

强身滋补篇

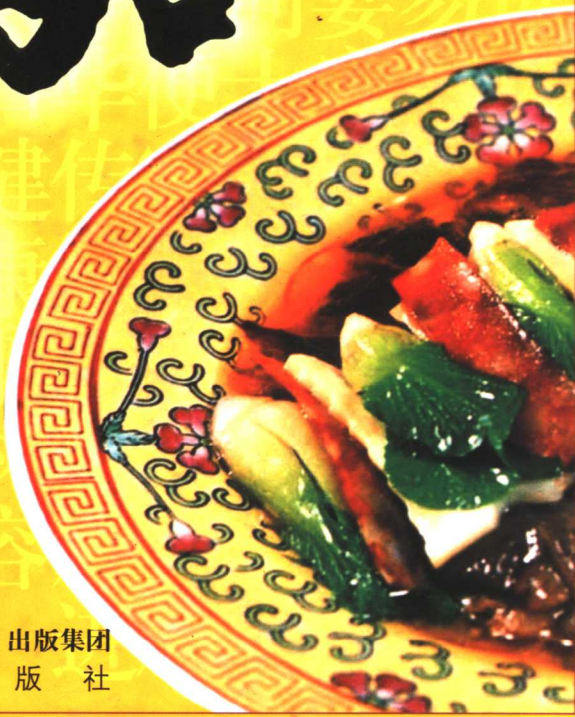
中华传统药膳走进家庭
面向十三亿人口健康
取材容易，制作简便
家庭主妇的厨房秘籍宴客宝典

中国药膳研究会

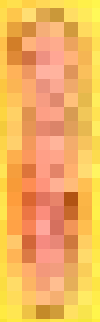
编著

125
种

精品药膳



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社



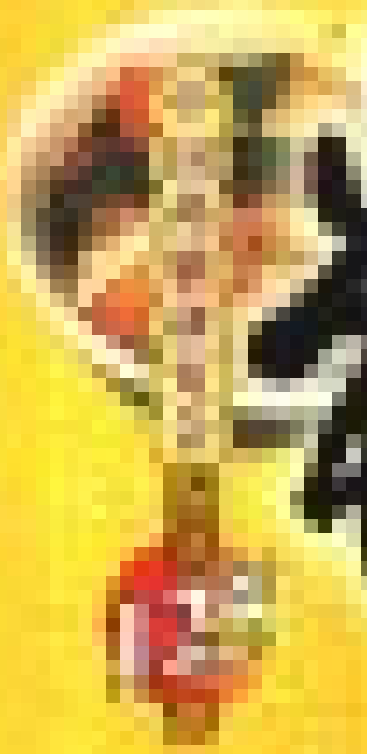
四
十
四
年

品
名

香
自
來
水

花
水

月
香
水



中国药膳研究会 编著

中华传统药膳走进家庭
面向十三亿人口健康
取材容易，制作简便
家庭主妇的厨房秘籍宴客宝典

精品药膳

强身滋补篇



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

精品药膳·强身滋补篇 / 中国药膳研究会编著. —北京: 北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05654-5

I. 精… II. 中… III. 保健—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102769 号

精品药膳 (强身滋补篇)

JINGPIN YAOSHAN (QIANGSHEN ZIBU PIAN)

中国药膳研究会 编著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路6号)
邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京美通印刷有限公司印刷

*

889 × 1194 24 开本 4 印张
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-6000

ISBN 7-200-05654-5

R·259 定价: 18 元



序

进入21世纪,人们更加崇尚自我保健,注重提高生活质量。经济的发展,观念的更新,医疗模式的转变,使人们追求养生保健的理念更加深刻,一些具有防病治病、保健康复功效,同时又简便易行的养生方法,尤引起人们的关注。中国药膳具有食、养、医三者为一体的功能特点和色、香、味、形的中国传统烹饪工艺特色,是根据药食同源、医养同理的原则,寓药物和食物于一体,充分发挥食物和药物的功效,以达到养生保健、防病治病、延年益寿之目的。它既有药物的治疗作用,又有着中国传统美食的特点,在防病治病、养生保健、延缓衰老方面日益得到重视,在民间更具有广泛的使用基础,也因此越来越受到人们的青睐。

中国药膳研究会自1995年成立以来,以弘扬中国传统药膳文化、提高中国药膳学术水平、促进药膳学科事业的发展为宗旨,以普及和推广药膳、服务于中华民族和全人类为己任,努力促进中国传统药膳科学化、规模化、产业化、大众化,先后出版了《中国药膳辨证治疗学》、《中国药膳概说》、《药膳探微》、《中国药膳与美食》、《中国精品药膳》、《药膳系列丛书》等药膳专著,对药膳理论的普及以及实践应用起到了积极的推动作用。

《精品药膳》即与《中国药膳辨证治疗学》为配套丛书,具体介绍了125种常用药膳的配料、制作方法、功效以及适用人群,并配有制作成品插图,内容以贴近生活、注重实用为出发点,各种药膳选料来源方便,制作简便易行,真正使药膳能够走进寻常百姓的生活之中,服务于人民大众,造福于人类健康。

本书由中国药膳研究会副秘书长赵国新教授等编著,外联宣传部部长祖绍先先生等负责图片摄影,编写体例别具一格,文字通俗易懂,图文并茂,深入浅出,雅俗共赏,不但对广大药膳工作者和爱好者具有理论指导意义,而且图片制作精良,具有较好的观赏效果,值得一读。

中国药膳研究会会长 周文泉

前言

中国药膳，历史悠久，源远流长，自古有“药食同源”之说。药膳是药物与食物结合的产物，既有药物的防病治病作用，又有中国美食色、香、味、形的特点，在养生保健、临床医学方面，日益受到重视，在民间更具有广泛的使用基础。

为弘扬宝贵的药膳文化，提高人民健康水平，大力推广、普及药膳知识，中国药膳研究会精心编选了125首药膳配方，重点介绍其配方组成、烹饪制作、方义解析及适用对象，详细阐述其科学道理，结合编著者实践经验，集中反映国内、外药膳研究最新成果，有较强的实用性，并配有精美的图片。旨在不仅让人们掌握药膳知识与制作方法，而且能够吃得好、吃得科学、吃出健康，以利于辨证施膳，从而达到增强体质、改善亚健康状态、预防疾病发生、维护健康的目的。

本书不仅可供家庭选用，还可供药膳教育培训、药膳食品研究、养生康复部门以及药膳餐厅、宾馆饭店参考。

编 者



编著者名单

主审 周文泉 沙凤桐

高 普 李宝华

编者 赵国新 戴 昕

摄影 朱玲玲 祖绍先

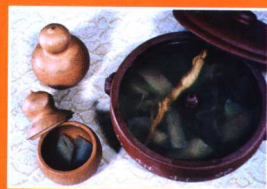
編
著
者
名
單

目录

CONTENTS

补气类药膳

洋参元鱼煲	2
鲜参鱼肚	3
洋参鲥鱼	4
参丹酒锅鸡	5
参芪烧活鱼	6
参黄鱼裙气锅	7
参芝龟凤煲	8
清蒸参芪石斑鱼	9
复元牛尾汤（清真药膳）	10
洋参冬瓜盅	11
黄芪煲鸡	12
黄芪海虾	13
黄芪香菇蒸鸡	14
黄芪鲈鱼	15
黄芪鹌鹑汤	16





芪杞炖乳鸽	17
淮山五彩鲍鱼丝	18
山药猪肚	19
淮杞甲鱼汤	20
山药寿桃	21
淮山栗泥	22
山药薏米粥	23
灵芝燕窝	24
灵芝蹄筋	25
灵芝黄芪炖肉	26
灵芝芪归甲鱼汤	27
清蒸白术鲈鱼	28
四季豆腐	29

补血类药膳

当归炖鸡	31
当归猴蘑	32
归参炖母鸡	33
归芪爆乌花	34
当归气锅鸡	35
首乌炖鸭	36
甲鱼首乌汤	37
龙眼杞子气锅鸡	38
五元补鸡	39

红白胡桃奶露 40

补阴养药膳

枸杞鱼肚 42

三色鱼仁 43

枸杞芝麻粥 44

玉竹兔肉 45

玉竹焖鸭 46

香菇玉竹鸡 47

黄精虫草裙边 48

黄精鱼翅 49

霸王别姬 50

百合鱼圆 51

百合鲍鱼 52

百合龙眼粥 53

百冬灌藕 54

银耳雪蛤 55

银耳蒜肉 56

冰糖五子银耳 57

女贞鹿筋 58

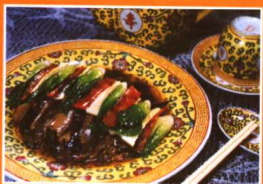
麦冬松鼠鱼 59

天冬扒猴头蘑 60

香菇海参 61

滋补鸭四宝酒锅 62





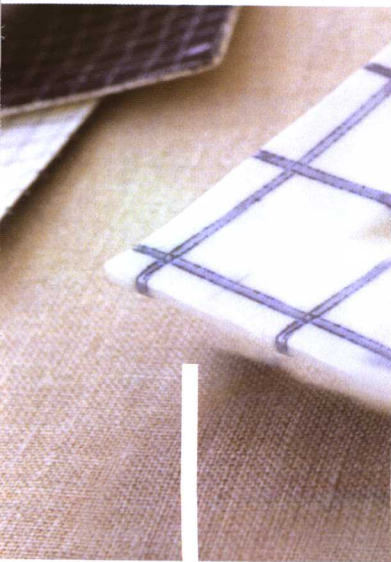
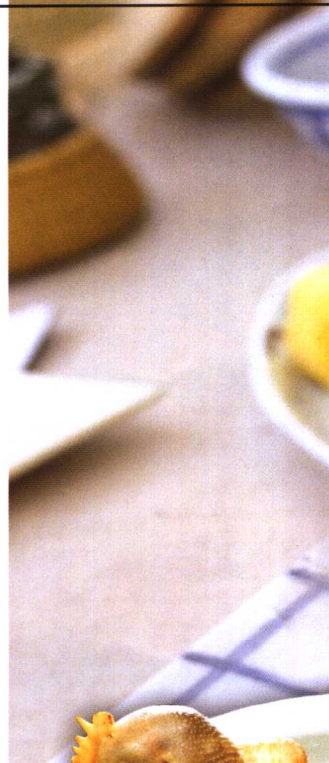
补阳类药膳

冬虫夏草鸭	64
虫草三味沙锅	65
虫草鞭花	66
虫草全鸭	67
虫草双鞭煲	68
虫草白果鸭舌	69
虫草鱼肚翅	70
苁蓉虾球	71
苁蓉鹿肉串	72
杜仲腰花	73
杜仲鱼肚	74
杜仲炖猪肚	75
仙茅鸡煲	76
菟丝鱼翅	77
韭黄鳝丝	78
红烧鹿肉	79
海马童子鸡	80
雪莲炖鸡	81
红烧海龙参	82
淡菜鱼翅	83

参考文献

参考文献	85
------------	----

补气类药膳



洋参元鱼煲

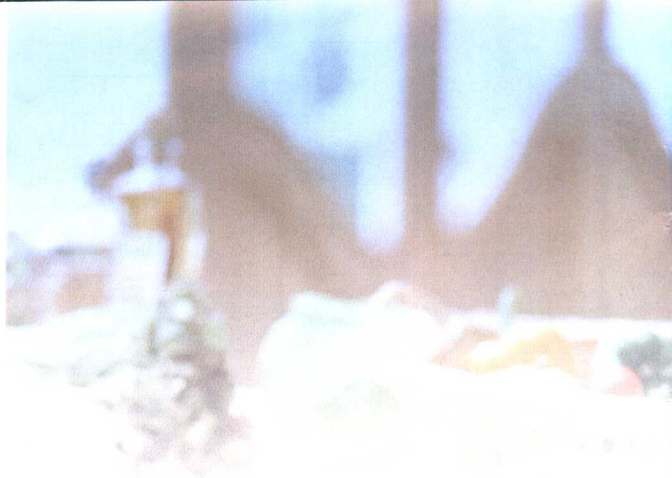
【配方】

净甲鱼 500 克，西洋参 15 克。

【制作】

(1) 将甲鱼剥开背，除去下壳，切块，用沸水氽过，沥水。

(2) 炒勺内放油，烧至六成熟时，放入葱条、姜片、甲鱼、料酒、盐、花椒水，煸透后，加清鸡汤，旺火烧沸，倒入沙锅内，放入洋参，淋花生油 25 克，加盖用中火焖约 40 分钟至熟软。放味精、胡椒粉即成。



【方义解析】

甲鱼 滋阴养血，清热散结，益肾健骨。富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、硫胺素、烟酸、维生素 A，为滋补佳品。

西洋参 生津止渴，益肺养阴，清退虚热，含有人参皂、脂肪、树脂挥发油等。

【适用人群】

本膳适用于肺结核低热，久咳，病后体虚，失血而伴咽干口渴，胸闷，心悸以及肝炎，肝硬化者佐餐。

鲜参鱼肚

【配方】

鲜人参(或生晒参)10克,发好鱼肚200克。

【制作】

(1) 鲜参切片;鱼肚切成5厘米×2厘米大片,用沸水过,再放入鸡清汤内一焯,捞出沥水,用精盐1克,味精1克,调抹鱼肚片。

(2) 鱼肚摆在盘中,鲜参片放在其上,上屉蒸10分钟取出。

(3) 炒勺内放油,烧至六成熟时,入葱段、姜片,爆香后拣出葱、姜,放鸡清汤、料酒、花椒水、水淀粉勾芡淋上麻油,周边用红萝卜装饰即成。

【方义解析】

鱼肚 养血止血,补肾固精,含有蛋白质、脂肪及粘胶粉,是一种高级水产品。

人参 大补元气,固脱生精,健脾养肺,养心安神,具有增强抗病能力,加强脑的生理功能,强心抗休克,扩张心脑血管、眼底血管,抗炎,促进核糖核酸、蛋白质的合合作用。

【适用人群】

本膳适用于虚脱,肺虚久咳,面部苍白,少气乏力,心悸虚烦,失眠健忘,年老体弱,抵抗力下降,病后,产后,术后的康复者佐餐。

提示 凡感冒发热、肝火亢盛、湿热壅滞者慎用。服用人参期间不可吃萝卜、饮浓茶。



洋参鲑鱼

【配方】

西洋参15克，鲑鱼750克，火腿30克，香菇40克，笋片60克。

【制作】

(1) 洋参洗净切片。

(2) 鲑鱼洗净，放入沸水烫去腥味后，放入盘中，将洋参、火腿片、香菇片放在鱼身上，再加鸡清汤、葱、姜、盐，上屉用旺火蒸约20分钟至熟取出。拣去葱、姜，将汤汁滗入碗中，加胡椒粉调和，再浇在鱼身上，放上香菜即成。配上姜末、醋，以供蘸食。



【方义解析】

鲑 鱼 温中补虚，滋补强身，清热解毒，含蛋白质、脂肪、无机盐、硫胺素、核黄素、烟酸等。

洋 参 补气养阴，清火生津，有抗疲劳、抗缺氧、增强免疫力作用。

【适用人群】

本膳适用于脾胃虚弱、体虚乏力、气血不足、口渴烦躁者佐餐。

提 示 本膳对肺结核、冠心病、心肌炎尤佳。



参丹酒锅鸡

【配方】

生晒参10克，丹参100克，瓜蒌50克，仔母鸡1只。

【制作】

(1) 仔鸡洗净，用沸水焯透，再用冷水浸凉；人参、丹参、瓜蒌切片，装入纱布袋内扎口。

(2) 将仔鸡、药袋、葱段、姜片、料酒放入沙锅内，加水，用旺火烧沸，改用小火慢炖，待鸡酥烂时，拣去葱、姜。

(3) 将煨好的仔鸡、药袋与汤均放入点燃的酒锅中烧沸，投入味精、胡椒粉，稍煨片刻即成。

【方义解析】

人 参 人参大补元气，增强心力，可提高免疫功能，提高脑力与体力技能，有显著抗疲劳作用。

瓜 蒌 宽胸行气，含皂苷、瓜蒌酸、脂肪油、树脂、树胶等，有镇咳、降血脂、抗肿瘤作用。鸡肉、鸡汤助人参补气以推动血行，丹参、瓜蒌入冠脉行气活血以化阻塞之血块。诸药食相配，共起益气化淤之功效。

丹 参 活血化淤，宁心安神，含丹参酮、丹参醇、维生素E，有改善循环，抗心肌缺血，降压、降血糖、降脂作用。

【适用人群】

适用于冠心病之气虚血淤证，或其他气毒血淤者。



参芪烧活鱼

【配方】

黄芪30克，党参30克，活鲤鱼1尾（约1000克），葱、蒜、酱油等调料适量。

【制作】

将鲤鱼剖去内脏、鳞、鳃、鳍，洗净，油炸成金黄色捞出；将炸鱼放入锅中，加装入黄芪、党参片的纱布袋，用料酒、葱、姜，加水适量同煮，沸后改小火煨至汤浓，去党参、黄芪，加入味精即成。



【方义解析】

党参、黄芪 补益心气，与鱼肉同补煮，滋补力更强。党参能扩血管，黄芪强心且扩血管。

鲤鱼 鱼肉含不饱和脂肪酸，可降胆固醇，减轻动脉粥样硬化。

【适用人群】

三者合用，能改善心肌营养，是适于心气虚冠心病者的佐餐佳品。或用于其他气虚者。

