72	猪蹄瓜菇汤	81
桂圆糯米粥	73	猪蹄猪心汤	81
小麦红枣粥	73	泥鳅参芪汤	82

牛肉莲子山药汤	82	归芪墨鱼片	92
清汤燕窝	82	黄芪炖鲈鱼	93
山药紫荆皮汤	83	芥菜鱼卷	93
乌鸡补血汤	83	烩鳝鱼丝	93
黄芪归枣汤	83	姜醋炒章鱼	94
黄芪猪肝汤	84	章鱼炖鹌鹑	94
黄豆芽猪血汤	84	参麦甲鱼	94
黄豆排骨汤	84	糖醋黄鱼	95
鲫鱼猪蹄汤	85	虾子海参	95
姜枣红糖汤	85	滑熘鹿里脊	96
茭白猪蹄汤	85	黄芪软炸里脊	96
灵芝黄芪汤	85	青椒炒猪肝	97
驴肉汤	86	豇豆炒猪肝	97
墨鱼当归汤	86	灵芝猪肝	97
花生红枣汤	86	猪蹄芝麻糊	98
花生蜜枣栗子羹	87	柏子仁炖猪心	98
山楂雪梨羹	87	参归炖猪心	98
藕丝羹	87	松子火腿烧豆腐	99
桂圆薏仁莲子羹	88	酸辣猪血	99
桂圆首乌汤	88	雪梨炒牛肉片	99
银耳柿饼羹	88	桂圆牛心	100
枸杞子炖鸡	88	太子参烧羊肉	100
白切鸡	89	土豆烧羊肉	101
桂圆童子鸡	89	红枣炖羊心	101
陈皮鸡丁	89	远志羊心	101
酱油嫩鸡	90	扁豆羊肉丝	102
茉莉花鸡片	90	参精鹌蛋	102
啤酒鸡	91	鲜莲烩玉米	102
荔枝蒸鸭	91	葡萄蜜汁藕	103
乳鸽炖绿豆	91	芍药甘草蜜饮	103
陈皮鸽松	92	蜜汁红薯	104

绿豆红枣饮	104	枸杞鸡丁	113
山楂桃仁露	104	野菊花炒肉片	113
姜丝菠菜	104	芹菜炒猪肝	113
木耳核桃炖豆腐	105	酱醋羊肝	114
三鲜酿豆腐	105	菊花鱼球	114
生地枸杞蜜	106	菟丝子蛋饼	114
土豆蜂蜜饮	106	女贞火锅	114
健脑安眠	106	圆肉益母汤	115
圆肉猪心汤	106	牛髓地黄汤	115
黄花合欢大枣汤	106	奶油猪肝汤	115
百合芡实汤	107	羊肝汤	116
枸杞百合羹	107	枸杞羊肝汤	116
银耳参枣羹	107	豌豆杞子鲍鱼汤	116
天麻猪脑羹	107	双花决明汤	116
黑豆小麦煎	108	芦荟汁	117
百合二仁蜜	108	菊花粥	117
栗子桂圆粥	108	菊花决明子粥	117
桂花莲子	108	菊花枸杞猪肝粥	117
柏子猪心片	109	双花决明小米粥	118
玫瑰花烤羊心	109	梅花粥	118
胡桃桂圆鸡丁	110	桑葚粥	118
磁朱鸡肝酥	110	枸杞粥	119
桂圆鹌鹑蛋	110	猪肝绿豆粥	119
牡蛎发菜粥	111	猪肝赤小豆粥	119
桂圆大枣煲鸭	111	猪羊鹿肾粥	119
核桃人参汤	111	枸杞羊肾粥	120
桂圆粥	111	鲤鱼脑髓粥	120
枣仁桂圆粥	112	山药鸡蛋粥	120
聪耳明目	112	肝肾米饭	120
鲍鱼烩海参	112	菟丝饼	121
菊花炒鸡片	112	明目小笼包	121

薄荷叶粥	121	茉莉银杞鸡肝汤	131
荸荠粥	122	桑叶猪肝汤	131
鳖甲薏苡仁粥	122	松子仁汤	131
车前子粥	122	猪肉枸杞汤	131
车前叶粥	122	鱼头花生汤	132
淡菜拌芹菜	123	猪肝苍术汤	132
柑橘粥	123	猪肝明目汤	132
枸杞叶羊肾粥	123	猪肝枸杞鸡蛋汤	133
枸杞叶粥	124	猪肝菠菜汤	133
枸杞羊肉粥	124	竹荪海螺汤	133
胡萝卜粥	124	蚌肉明目汤	134
黄花粥	125	黄鱼海参羹	134
菊苗粥	125	鸡肝羹	134
山药夜明粥	125	油菜心炒鸡肝	134
羊肝粥	125	胡萝卜缨黄豆羹	135
榛子枸杞粥	126	羊肝羹	135
猪肝鸡蛋粥	126	羊乳山药羹	135
葱白猪肝鸡蛋汤	126	猪肝豆豉鸡蛋羹	136
地耳豆腐汤	126	猪肝羹	136
番茄牛肝汤	127	蜂蜜蒸鸡肝	136
枸杞叶蚌肉汤	127	红煨斑鸠	136
枸杞叶猪肝汤	127	枸杞蒸鱼肠	137
枸杞猪肝汤	128	干炸银鱼	137
海参枸杞虾肉汤	128	糯米红枣炖鲤鱼	138
黑豆红枣猪尾汤	128	糖醋熘青鱼	138
黑豆枸杞猪肝汤	129	五柳青鱼	138
黄瓜鸡蛋汤	129	茄汁青鱼片	139
鸡肉首乌当归汤	129	茄汁青鱼	139
鹿肾猪肉汤	130	枸杞鱼片	140
绿豆决明子汤	130	冬笋炖海鲜	140
马齿苋黄花汤	130	蚝油鲍片	140

红烧鲍鱼	141	紫云三仙	152
三鲜豆腐	141	香蕉茶汁	153
米酒炖蚌肉	142	橘子蛋蜜汁	153
清蒸鲍鱼	142	五味枸杞子饮	153
玉米须炖龟肉	142	桑葚蜜饮	153
木耳海螺	143	苦瓜焖鸡翅	154
香干肉丝炒芹菜	143	降糖降压	154
翡翠红螺	143	玉米须龟汤	154
香葱蒸猪皮	144	荸荠海蜇皮汤	154
四季豆炒猪肝	144	芹菜牛肉粥	155
玄参炖猪肝	144	天麻菊花饮	155
荸荠炒猪肝	145	芹菜粥	155
枸杞爆肝尖	145	菠菜皮蛋粥	155
胡萝卜炒猪肝	146	炖南瓜	155
韭黄炒猪腰	146	洋葱炒猪肉	156
菊花粉丝炒猪肉	146	鸡汤炖冬菇	156
灵芝猪腰	147	玉米须炖猪肉	156
熘炒黄花猪腰	147	猪胰烩山药	156
爆牛肝	147	兔肉炖山药	157
鱼香牛肝	148	清蒸鲫鱼	157
枸杞洋葱炖牛肉	148	清炖鲫鱼	157
羊肝胡萝卜	149	白鸽煮银耳	157
羊肝排叉	149	玉米脆片	158
枸杞炖羊脑	149	清炒竹笋	158
胡萝卜煮鸡蛋	150	醋黄豆	158
枸杞兔肉丁	150	天麻炖鲤鱼	158
牛奶冲鸡蛋	150	天麻豆腐汤	158
醋拌芹菜	151	蘑菇木耳生姜汤	159
豆豉炒苦瓜	151	鸡丝冬瓜汤	159
黑木耳炒黄花菜	151	苦瓜羹	159
荠菜拌豆腐	152	降脂减肥	160

香菇豆腐汤	160	海带鸭块汤	168
百合芦笋汤	160	百合银耳汤	168
紫菜海带汤	160	参百猪肺汤	168
姜楂茵陈汤	160	润肺银耳汤	168
葱姜黄瓜汤	161	金针炖水鱼	169
黑木耳烩豆腐	161	菜油黄酒烧龟肉	169
菠菜炒洋葱	161	韭菜煲龟	170
花椒油炒芹菜	161	沙参虫草炖龟肉	170
芹菜炒香菇	162	小麦百合汤	170
山楂炒肉片	162	蜜枣水蟹汤	171
红烧鸭块	162	甲鱼猪髓汤	171
月季花饮	162	荸荠茅根汤	171
菊花决明子饮	163	鳖肉滋阴汤	171
清宫减肥茶	163	强身枸杞饮	172
灵芝丹参酒	163	芝麻胡桃扁豆泥	172
大蒜玉米粥	163	阿胶白皮粥	172
薤白葱粥	164	木耳芝麻茶	173
丹桃墨鱼抄手	164	蟹肉莲藕粥	173
糖醋素肉	164	甲鱼粥	173
金钩芹菜	165	百合粥	174
香椿拌豆腐	165	龟肉粥	174
虾仁炒黄瓜	165	腊鸭颈头菜干粥	174
山楂银花汤	166	沙参粥	174
何首乌粥	166	猪肉粥	175
山楂粥	166	木耳粥	175
枸杞猪肉汤	166	珠玉二宝粥	175
冬瓜薏仁粥	167	天冬枸杞粥	176
什锦乌龙粥	167	玉竹冰糖粥	176
滋补阴虚	167	调补阳衰	176
鳖甲炖鸽	167	人参炖三鞭	176
冰糖黄精汤	167	香菜爆鳝鱼	177

红烧带鱼	177	参归炖腰子	186
山药枸杞炖鳝鱼	177	狗脊蒸双肾	186
酒炒虾仁	177	清炖牛肉	187
虫草汽锅鸡	178	附片归杞炖羊肉	187
油爆人参鸡脯	178	清蒸羊肉	187
虾仁童子鸡	179	枸杞附片炖羊肾	188
参茸炖鸡肉	179	抗衰回春	188
枸杞炖鸡子	179	榛子粥	188
海狗肾炖鸡	179	猪脾猪肚粥	188
肉桂炖鸡肝	180	人参粥	189
金樱根炖鸡	180	参枣饭	189
五味子炖麻雀	180	柿饼饭	189
冬虫夏草炖鸡	181	枸杞糯米饭	190
芪杞炖乳鸽	181	八仙糕	190
枸杞萝卜羊肉汤	181	益寿饼	190
蛤蚧羊肺汤	181	山药酥	191
仙茅雀肉汤	182	山楂鸡蛋糕	191
杞鞭壮阳日汤	182	七仙炒面	191
萝卜羊肉汤	182	鹌鹑烩玉米	192
海虾豆腐汤	183	芝麻茯苓粉	192
鸽蛋百莲汤	183	八宝山药泥	192
山药奶肉糊	183	煮花生米	193
虾米粥	184	鲳鱼补血汤	193
胡桃粥	184	当归生姜羊肉汤	193
人参麻雀粥	184	冬笋鹅掌汤	194
苁蓉羊肉粥	184	鹅肉补中汤	194
羊肉淡菜粥	185	鳊鱼补养汤	194
四子麻雀粥	185	桂圆花生汤	195
牡蛎粥	185	猪肉芪枣归杞汤	195
羊骨汤面	185	西瓜鸡汤	195
刀豆炒香菇	186	雪梨银耳汤	196

益寿鸽蛋汤	196	姜醋炖牛肚	207
冰糖银耳樱桃	196	附片蒸羊肉	208
泥鳅木耳汤	197	山药炖羊肚	208
银耳太子参羹	197	海参豆腐	208
银耳枇杷羹	197	砂锅豆腐	209
荸荠木耳羹	197	银耳珍珠豆腐丸	209
银耳橘羹	198	醋蛋	210
八宝莲子羹	198	枸杞麦冬蛋丁	210
姜枣桂圆	198	芙蓉鹌蛋	210
枣杏炖鸡	199	芡实蒸蛋	211
杏仁鸡	199	银耳镶鸽蛋	211
椰子鸡球	199	银耳茯苓鸽蛋	211
珍珠银耳	200	益寿长春蛋	212
板栗炖鸡	200	茄汁鲜蘑	212
猴头焖鸡	201	醋熘木耳卷心菜	212
蚝油鸡球	201	松子腐皮卷	213
核桃仁鸭子	201	素炒洋葱丝	213
陈皮鸭	202	素焖扁豆	213
麻油乳鸽	202	糖醋嫩藕	214
三七炖乳鸽	203	芋艿烧双菇	214
柠檬乳鸽	203	炒双菇	214
脆皮鹌鹑	203	炒甘薯叶	215
炖青鱼	204	竹笋枸杞头	215
菊花鲈鱼	204	拔丝葡萄	215
鳝丝炒辣椒	204	百果玫瑰球	216
糖醋鲤鱼	205	桂圆杏仁炖银耳	216
苹果沙丁鱼	205	鲜蘑扁豆	216
枸杞熘里脊	206	盐水花菜	217
黄瓜拌猪肝	206	白扁豆粥	217
杞参肚片	206	补虚正气粥	217
牛肉胶冻	207	鲳鱼粥	218

核桃仁粥	218	鸡腿蒸甲鱼	224
红枣粥	218	清蒸甲鱼	225
党参茯苓鸡蛋粥	219	大蒜鳝鱼煲	225
山药蛋黄粥	219	归参桂圆炖乌鸡	226
助谢排毒	219	洋葱蘑菇炒鹅血	226
桑葚蒸鸡蛋	219	荸荠汤	226
醋蛋芝麻蜜	219	黄花木耳鸡肉汤	227
瓜皮煎	220	泥鳅黑豆瘦肉汤	227
黑鱼冬瓜汤	220	丝瓜鸭血汤	227
三瓜姜皮汤	220	丝瓜蛋汤	227
赤豆冬瓜汤	220	瓜皮蚕豆汤	228
大蒜鳖肉汤	221	鸭梨粥	228
柿椒炒嫩玉米	221	瓜皮荸荠粥	228
炒双瓜	221	黑芝麻桃松糊	228
鸡汤煮豌豆苗	221	夜来香花蒸枣糕	229
黄花菜炖粉条	222	玉米发糕	229
扒白菜心	222	玉米蒸饺	229
干豆腐炒肉丝	222	抗瘤防癌	230
夜来香花煮双皮	223	牛髓膏	230
拌茄丝	223	三鲜茅根饮	230
大蒜蒸鲫鱼	223	白果橄榄冰糖水	230
绿豆糯米酿猪肠	223	雪梨马蹄糕	231
涮羊肝	224	番薯粥	231
鸡汤鱼翅	224	甘薯粟米粥	231
核桃枝煮鸡蛋	224		

二、防病治病篇

气血亏虚	232	鲍鱼芦笋汤	232
鹌蛋莲杞汤	232	金针茯苓牛心汤	233
归芪羊肉粥	232	牛心红枣汤	233