



中医师的私房药膳

# 家庭保健防病药膳

食谱



药膳养生02

- 过敏性疾病 ● 抗衰老 ● 安神 ● 益智补脑
- 消脂瘦身 ● 改善血液循环 ● 壮阳强精 ● 预防癌症

长庚纪念医院中医一般内科主任

杨贤鸿◎著

护理师

梁美玲◎食谱设计

汕头大学出版社

[本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)使用]

A Doctor's Herbal Recipe

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健防病药膳 / 杨贤鸿, 梁美玲著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 3

(养生馆·药膳养生) ISBN 7-81036-259-3

I. 家… II. ①杨… ②梁… 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010142号

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社出版发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

## 家庭保健防病药膳

---

作 者: 杨贤鸿

食谱设计: 梁美玲

责任编辑: 廖醒梦 李资渝 李小平

责任校对: 张立琼

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/24

印 张: 20

版 次: 2006年10月第1版

印 次: 2006年10月第1次印刷

印 数: 8000册

定 价: 75.00元(全5册)

ISBN 7-81036-259-3/TS·120

---

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3005室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团 电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833 E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

长庚纪念医院中医一般内科主任

杨贤鸿◎著

护理师

梁美玲◎食谱设计

中医师的私房药膳



家庭保健防病药膳

食谱



A D O C T O R ' S H E R B A L R E C I P E

汕头大学出版社

# 推荐序



长庚纪念医院院长 陈昱瑞

**中**医药历史悠久，为中华文化主要的一部分，是华人生活饮食经常接触、不可或缺的。中药药性温和，平时择优饮用，即可具有强化免疫力、滋养身体、减肥及抗衰老的功效。

随着人们生活水平不断提高，医疗观念也从“疾病诊治”转向“健康维护”。身心的健康寓于正常的生活及工作，健康的维护除规律运动外，饮食更要注意，中药食补在此便有很大的助益。

杨贤鸿主任是中医药界杰出的专家，除教学及临床服务之外，对中药研究更有心得。针对人们所重视的过敏性疾病、衰老、安神、消脂瘦身、癌症预防等主题，编辑有效可口的中医私房菜，提供华人健康药膳的参考，是以为序。

陈昱瑞





# 作者序

杨贤鸿

社会处于繁忙与不断的进步中，然而民众的健康却没有相对的成长，总结原因，主要是古老的养生文化逐渐的为人们所淡忘，并且许多民众在忙碌之中，不知如何以有效又简单的方式来补养自己的身体。中药药膳养身是一门不小的学问，适当的选择良好的工具书可减轻许多困扰，书中我们选择民众常见的疾患，加以分类并以最简单的药材设计成药膳，我们希望能让民众以最便宜又简单的方式吃出健康来

作者简介

**杨贤鸿**

医药学院中医学系毕业

阳明大学传统医药研究所硕士班毕业

阳明大学临床医学研究所博士班

长庚大学中医系专任讲师

长庚纪念医院中医一般内科主任

梁美玲

许多人一听到吃药膳就如临大敌似的，以吃药的精神来面对此一养生文化。但在我们家中，养生药膳早已融入家常的菜肴中，因此全家大小从来不认为吃药膳是一件苦差事。当我们把中药材当成菜肴来烹调时，为了应付孩子的口味，有时会减少药量、多次食用，有时则加点调味品（如：鲣鱼素）增加口感，当然，能不加则不加。烹煮时力求简便，电锅便是最方便的工具。当我们不把药膳当药服用，而是视为一般佳肴时，则药膳为人所接受的意愿便相对增加，希望本书能让您煮出兴趣又吃出健康。

作者简介

**梁美玲**

医药学院护理学系毕业

前荣民总医院护理师



A D O C T O R ' S H E R B A L R E C I P E

# contents

推荐序 2

作者序 3

## 过敏性疾病 8

参枣炖田鸡 10

亮晶晶山药冻 12

白果芦笋虾 14

固肾虫草鸡 16

参枣茶 18



## 抗衰老 20

虫草养生饮 22

参芪茶 22

凤爪活颜汤 24

首乌猪肚汤 26

首乌芝麻糊 28

## 安神 30

百合烩鸡 32

白玉莲子汤 34

飘香莲子汤 34

柏仁安神粥 36

枣仁菊花茶 38

\* 1杯 = 240ml 1大匙 = 15ml 1小匙 = 5ml, 全书皆同。

\* 电锅烹煮参考方式: 外锅加一杯水, 约待30分钟, 开关跳起即可。





## 益智补脑 40

芎麻健脑汤 42

人参鸡 44

当归鲈鱼汤 46

益智排骨汤 48

参杞饮 50

## 消脂瘦身 52

凉彩山药 54

窈窕冬粉汤 56

消脂绿豆汤 58

决明绿茶饮 58

肉桂姜汤 60

## 改善血液循环 62

杜仲腰子汤 64

当归鸭面线 66

当归羊肉炉 68

猪肝活血汤 70

加味四物排骨 72

## 壮阳强精 74

桂芪酒虾 76

鹿茸干贝 78

芡实茯苓粥 80

黑豆回春酒 82

首乌烩参菇 84

## 预防癌症 86

薏仁罗宋汤 88

乌梅茶 90

健康养生饮 90

参须猪心蛤蜊汤 92

灵芝鸡 94



过去，因为食物并不如现在这般丰盛，故需要进补；然而，在营养丰富的今日，食补文化，应该从疾病的预防着手，落实在日常饮食生活中，才是最正确的。

# 药膳食补， 吃对才有效！

**传**统中医药，数千年来对疾病的治疗观念与原则，自成一格，有异于西方医学。当西方医学在强调以病源，微生物为主的研究及治疗时，中医药却以预防保健胜于疾病治疗的观念为主轴，在这种观念的延续下，使中医“补”的观念也发展成独特的医疗体系，并将此种观念融合入一般家庭中与饮食相结合，而成为今日的食补文化。

## 从食物与药物两方面着手进补

中医对保健的方法大致可分食物及药物二种，其中食物的给予大致上而言，肉类是蛋白质的补充，而蔬果类则是维生素的补充。至于药物的给予大抵为补药的使用，补药的适度给予可达到治病、强身以及抗衰老的目的。

药膳源于中药药补的观念，古人进补常将中药材加入不同种类的食物，如羊肉炉的羊肉、鱼翅白菜羹的白菜等，其目的不外有下列三种情形：



一、蛋白质的补充：从前的人生活环境不似现在富裕，所以对蛋白质的摄取也相对较少，因此在调补的过程中，蛋白质的补充也是重要的一环。

二、中药材中药效成分的游离：通常在药补烹调的过程中加入肉类或少许米酒，其作用不外是希望藉由酒精或肉类的油脂，使中药材中的非水溶性物质溶出，以增加补药的效力。

三、调味，增加口感：食物搭配中药炖煮可增加补药的口感，因而方便入口，较易为一般人所接受。

## 搭配得宜又好吃，才是真正补！

一般来说，特定的药材常有特定的搭配以达到特殊的疗效，然而随着药膳食补商品化后，许多人已不知道是为何而吃了。举例来说，当归羊肉炉应是源于中医当归羊肉汤，中医典籍中有记





载提到，当归为中药补血圣药，从现代医学研究发现，当归有促进造血作用及末梢血循的改善作用，因此，中药补血名方“四物汤”的主成分即是当归；至于羊肉在中医典籍记载亦为补品，书中提及“人参补气，羊肉补形”，其意是指羊肉可使人形体增强，事实上应是蛋白质的补充，但是，除此之外羊肉又有助于补血药的药力作用，这也是为何补血药膳中应以羊肉为主而非其他肉类。

同样的，羊肉炉中的药物也应以补血药为主，而非任意加入补气中药如人参、黄芪等以补气为

主之药材，如此才是正统的药补方式，然而现代人吃药膳犹如食用珍品美味，是偶一为之，其目的并非是为补身体而服用，则不必太过计较，如果是针对体质改善所需，则最好是服用正确的药膳处方，在正确的时机下服用，如此才能真正有所帮助。

总之，人如果能在食用药膳的过程中，多一点了解所吃为何物，相信对自身的健康一定会有更进一步的保障！





# 过敏性疾病

过敏性疾病一直是许多人相当困扰的问题，  
其实，过敏虽是小毛病，但却和身体的免疫机能有着极大的关系呢！

每天早晨有许多人均苦于与鼻过敏奋斗，一起床常发生连续性打喷嚏及流鼻水的现象；此外，患者也容易有鼻塞、鼻痒或鼻水倒流的情况发生，由于此病常与遗传体质有关，以至于常常一家人无论大小均患有此病，此种症状常被误为反复性的感冒，而以服用感冒药来解决，但实际上并没有任何帮助。

## 过敏性疾病与免疫力不正常有关

中医认为，气虚的人较容易发生过敏性鼻炎，尤其是与肺、脾、肾三脏功能失调有关；因为中医认为肺主气，司呼吸，开窍于鼻，在液为涕；脾主运化，主肌肉，属土生肺金；肾主藏精，主纳气，如果此三脏的功能发生失调则易发病，此处所提到的肺、脾、肾三脏功能，以现代医学眼光来看，则是与西医的免疫机能有较大的关联性。

## 改善体质才是根本解决之道

中医对于此种疾病的治疗大致可分为三个方



向；首先为药物治疗，治疗原则为先使用清热活血通窍之药物，使症状改善后，再施以健脾补肾之剂，以扶正固本为目标，提升病人的免疫能力，使之能因免疫能力改善而达到治愈的目的。

本书中我们提出的数种药膳，即是针对具有人体免疫机能调节之中药所组成，其目的不外是在治疗期之外，也能够让民众从事自我体质之改善与健康的维持。

## 过敏体质不能吃哪些食物？

而除了药物治疗外，减少生活环境中的致过敏因素，包括灰尘的减少、棉被床垫的清洗、房间内湿度的降低，也相当重要。

第三项则为适当的饮食控制。中医认为过敏性疾病的发生大多是因虚寒体质所致，所以，对于寒性食物，如白菜、香菇、苦瓜、豆腐、奇异果、芒果、茶叶饮料等，过敏体质者均应适度避免，如此才可缩短治疗的时间。因此，如果过敏体质患者能够对于饮食禁忌做良好的配合，再加



以药物的治疗，接下来再以慎选合宜的药膳来自我调适过敏体质，如此，就可以算是非常完整的治疗疗程了。

### 改善过敏的中药材

西洋参、白果、冬虫夏草、黄芪、山药。



味道清甜的炖汤，具有增强免疫力，以及补肺脾二脏的疗效。

## 参枣炖田鸡





西洋参



红枣

# 参枣炖田鸡



## 材料:

- 西洋参 10 片
- 红枣 10 颗
- 大蒜 2 大粒
- 大蛙腿 3 只 (约半斤)
- 水 6 碗

## 做法:

将蛙腿洗净后，连同所有材料及水放置电锅中炖煮约 30 分钟即可。

\* 此药膳可不调味。

## 精选食材与药材

◆ **西洋参**→性凉，味甘、苦，又名花旗参，有补肺阴，清火，养胃生津等作用。

◆ **红枣**→性温，味甘，有补脾胃益气之作用。



ingredients selected

## 适 合 对 象

对象	幼童	青少年	成年男性	成年女性	老年人
适合对象	✓	✓			

口感清爽的果冻，能够补脾肺  
并改善过敏体质。

# 亮晶晶山药冻





# 亮晶晶山药冻

## ► 材料:

- 新鲜山药 150 克 (约 1/4 条)
- 洋菜半包 (18 克)
- 冰糖 3 大匙
- 水 4 碗



## 精选食材与药材

◆ **山药**→性平，味甘，药材富含氨基酸及糖蛋白，并且有补脾肺及涩精的作用，对过敏患者而言，无论大人或小孩均适宜。



ingredients selected

## 做法:

- 1 新鲜山药在水龙头下冲水削皮，整块入电锅蒸熟，切丁分装入小碗（模型）备用。
- 2 洋菜加水煮至溶化，加冰糖调味，然后过滤。
- 3 将煮好的洋菜倒入已装有山药的小碗（模型），置凉，放入冰箱冷藏即可。

\* 冰糖分量可视个人口味调整。

适 合 对 象					
对象	幼童	青少年	成年男性	成年女性	老年人
适合对象	✓	✓	✓	✓	✓

清脆爽口的食材搭配，能够增强体质及预防过敏发作。

白果芦笋虾





白果



虾

# 白果芦笋虾



## 材料：

- 白果 30 克
- 蒜 5 粒
- 绿芦笋 1 把
- 虾仁 150 克
- 油 1 小匙

## 做法：

- 1 白果泡水 30 分钟，入电锅蒸熟备用。
- 2 蒜爆香后，放入绿芦笋炒，再放入处理好的虾仁及白果一起炒，加点水焖开，适度调味即可。

## 精选食材与药材

◆ **白果**→性温，味甘、苦，有止喘去痰作用，及小儿尿床适用。

◆ **虾**→性温，味甘，有滋补强壮的作用。



白果

ingredients selected

适 合 对 象					
对象	幼童	青少年	成年男性	成年女性	老年人
适合对象	✓	✓	✓	✓	✓

