

- 一 改善身体虚弱的药膳
- 二 预防易发疾病的药膳
- 三 辅助治疗疾病的药膳
- 四 提高人体素质的药膳
- 五 适合老人儿童疾病的药膳
- 六 妇女养病养颜的药膳

家庭贴心

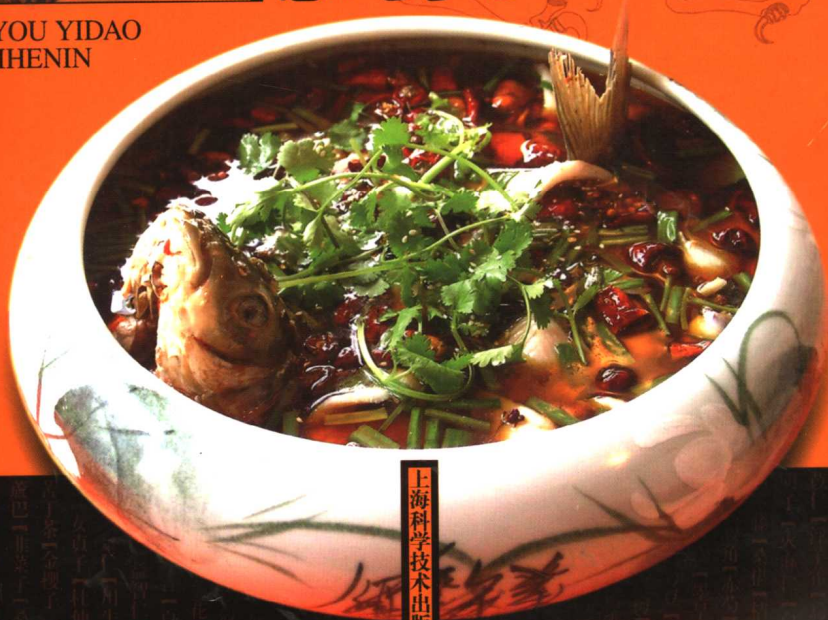


JIATING TIEXIN YAOSHAN

药膳

必有一道适合您

BIYOU YIDAO
SHIHENIN



上海科学技术出版社

顾问·孟仲法

赵永汉 顾燕民 宋建华 编著

家庭贴心药膳——必有一道适合您

【编著 ● 赵永汉 顾燕民 宋建华】

【顾问 ● 孟仲法】

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭贴心药膳:必有一道适合您 / 孟仲法,宋建华编.
上海:上海科学技术出版社,2007.1

ISBN 7-5323-8686-4

I. 家... II. ①孟... ②宋... III. 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 124797 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7

字数:150 000

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-4 300

定价:15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂调换

中华药膳历史悠久,是中华饮食文化的瑰宝。药膳既不同于一般食物,又不同于药物,而是具有某种特定治疗保健作用的、可起到类似药物作用的特殊食品。药而成膳,其味较美,其效也佳,而且由于药食结合,效高于药,也优于食。

近年来,药膳引起了人们的普遍关注,不少家庭制作药膳,供家人滋补强身。不少饭店也供应药膳火锅、药膳菜。但是,许多人对于药膳的认识还存在着误区,最典型的误区就是认为中药没有副作用,药膳即使吃不好毛病,也吃不出毛病。其实,药膳的入药必须规范,只有规范才能保证治疗保健作用,反之并无安全而言。并不是所有的中药都可以入膳,有的中药甚至是有毒的,禁止做成药膳;即使可以入膳的中药,也有一个计量的安全问题。

为了从源头上把关,2002年,我国卫生部专门印发《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》,规范药膳的入药问题。本书选择的药材基本上涵盖了国家文件规定的可以用于药膳的中药,只有极少数不常用的、中药店里难以买到的中药,因无实际操作的可能性,没有入选此书。本书力保使用中药的规范,对可用于保健食品的药品的计量也做到精确,保证药膳的安全。

俗话说得好：食物是最好的医生，自己是最好的医生。掌握一点药膳的常识和技术，它会给你带来滋补保健、提高疗效和丰富生活的作用，何乐而不为？

宋建华

2007年1月

一、改善身体虚弱的药膳

【山药】	山药炒鸡片——畏寒怕冷者的“皮衣”	2
【白扁豆】	白扁豆焖羊肉——畏寒怕冷者的“皮袄”	3
【玫瑰花】	玫瑰蜜炙羊肉——畏寒怕冷者的“皮袍”	4
【栀子】	栀子茵陈汤——消除食欲不振	5
【玉竹】	山楂玉竹鱼片——改变食欲不振	6
【藿香】	藿香砂仁鲫鱼汤——用于食欲不振	7
【苍术】	苍术陈皮鱼汤——改变胃口不佳	8
【厚朴】	厚朴陈皮粥——吃得胃口大开	9
【厚朴花】	厚朴薏苡仁粥——吃得食欲大振	10
【木瓜】	木瓜枣泥糕——改善四肢乏力	11
【佛手】	佛手炒瘦肉片——舒展胸闷郁结	12
【杏仁】	杏仁芡实栗子鸡——病后虚弱调补品	13
【黑枣】	桂圆黑枣莲子汤——久病体虚滋补品	14
【芡实】	芡实煮老鸭——预防肾虚遗精	15
【鸡内金】	红烧鲈鱼——用于脾虚泄泻	16
【枸杞子】	枸杞桃仁鸡丁——用于记忆力下降	17
【香薷】	香薷扁豆汤——消除疲倦	18
【莲子】	莲子红烧龟肉——有益体虚心悸	19
【熟地黄】	熟地山药蜜——调养复元	20



【黑芝麻】	山药肉麻丸——改善白发问题	21
【人参】	人参牛肉汤——用于记忆欠佳	22
【麦门冬】	麦门冬豆腐汤——增强精力	23
【天门冬】	天门冬萝卜汤——改善疲倦	24
【天麻】	蚌肉天麻汤——减轻头晕耳鸣	25
【太子参】	太子参蒸鸡——适于体虚乏力	26
【巴戟天】	巴戟炖海参——阳痿梦遗者的补品	27
【西洋参】	洋参鲫鱼煲——适合夏秋乏力者	28
【吴茱萸】	茴香鳝丝——有益肾补血之功	29
【潼蒺藜】	蒺藜海马子鸡——遗精早泄的菜谱	30
【牡丹皮】	丹皮知母炖甲鱼——神疲乏力的佳肴	31
【芦荟】	芦荟饮——减轻心烦口干	32
【远志】	远志枸杞叶炒冬菇——解决失眠问题	33
【龟甲】	龟甲炖白鸽——改善身体虚弱	34
【代代花】	代代花豆蔻蒸鱼——适用于脾胃虚弱	35
【银杏叶】	银五枣蜜饮——舒缓胸闷乏力	36
【淫羊藿】	淫羊藿焖狗肉——冬季进补的好菜	37

二、预防易发疾病的药膳

【乌梢蛇】	三七蛇肉煲——活络四肢关节	40
【决明子】	山楂决明荷叶瘦肉汤——减轻肥胖病症	41
【火麻仁】	火麻仁海参羹——润肠通便	42
【白扁豆花】	丝瓜扁豆花瘦肉汤——夏令解暑解毒之品	43
【忍冬藤】	忍冬土茯苓蝴蝶瓜——夏秋清热解暑之品	44
【桑椹】	桑椹蜜饮——可疗健忘	45
【桔梗】	桔梗干草茶——祛痰益肺	46
【莱菔子】	莱菔子山楂茶——有益消食化痰	47
【蜂蜜】	蜂蜜蛋花——补虚润肠	48



【橘皮】	陈皮肉片——帮助消化开胃	49
【薄荷】	绿豆薄荷饮——消烦止热防酷暑	50
【枳椇子】	枳椇子红枣茶——缓解饮酒过度	51
【川芎】	杞芎乌参鸽蛋——提高视力	52
【赤芍】	赤芍枸杞叶炒蛤肉——抑制肿瘤	53
【丹参】	丹参煮蛋——预防心阻发作	54
【五味子】	双五鸡丁——可治健忘	55
【蜂胶】	蜂胶胶囊——辅助睡眠	56
【墨旱莲】	旱莲藕苕芥羹——清热止血	57
【茜草】	茜草藕片汤——补铁补血	58
【香附】	香附豆蔻蒸鱼——可解宿酒	59

三、辅助治疗疾病的药膳

【八角茴香】	五香羊肉——可治腹部隐痛	62
【刀豆】	刀豆牛肉丝——舒缓脾胃胀气	63
【小蓟】	小蓟当归鸭汤——治疗便秘痔疮	64
【山楂】	山楂麦芽饮——改善食积不化	65
【马齿苋】	马齿苋文蛤炖蛋——适用热型胃病	66
【乌梅】	乌梅鱼片汤——可治久泄久痢	67
【白芷】	白芷葱豉粥——解通鼻塞头痛	68
【白果】	白果杏仁胡桃炖蛋——专治慢性支气管炎	69
【肉桂】	健脾温中鲮鱼——改善消化不良	70
【茛苳】	茛苳良姜茶——缓解消化不良	71
【牡蛎】	丹参陈皮炖牡蛎——可治甲状腺肿大	72
【赤小豆】	鲫鱼赤豆泽泻汤——适用于浮肿不退者	73
【麦芽】	麦芽香菇鸡——改善消化不良	74
【昆布】	昆布芹菜拌黄豆——降低血压	75
【罗汉果】	罗汉果茶——主治咳嗽黄痰	76

【郁李仁】	郁李柏子仁莲子羹——缓解习惯性便秘	77
【青果】	青果拌麒麟菜——消除咽喉疼痛	78
【鱼腥草】	鱼腥草猪肺汤——可治热证咳嗽	79
【生姜】	姜汁牛肉饭——治疗便秘脱肛	80
【砂仁】	砂仁陈皮鲫鱼汤——治疗气滞腹胀	81
【胖大海】	胖大海银花山楂饮——解除咽痛声哑	82
【茯苓】	丹茯苓葱牛肉丝——三“高”的克星	83
【香橼】	解郁理气鱼——专治气滞型肝炎	84
【桃仁】	桃仁松子仁粥——主治咳嗽气喘	85
【橘红】	橘红虫草炖鹤鹑——有益哮喘病症	86
【高良姜】	高良姜羊脊骨汤——适于腹冷胃痛	87
【淡竹叶】	二叶苡苡粥——减轻口臭	88
【淡豆豉】	淡豆豉葱白煲豆腐——用于伤风流涕	89
【菊花】	杜菊蒸鸭——缓解血压偏高	90
【菊苣】	菊苣茵陈饮——消退黄疸	91
【黑胡椒】	黑胡椒炒姜肚——适用慢性胃炎	92
【槐米】	槐米蛤蚧汤——辅助治疗痔疮	93
【蒲公英】	蒲公英猪肚——助治消化性溃疡	94
【榧子】	榧子大蒜汤——专治蛔虫腹痛	95
【鲜芦根】	芦根黄芪牛肉汤——减少蛋白尿	96
【蝮蛇】	蝮蛇汤——治疗脓疮	97
【薤白】	薤白海参——辅助治疗冠心病	98
【覆盆子】	海参覆盆子焖羊肉——可治阳痿早泄	99
【人参叶】	益气通窍粥——半身不遂患者的佳肴	100
【土茯苓】	土茯苓炒水芹菜——可治皮肤病	101
【大蓟】	大蓟芥菜豆腐羹——帮助止血消肿	102
【山茱萸】	山茱萸烩海参——治疗腰痛梦遗	103
【川贝母】	润肺甲鱼——养肺止咳	104
【升麻】	参芪升麻炖龟肉——治疗胃下垂	105
【木香】	益母木香田螺——有益前列腺肥大患者	106

【牛蒡子】	牛蒡子丝瓜汤——解决无名肿毒	107
【牛蒡根】	牛蒡烤夫——有益糖尿病患者	108
【车前子】	田螺车前饮——辅助治疗尿频	109
【车前草】	车前草全鸭汤——消除烦躁失眠	110
【平贝母】	贝母萝卜汤——消解咳嗽多痰	111
【白及】	健脾温中咖喱牛肉汤——适用于胃溃疡患者	112
【白术】	白术薏苡仁兔肉汤——肥胖病的克星	113
【白豆蔻】	丝瓜白蔻海带羹——化痰止咳理气	114
【石决明】	石决明菊花茶——主治头痛眼花	115
【地骨皮】	地骨皮荸荠茶——热性咳嗽者尤宜	116
【竹茹】	竹茹鲜藕汤——制止发热咳嗽	117
【红景天】	红景天莲肉糜羹——清热凉血	118
【佩兰】	佩兰冬瓜汤——治疗口臭的好汤	119
【侧柏叶】	侧柏生地茅根饮——易出血患者的饮料	120
【制大黄】	降脂茶——血脂高的患者必备茶	121
【制首乌】	首乌巴戟兔肉汤——“三高”患者的首选	122
【刺五加】	刺五加杜仲酒——解除腰膝酸痛	123
【桑叶】	桑叶桑椹蚌肉汤——可治眼干怕光	124
【木贼】	木贼决明茶——适用流泪眼病	125
【玄参】	蟹粉沙苑豆腐——减轻耳鸣眼花	126
【金荞麦】	金荞麦绿豆饮——消除咽喉肿痛	127
【番泻叶】	番泻叶泡茶——解决便秘问题	128
【蛤蚧】	蛤蚧粥——哮喘患者的好粥	129
【桑枝】	桑枝桂枝酒——专治关节酸痛	130
【浙贝母】	桑杏银贝饮——缓解浓痰难咳	131
【积雪草】	积雪草鸭块汤——消除水肿	132
【鹿骨】	鹿骨枸杞酒——消痛补骨	133
【怀牛膝】	怀牛膝猪蹄鸡腿汤——骨质疏松症患者的佳肴	134
【泽泻】	泽泻冬瓜黑鱼汤——小便不畅者喝的汤	135
【知母】	知母山药木耳汤——攻克大便秘结	136



【姜黄】	姜黄蛇肉羹——风湿关节患者的佳肴	137
【枳壳】	枳术牛肚汤——适用于胃下垂患者	138
【枳实】	枳实拌海蜇——便秘者的凉菜	139
【柏子仁】	猪心柏子仁煲汤——烦躁失眠者的靓汤	140
【绞股蓝】	绞股蓝茶——减轻胆囊炎的好茶	141
【野菊花】	清热鲤鱼汤——可以消除浮肿	142
【骨碎补】	鲤鱼接骨汤——骨折患者的首选	143

四、提高人体体质的药膳

【丁香】	丁香火锅——使人精神振奋	146
【小茴香】	茴香腰子——有益补肾壮阳	147
【百合】	百合鸡蛋黄糖水——益智补脑	148
【肉豆蔻】	滋补羊腩煲——冬季滋补养颜	149
【大枣】	大枣粥——增强人体精力	150
【益智仁】	益智鳝段——提高智力	151
【黄精】	黄精牛肉——提高免疫力	152
【葛根】	归地葛根炖排骨——提高免疫力	153
【酸枣仁】	百合枣仁腰果汤——健脑益智	154
【川牛膝】	川牛膝蹄筋——强筋壮骨	155
【五加皮】	乌鸡加皮汤——增强性欲	156
【女贞子】	女贞子卤鸽——能使白发变黑	157
【杜仲】	杜仲腰花——运动量较大者宜吃	158
【罗布麻】	罗布灵芝炒双菇——高血压患者的佳肴	159
【苦丁茶】	苦丁茶——治疗“三高”的好茶	160
【金樱子】	金樱子炖海参——防止性功能减退	161
【珍珠】	珍珠芝麻汤圆——养心安神	162
【葫芦巴】	葫芦巴烧羊肉——补肾强骨	163
【韭菜子】	虾仁韭菜子豆腐——补肾壮阳家常菜	164



【桑白皮】	二皮芦根菌菇汤——增强免疫力	165
【黄芪】	黄芪猴头菇汤——增强抵抗力	166
【鳖甲】	鳖甲黑鱼汤——营养吸收的“推动器”	167

五、适合老人、儿童疾病的药膳

【首乌藤】	寿星香菇盒——老年人的保健菜	170
【龙眼肉】	龙眼猪肉汤——体弱老人的调养汤	171
【补骨脂】	缩泉鱼鳔羹——专疗老年尿失禁	172
【诃子】	诃子山药汤——用于老年尿失禁	173
【北沙参】	沙参玉竹炖老鸭——适合老年糖尿病	174
【紫苏子】	紫苏麻仁粥——适合老年人便秘	175
【杜仲叶】	杜绿茶——延缓衰老的饮品	176
【鲜白茅根】	茅根鸡爪汤——小儿疳夏佳品	177
【三七】	三七五味鸡——促进人体身高	178
【菟丝子】	红烧菟丝羊肉——发育期可常吃	179

六、妇女养病养颜的药膳

【紫苏】	紫苏姜——安胎止呕的佳品	182
【甘草】	甘麦三枣乳鸽汤——最宜妇女更年期	183
【花椒】	花椒乌鸡块汤——解决寒性经痛	184
【荷叶】	荷香乳鸽——减肥降脂	185
【阿胶】	黄芪阿胶粥——有保胎之功	186
【薏苡仁】	薏苡仁炖猪蹄——适宜产后乳少	187
【马鹿茸】	鹿茸人參炖乌龟——帮助女性美容	188
【生地黄】	四物汤炖鸡——血虚经少者的佳肴	189
【何首乌】	首乌猪肝片——改善贫血乏力	190



【白芍】	地芍玫瑰煲猪心——妇女更年期的佳肴	191
【石斛】	石斛煨花生——润肤养颜	192
【当归】	归芪蒸鸡——补血大品	193
【红花】	红花首乌茄汁鳊鱼——活血养血	194
【泽兰】	泽兰当归乌骨鸡——月经不调者的佳肴	195
【青皮】	青皮麦芽萝卜饮——减轻乳房胀痛	196
【党参】	归参炖母鸡——补血调经的补品	197
【益母草】	益母草鸡蛋汤——用于妇女痛经	198
【蒲黄】	蒲黄藕粉羹——可疗产后血症	199

附录

附录一	中药的四气五味与归经	202
附录二	辨证辨体与药膳食疗	205
附录三	我国卫生部公布的三种类型药物(保健食品原料) 名单(2002年)	210

一

改善身体虚弱的药膳

山药



山药炒鸡片——畏寒怕冷者的『皮衣』

- **性味归经：**性平、味甘。归脾、肺、肾经。
- **功能：**强筋骨，丰肌体。
- **主治：**脾胃虚弱，泄泻，纳呆，虚劳，咳嗽，小便频数，滑精带下，乳房肿痛，偏头痛。

◦ **组成：**党参 30 克，白茯苓 15 克，鸡脯肉 200 克，鲜山药 150 克，葱花、姜末、料酒、食盐、味精、淀粉、植物油各适量。

◦ **制作方法：**(1)将党参、白茯苓放入锅中，加入清水 200 毫升，煎煮 30 分钟，弃渣取汁浓缩成 60 毫升备用。(2)鸡脯肉切成片，加入姜末、料酒、淀粉和食盐 1 克，充分拌和挂浆备用；山药去皮洗净切成片备用。(3)铁锅中加入植物油，用中火，待油锅烧至六成热时，下鸡片滑炒，待鸡片变色后盛起。(4)原锅中再放入植物油，待油锅烧至六成热时，放入山药片煸炒，同时加入药汁、食盐 2 克、葱花和味精等佐料调味，略煮片刻，加入滑炒好的鸡片，炒匀，即可起锅。

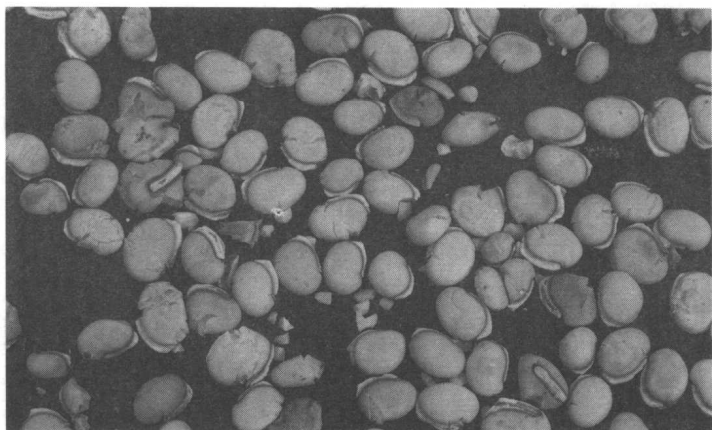
◦ **功用：**益气健脾。适用于脾虚纳呆、脾运不健、脾肾阳虚、四肢不温、畏寒怕冷等症。

◦ **注意事项：**肿胀滞病人忌食。



白扁豆

白扁豆焖羊肉——畏寒怕冷者的『皮袄』



- ◉ **性味归经:**性平,味甘、淡。归脾、胃经。
- ◉ **功能:**健脾和胃,消暑化湿。
- ◉ **主治:**脾虚食少,暑湿吐泻,小儿疳积,赤白带下。

◉ **组成:**羊肉 350 克,白扁豆 100 克,桂皮 1 克,八角茴香 3 粒,干红辣椒 2 只,姜末 5 克,红、白萝卜各 1 个,酱油、蚝油、植物油、黄酒、食盐、白砂糖、味精各适量。

◉ **制作方法:** (1)白扁豆用清水浸泡 5 小时,涨发后备用。(2)羊肉洗净切块,在开水中焯过。(3)红、白萝卜切成滚刀块,各取一半置于锅中,加入清水煮沸,再把羊肉加入同煮 15 分钟,取出羊肉过冷后,沥干水分,萝卜弃去。(4)铁锅烧热,倒入植物油,先把姜末爆香,再放入羊肉炒透,加入黄酒、桂皮、八角茴香、酱油、蚝油、辣椒,放入涨发的白扁豆和适量清水,待煮沸后,用慢火焖约 1 小时。(5)以筷子试插羊肉,如可穿过,即可加入余下的萝卜,再焖至萝卜酥软、汁水适中时,即可装盆。

◉ **功用:**健脾化湿,温中补虚。适合于脾湿不化、畏寒怕冷者。

◉ **注意事项:**一般在秋冬季食用。

玫瑰花

玫瑰蜜炙羊肉——畏寒怕冷者的『皮袍』



- **性味归经:**性温,味甘、微苦。归肝、脾经。
- **功能:**理气解郁,和血散瘀。
- **主治:**肝胃气痛,新久风痹,吐血咯血,月经不调,赤白带下,痢疾,乳痈,肿毒。

◦ **组成:**玫瑰花 30 克,蜂蜜 50 克,羊肉 200 克,食盐、黄酒各适量。

◦ **制作方法:**(1)玫瑰花入锅中,加入清水约 300 克,用小火煎汁 20 分钟,弃渣取汁。(2)玫瑰花汁中加入蜂蜜调和备用。(3)羊肉洗净切块,用黄酒和食盐把肉块充分拌和,然后放入汁中浸泡约 1 小时。(4)用钢签或竹签穿上羊肉块,每根签子上串 5 块,置于炉火上慢慢烤熟。在烤的过程中将玫瑰蜜汁涂于羊肉块上至熟透。趁热食用,可分次服完。

◦ **功用:**疏肝解郁,润肺和血。适用于肝胃不和、阴虚肺燥、损伤瘀痛等症。

◦ **注意事项:**用于畏寒怕冷者,常用于冬春季。