

滋补养生药膳

Zibu Yangsheng Yaoshan

名家献秘 老中医养生药膳

专家名医无私献秘，荟萃古今药膳精华。

撷中医千载精华
养生命百年之气

石健 等 编著



MING JIA XIAN MI

LAO ZHONG YI YANG SHENG YAO SHAN

广东旅游出版社



名家献秘 老中医养生药膳



滋补养生药膳

Zibu Yangsheng Yaoshan

石健 等 编著



广东旅游出版社



滋补养生药膳

目

录

益智安神药膳

1

一品海参	1
人参莲子粥	1
干贝猪瘦肉汤	2
五味子膏	2
干炸猪脑	2
山药乌鱼卷	3
大枣粥（一）	4
大枣粥（二）	4
五味子酒	4
千口一杯饮	5
大枣人参汤	5

生煨枸杞叶	5
龙眼金钟鸡	6
人参炖乌骨鸡	7
龙眼烧鹅	8
菖蒲鹿角菜	8
益智酒	9
小麦黑豆夜交藤汤	9
山药桂圆粥	9
龙眼粥	10
桂圆粥	10
五元鹌蛋	10
八宝粥	11

参杞羊头	12
桂圆猪髓鱼头汤	13
猪脑枸髓汤	13
龙眼鸡片	13
山药芡实粥	14
桂圆糯米粥	14
百合二仁红枣蜜	14
茯苓胖头鱼	15
桂圆莲子粥	16
龙眼肉长寿面	16
杞子炖羊脑	16
桂圆酒	17

1

菖蒲白术酒	17	干蒸湘莲	25	龙眼鸽蛋	33
杞子烧黄鱼	17	人参枣仁汤	25	茉莉竹荪汤	34
归脾蜜膏	18	桑椹饮	25	百合糖水	34
拔丝蛋块	18	气血益补汤	26	莲子鸡丁	34
小米龙眼粥	19	鱼头补脑汤	27	三仙酒	35
补心酒	20	肉桂米饭	28	枸杞莲子	35
合欢酒	20	健脑粥	28	柏子仁粥	35
茯苓人参糕	20	夜交藤粥	28	乌灵参炖鸡	36
读书丸酒	21	冰糖湘莲	29	淮药肉麻丸	36
核桃仁粥	21	巨胜酒	30	杞精炖鹌鹑	37
核桃酪	21	糯米灵芝粥	30	茯苓饼	38
小米枣仁粥	22	远志酒	30	玫瑰花烤羊心	38
甘麦大枣粥	22	长春鹌蛋	31	养心三丝汤	38
玉竹心子	22	丹参冰糖水	31	核桃龙眼鸡丁	39
双耳炖猪脑	23	益智鳝段	31	龙眼纸包鸡	40
杞子叶炒猪心	24	杏仁玉枣	32		
酸枣仁粥	24	小麦红枣猪脑汤	32		
核桃芡实粥	24	松竹酒	32		
				补虚养身药膳	41
				炒鹌鹑	41



人参枸杞酒	41	桃杞鸡卷	50	圆肉党参炖猫肉	58
带花羊头	42	陈皮肉丁	51	菊花山楂茶	59
山药茶	42	淮杞炖牛肉	51	红枣人参汤	59
芹菜酸枣仁汤	42	菠萝湘莲	51	红枣糯米粥	59
黄鱼汤	43	陈皮牛肉丝	52	玉珠霸王	60
黑芝麻粥	44	莲子粥	52	山药奶肉羹	60
清蒸鲫鱼	44	芝麻白糖糊	52	香酥山药	60
鸡汁粥	44	何首乌煮鸡蛋	53	枣皮玉盏山鸡米	61
参芪青豆	44	红参生鱼	54	虫草函蒙鸡片	62
冰糖哈士蟆	45	黄芪乌鸡汤	54	果仁排骨	62
莲子锅蒸	45	清汤鲍鱼	55	黄芪猴头汤	63
山药汤圆	46	枸杞肉丁	55	陈皮油烫鸡	64
人参灵芝酒	46	羊脏羹	56	双参肉	64
杏仁粥	46	酸枣仁粥	56	鲜奶玉液	65
葱姜炒螃蟹	47	松子粥	56	黄芪鸡汁粥	65
松鼠桂鱼	48	黄精炖猪瘦肉	57	参灵甲鱼	65
菊花鲈鱼块	49	淮山药芝麻糊	58	清汤燕窝鸽蛋	66
炒胡萝卜酱	50	鸡头粉馄饨	58	虫草洋参乌鸡汤	66

天麻气锅鸡	67
三稔煲芹菜	68
丁香火锅	68
虫草红枣炖甲鱼	69

补气药膳

70

补虚正气粥	70
人参粳米粥	70
牛肉北芪浮小麦汤	70
一味薯蓣饮	71
人参枸杞汤	71
清蒸人参鸡	71
黄精蒸鸡	72
爆人参鸡片	72
人参酒 (一)	73
人参酒 (二)	73
人参茶 (一)	73

人参茶 (二)	74
人参粥 (一)	74
人参粥 (二)	74
人参粥 (三)	75
人参粥 (四)	75
人参群鲜汤	75
人参蒸乌鸡	76
人参茯苓汤	76
人参菠饺	76
人参莲肉汤	77
人参大枣粥	78
人参团鱼	78
人参黄芪粥	78
人参升麻粥	78
人参猪肚	79
人参米酒	79
人参茉莉花茶	79
人参核桃饮	80

人参燕窝汤	80
人参旱莲草粥	80
人参淮药糕	80
参枣米饭	81
人参鸽蛋汤	81
参黄粥	81
五彩野兔丝	82
太子参烧羊肉	82
黄芪蒸乳鸽	83
人参汤圆	84
参芪粥	84
太子乌梅饮	84
黄芪软炸里脊	85
手掌参酒	85
参苓粥	85
参芪精	86
人参汤	86
黄芪气锅鸡	86



- | | | | | | |
|-----------------------|----|-------------------------|-----|--------|-----|
| 西洋参大枣粥 | 87 | 三七蒸鸡 | 93 | 养神酒 | 102 |
| 参莲汤 | 87 | 当归羊肉羹 | 94 | 田七炖鸡 | 103 |
| 党参生鱼 | 87 | 归参山药猪腰 | 94 | 归芪蒸鸡 | 103 |
| 晕药炒鸭蛋 | 88 | 阿胶粥 | 94 | 参芪鸭条 | 104 |
| 月宫银耳汤 | 88 | 葱炖猪蹄 | 95 | 归参山药猪心 | 104 |
| 桂圆参蜜膏 | 89 | 气血双补药膳 96 | | 加味枇杷膏方 | 105 |
| 归参鱈鱼羹 | 89 | | | 首乌鸡汤 | 105 |
| 升麻芝麻炖猪大肠 | 89 | 归脾麦片粥 | 96 | 姜汁黄鳝饭 | 105 |
| 补血药膳 90 | | 参归补虚酒 | 96 | 气血双补汤 | 106 |
| | | 姜醋炒章鱼 | 97 | 田鼠炆乌豆 | 106 |
| 花生衣 | 90 | 十全大补汤 | 98 | 仙鹤红枣汤 | 106 |
| 糯米阿胶粥 | 90 | 参茸熊掌 | 99 | 冬菇全鸡 | 107 |
| 花生衣红枣汁 | 90 | 田鼠黄精汤 | 99 | 参归炖猪心 | 108 |
| 菠菜粥 | 91 | 首乌小米粥 | 99 | 代参膏 | 108 |
| 当归獐肉 | 91 | 归芪烧鱼翅 | 100 | 鲨鱼归芪汤 | 108 |
| 当归牛腩 | 92 | 归参鱈鱼羹 | 100 | 牛肉胶冻 | 109 |
| 地黄鸡 | 92 | 龙眼里脊 | 101 | 百合粳米鸡 | 109 |
| 落花生粥 | 92 | 八宝鸡汤 | 102 | 牛肉归芪汤 | 109 |

肉苁蓉炖蛇肉	110
五味腰柳	110
羊肉归芪汤	111
荔枝干大枣	111
芝麻兔	111
生脉糖浆	112
当归炖鸡	112
姜汁炒章鱼	112
生炒糯米饭	113
田七蒸鸡	114
白果鸡丁	114
归参鳝丝	115
当归羊肉羹	115
白果烧鸡	116
地骨爆两羊	116
桂圆童子鸡	117
归参炖母鸡	118
黑木耳大枣汤	118

抗癌防病药膳

119

八宝粥	119
玉竹参果猪肉汤	119
百合贝母煲猪肉	119
柴胡白术炖乌龟	120
绿茶杏仁汤	120
白果蒸鸭	120
大蒜豆腐	121
瓜蒌饼	122
珍珠米糊	122
鲫鱼蒜末	122
斑蝥蛋方	123
抗癌章鱼汤	123
仙枣赤豆粥	123
无花果粥	124
灵芝粉蒸肉饼	124
海带炖鲫鱼	125
绞股兰茶	126
萆苈烧黄鱼	126

蛇草薏苡仁粥	126
糟茄	127
韭汁牛乳饮	128
黑木耳炒猪肝	128
丁香梨	129
猪骨汤	130
枸杞甲鱼	130
茯苓清蒸桂鱼	130
香菇薏米饭	131
泥鳅粉	132
醋蒜疗癌方	132
莲子奶糊	132
笋菇肉丝	133
泥煨青蛙	133
甜辣藕丁	134
核桃枝鸡蛋方	134
鸡蓉豆腐	134
金针菇炖鳗鱼	135



智安神药膳

一品海参

【原料】水发海参1000克，猪肉200克，冬笋100克，水发冬菇50克，油菜心10棵，胡萝卜1根，绍酒、胡椒粉、精盐、鸡油、淀粉、奶汤、姜、葱、味精、香油各适量。

【制作】将海参洗净，切去两端取齐（不改刀），放入奶汤中，然后加绍酒、精盐、胡椒粉、味精烧至入味，捞出沥净汤水，每个海参里面均匀地撒层干淀粉。油菜心洗净后焯水，再用冷水过凉，胡萝卜去皮、切片，每片插在一棵油菜心根部。将猪肉、冬笋、水发冬菇、葱、姜均切成细末，置于同一容器内，加精盐、绍酒、胡椒粉、味精、香油和适量奶汤拌匀成馅，再分装在撒过干淀粉的海参里。另取一蒸碗，将酿馅海参整齐地码入碗内（酿馅处朝上），上屉蒸熟后，取出倒扣于碗内。将汤锅置于火上，添入适量奶汤，用精盐、绍酒、胡椒粉、味精调好味，沸后用淀粉勾成薄芡，淋些鸡油，浇在海参上，油菜用奶汤、精盐、胡椒粉、味精烧至入味，取出围在海参周围。

【用法】佐餐食用。

【效用】补血安神，养心益智。

◎海参



人参莲子粥

【来源】经验良方

【原料】人参10克，莲子10枚（去心），冰糖30克，粳米100克。

【制作】将人参、莲子同粳米同煮为粥，待熟，入冰糖溶化，搅匀即成。

【用法】每日1次，温热服食。人参可连用3次，最后吃掉。

【效用】大补元气，开心益智。适用于元气亏损之智力低下及智力衰退。常服此粥，可促进小儿大脑发育，提高其智能，又能延缓中老年人智力的衰退等。



◎莲子



干贝猪瘦肉汤

【来源】《家庭药膳手册》

【原料】干贝50克，猪瘦肉200克，食盐适量。

【制作】干贝泡发好，猪瘦肉洗净、切块，同人锅内，加水煲汤，调入食盐。

【用法】佐餐食。

【效用】滋阴补肾。适用于肾阴虚之心烦口渴、失眠多梦、夜尿多等症。



◎瘦肉

五味子膏

【来源】《慈禧光绪医方选议》

【原料】五味子250克，蜂蜜适量。

【制作】五味子以水洗净，浸半日后，煮烂，去滓，浓缩，加蜂蜜，制膏。

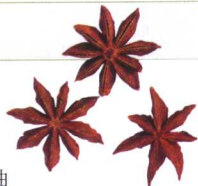
【用法】每次服20克，每日2~3次。

【效用】滋阴敛汗，益肾涩精。适用于心肾不交所致的虚烦不寐、遗精、盗汗、各型神经衰弱失眠症、急慢性肝炎谷丙转氨酶升高。



干炸猪脑

【原料】猪脑60克，姜3克，鸡蛋清24克，精盐6克，甜酱3克，干淀粉15克，八角、茴香各0.2克，葱6克，猪油500克（耗30克）。



◎八角

【制作】将猪脑洗净，撕去红筋，放进开水锅中，加入八角、茴香、姜、葱、精盐等，煮10分钟。捞出晾凉，切成滚刀块，并将汤及调料弃掉。再将蛋清打好，放入淀粉，调成蛋糊。再把猪脑块放入，搅拌均匀。待油锅到半热时，将猪脑放进油锅中炸，成草黄色时，捞出，沥去油，再入热油锅，重新再炸，直到呈杏黄色时，捞出，放在盘内即成，可备甜酱供蘸吃。

【效用】有清虚热、补脑益智、安神之功。适用于神经衰弱，症见心悸、失眠、健忘、脑力不佳。

【按语】以味甘、性寒之猪脑为主料，以脑补脑；以味甘、性凉之鸡蛋清为辅料，再与辛温的八角、茴香、葱等同用，有清虚热、补脑益智、安神之功。



◎姜

山药乌鱼卷

【来源】《百病食疗大全》

【原料】乌贼鱼500克，葱、姜、蒜、素油、味精、香油、黄酒、香菜末、胡椒粉、淀粉、山药、精盐各适量。

【制作】将乌鱼去内脏、头、须，洗净。将鱼身内部切成菱形花刀，再切成小长方块。将山药切成长条薄片。另将素油放入油锅中烧热，下入葱、姜、蒜，炒出香味，放入乌鱼片，待成卷状后，加入山药片，调入精盐、味精、黄酒，勾稀淀粉芡汁，汤汁明亮后淋入香油即可出锅，食前可酌加胡椒粉和香菜末。

【用法】佐餐食用。

【效用】健脾益肾，补气增智。



大枣粥(一)

【来源】《圣济总录》

【原料】大枣(去核)50克,粟米100克。

【制作】水适量,将枣煮烂,去渣投米,煮粥食。

【效用】健脾益气,和中祛风。适用于脾胃虚弱所致的四肢沉重、虚羸少气、中风、惊恐、虚悸等症。



◎粟米

大枣粥(二)

【来源】《太平圣惠方》

【原料】大枣10枚,茯神15克,小米100克。

【制作】先煮大枣及茯神,去渣,后下米煮粥。

【用法】温食。

【效用】益气养胃,安神定志。适用于心脾两虚、神疲乏力、失眠心悸、精神恍惚。



◎茯神

五味子酒

【来源】《圣济总录》

【原料】五味子40克,防风(去叉)40克,枸杞子(用根白皮锉)40克,牛膝40克,牡丹皮(去心)

40克,肉苁蓉(切炒)40克,黄芩(去黑心)40克,白术40克,丹参(去土苗微炙)

40克,当归(切焙)40克,甘草

(炙锉)40克,枳壳(麦麸炒去瓤)40克,肉桂(去粗皮)40克,厚朴(去粗皮,涂姜汁炙五遍)40克,五加皮(锉)40克,泽泻40克,知母(焙)40克,细辛(去须叶轻炒)40克,白芷(炒)40克。

【制作】上药锉如麻豆,生绢囊盛,用好酒2000毫升,密封浸,经7日。

【用法】每午时夜卧,各空腹温服适量。勿令醉吐。

【效用】荣虚卫实。适用于肌肉不仁。



◎防风



◎泽泻

千口一杯饮

【来源】《宝元带》

【原料】熟地、枸杞子、高丽参、沙苑蒺藜各30克，淫羊藿、母丁香各18克，荔枝肉7个，沉香、远志(去心)各6克。

【制作】以上几味用好酒1900毫升浸6天后，蒸3炷香时间，停火浸31天。

【用法】每饮1杯，分200~300口喝下。

【效用】生津养血，益气安神。

大枣人参汤

【来源】《十药神书》

【原料】大枣5枚，吉林参(或高丽参)6克。

【制作】大枣、人参放炖盅内，隔水炖煮1小时。

【用法】分2次，温热食。人参连用2~3次。救治虚脱，人参量加至15~30克，如法炖后，顿服。

【效用】大补元气，固脱生津，养血安神。适用于各种原因而致之大出血后身体虚弱、气短乏力、心悸失眠，因大出血引起的虚脱。

【宜忌】忌食萝卜、茶叶。

生煸枸杞叶

【原料】(大份)枸杞叶250克，冬笋50克，水发冬菇50克，白砂糖6克，食盐3克，味精0.5克，猪油75克。

【制作】1. 将枸杞叶择洗干净，冬笋、冬菇切成细丝，待用。

2. 炒锅置武火上烧热，放入猪油，待油温升至七成热时，把笋丝、冬菇丝放入锅内，略炒后随即将枸杞叶倒入，煸炒，颠翻几下，加入食盐、味精、白砂糖略翻几下，起锅装盘即成。

【效用】本方枸杞叶长于养血清热，宁神益智，《圣济总录》用之与猪心炒食治虚悸不宁；竹笋清热化痰，消食利便；冬菇极富营养，味道鲜美，是菌中珍品。三者合炒，淡素清香，别具一格，能养血安神，清热化痰。用于血虚心悸、怔忡，心热烦躁、不眠，肺热咳嗽、痰稠及火毒自肿、疮疖等症，有一定疗效。本方可作神经衰弱、气管炎及化脓性感染者膳食。近年发现冬菇含抗癌物质，常食似有防癌之效。





龙眼金钟鸡

【原料】 龙眼肉 30 克，茯苓 30 克，枸杞子 30 克，净莲子 30 克，净鸡肉 500 克，琼脂 30 克，精盐、味精、葱、姜各适量。

【制作】 茯苓煎两次，取其滤液；龙眼、枸杞子洗净，用温水稍泡发；莲子浸发后蒸透。鸡肉洗净，放沙锅内加 2/3 茯苓汁、精盐、味精、葱、

姜同煮，待其肉烂后取出，切成细末。温水泡发琼脂，加剩余的茯苓汁，加水煮化，酌加精盐、味精调味。取 1 个小碗和 2 个酒盅，在碗和盅的底部放龙眼、莲子、枸杞子，再放入

鸡肉末，最后将煮好的茯苓琼脂液浇入，上屉蒸 3 分钟，取出，待其凝固后扣放在盘中即可。

【用法】 佐餐食。



◎姜

【效用】 龙眼又叫“益智果”，具有补益心脾、养血安神之功效，是重要的滋补益智药物。

茯苓健脾利湿、益智安神，被古人称为“上品仙药”。莲子有补中养神、益气力、除百

疾、久服轻身耐老延年之功效。枸杞子也是常用的抗

衰延年药，不仅有降血压、降低血糖和强健神

经的作用，而且能延长人的寿命。以上四

味都具抗衰延年、滋补益智之作用，再配

合温中、益气、补髓、生精的鸡肉，是中

老年人益智的良好食品。此药膳尤其适用

于心血管病患者，以及体质虚弱及病后、产

后的人。

【宜忌】 茯苓忌醋。



◎龙眼肉



◎枸杞子



人参炖乌骨鸡

【来源】《滋补中药保健菜谱》

【原料】乌骨鸡2只，人参100克，猪肘500克，母鸡1只，料酒、葱、姜、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制作】乌骨鸡和母鸡宰杀后去毛，用沸水烫一下，斩爪，去头，去内脏，毫升。人参用温水洗净；猪肘用刀刮洗干净，余水；葱切段，姜切片备用。沙锅置旺火上，加清水，放入母鸡、猪肘、葱段、姜片，沸后撇去浮沫，小火慢炖，至母鸡和猪肘五成烂时，将乌骨鸡和人参加入同炖，用精盐、料酒、味精、胡椒粉调味，至鸡酥烂即可。

【用法】佐餐食用。

【效用】补元气，益精血，益脾宁智。适用于神经衰弱、老年性咳嗽、月经不调、功能性子宫出血及小儿发育不良等症。对体质虚弱、病后者亦有补益作用。





龙眼烧鹅

【来源】《家庭药膳》

【原料】鹅肉 750 克，龙眼肉 50 克，生姜、葱各 15 克，土豆 150 克，肉汤 1500 毫升，调料适量。

【制作】鹅肉入沸水中余去血水，切成 4 厘米见方的块；葱、姜洗净，拍破；土豆去皮，切成滚刀块。待锅中菜油烧至七成

热时，下鹅肉，炸成黄色捞起，再下土豆炸 3 分钟。锅内留底油 50 毫升，待热时下姜、葱煽出香味，再下料酒、酱油、胡椒粉、糖色各适量，入鹅肉块，武火烧开后，文火煨至鹅肉六成熟，放入土豆块同烧至肉香、土豆酥时，拣出姜、葱不用，收汁装盘。

【用法】随意佐餐或单食。

【效用】益气养阴，补心安神。适用于阴虚所致之体虚消瘦、心悸、失眠、健忘及糖尿病等症。无病常食，可使体形丰满，肌肤健美。



◎葱



◎土豆

菖蒲鹿角菜

【来源】《百病食疗大全》

【原料】鹿角菜 100 克，石菖蒲饮片 10 克，精盐、味精、醋、香油各少许。

【制作】将鹿角菜、石菖蒲同放锅中，加水略煮一下停火，浸泡半小时后，将鹿角菜、石菖蒲捞出，切成段，放入盘中，调入精盐、味精、醋、香油，再淋加原浸泡液少许，拌匀即可。

【用法】佐餐食用。

【效用】化痰散结，开窍增智。



◎盐



◎石菖蒲

益智酒

【来源】《美食美酒百例经典》

【原料】猪油60克，人参6克，醇酒650毫升。

【制作】将人参研碎末，猪板油用火炼熬，候温，与白酒一起倒入坛内，放入人参末搅匀，密封置阴凉处，3周后即可。

【用法】每日2次，每次饮10毫升。

【效用】安神益智，增强记忆，补精填髓，润泽肌肤。

【宜忌】服药期间忌食莱菔子、葱、蒜、藜芦。

小麦黑豆夜交藤汤

【来源】《疾病的食疗与验方》

【原料】小麦45~60克，黑豆30克，夜交藤（何首乌的藤茎）15克。

【制作】水煎取汁。

【用法】每日1剂，2煎分2次服。

【效用】滋养心肾，安神。适用于心肾不交之失眠、心烦等症。

山药桂圆粥

【来源】鲜生山药100克，桂圆肉15克，荔枝肉5个，五味子3克，白糖适量，粳米50克。

【制作】将山药去皮，切成薄片，与桂圆、荔枝、五味子同置锅内，加入淘洗净的粳米，加水适量，煮粥，加白糖调味即成。

【用法】每日1剂，当早饭或晚饭食用。

【效用】补益心肾，安神益智。山药具有镇心神、安魂魄、补心气、健脑益智作用；桂圆，古人称之为“益智果”，是治失眠健忘的补品；荔枝能通神益智、补脑填髓、养心神、补血气；五味子能加强中枢神经系统的兴奋过程，改善人的智力活动。故此粥适宜于心悸、失眠、眩晕、健忘、神疲乏力者食用。尤其适宜中老年人脑力劳动者食用。



◎荔枝



◎山药

