

吃喝保健康

湖南省药膳食疗研究会编撰

丛书主编 谭兴贵 廖泉清

PINXUE XULAOZHENG BAOJI

贫

血·虚劳证

保健药膳

主编 王平南

药膳主食

药膳菜肴

药 粥

药 汤

药 酒

药 茶

药膳糕点

Health



海天出版社

健康

丛书主编：谭兴贵 廖泉清

○ 吃喝保健康

丛书编委：叶锦先 周光优 欧正武 黄保民 欧林德 刘绍贵
朱传湘 胡猷国 王平南 周祖贻 苏晋南 朱 正
汤翠娥 陈兰玲 吴金莲 袁宜勤 胡方林 邹万成
肖锦仁 马滴滴 杨 建

健康

贫血·虚劳证 保健药膳

PINXUE XULAOZHENG
BAOJIAN YAOSHAN

主 编	王平南		
副主编	肖锦仁	马滴滴	杨 建
编 者	马滴滴	文 洁	王平南
	余 佳	李冬梅	肖锦仁
	杨 建	栗之敦	暨 铎

图书在版编目 (CIP) 数据

Health

贫血·虚劳证保健药膳 / 王平南主编. —深圳: 海天出版社, 2004.5

(吃喝保健康丛书)

ISBN 7-80654-938-2

I. 贫... II. 王... III. 贫血·虚劳证—食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028872 号

贫血·虚劳证保健药膳

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: (0755) 83460397

选题策划: 旷昕

责任编辑: 张悟颖 E-mail: wuying168@126.com

封面设计: 李萌 责任技编: 卢志贵

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 9.25

插页: 8 字数: 150千字 印数: 1-6000册

总定价: 180.00元 (共10册 18.00元/册)

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

吃喝保健康



贫
血

1
以

养血益气、培补脾肾为原则

也就是说既应补血，又要重视益气以生血，同时更应培补脾肾，以加强血液生化之源，可根据脾肾虚的主次，分别处理。





虚劳的

治疗原则以补益为主

要根据病理属性的不同，分别采取益气、养血、滋阴、温阳的药膳。



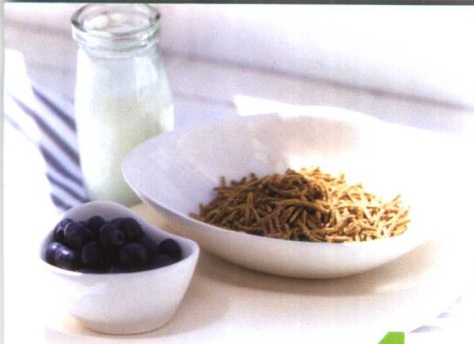
药食

同

源，相得益彰

“药补不如食补，食补不如神补。”常用食物配以中药，疗效甚佳。





4 调饮 食

戒烟酒

人体气血全赖水谷以资生，故调理饮食对疾病康复至关重要。一般以营养丰富、易于消化、不伤脾胃为原则。





主编的话


自1990年我主编《药膳食疗研究》杂志以来，经常收到许多患者的来函、来电，询问一些常见疾病如何进行家庭食疗，怎样搞好药膳保健。

我作为一名医生，又作为一名中医药膳食疗工作者，感到不仅有责任解除病人的病痛，也有义务为广大病人及其家属设计出合理的药膳食谱，使他们不再为自己的病究竟应该吃什么药膳为好而发愁。为此，我们几经商议，决定组织专家编写一套《吃喝保健康》丛书，以满足广大患者的需要。

这套丛书采用以病统方的写作方法，将散在于古今各个医家著作的传统食疗经验及编撰者家传、师授及数十年临床食疗经验分门别类加以收集整理总结，同时亦收录了现代医家运用、发展传统食疗经验的成果。

本丛书按照药膳主食、药膳菜肴、药汤、药茶、药粥、药酒等分类详细介绍各类膳食的原料组成、制作方法、功效和适应证等，给读者提供了大量的制作简便、经济实惠、





贫血·虚劳证兼保健药膳

营养丰富的保健药膳，读者可自行选用，也可在中医药膳师的指导下选服。

在本丛书的编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，请教了许多食疗经验丰富的临床专家、教授，吸取了他们宝贵的经验，同时也得到了深圳海天出版社旷昕总编辑的大力支持，在此一并致以深切的谢意。

谭兴贵

2003年于长沙药膳斋






前言

中医食疗是我们祖先遗留下的宝贵文化遗产之一，是人们经过长期与疾病作斗争的过程中总结出的丰富经验，早在2000多年前，我们的祖先对饮食疗法就已经有了很详细的记载。《素问·藏气法时论》说：“五合为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之以补益精气。”《医学衷中参西录》中也曾指出：“病人服之，不但疗病，并可充肌。不但充肌，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。这些学说均说明了食物的本身就具有“养”和“疗”的二重性。

“养”就是利用食物本身所含的营养成分来满足人体机能各方面的功能活动时所需的物质，起到预防疾病的发生、确保人体生理活动的正常运转的作用，使人始终保持着健康的状态。

“疗”主要是食物具有祛除病邪、治疗疾病的作用，而这个治疗作用是通过食物本身所具有的功效和药理作用来完成的。例如，患有贫血、血虚、气虚的病人通过服用动





贫血·虚劳证

保健药膳

物的肝脏、大枣、花生、淮山药、枸杞子、核桃仁、黑豆、黑芝麻、黑米等食物，可以获得治愈的效果。这就是人们所说的“药食同源”的道理。

药膳食疗，既可补虚扶持正气，又可祛除病邪。然而，补得太过，也会损伤人体的正气，滞邪不去，使人生病。因此，药膳食疗方仍然要以中医学理论为基础来制定，需要在中医的辨证指导下服用。只要掌握了食物的功能，按照中医的辨证原则正确使用，用随手而得的食物就能达到满意的治疗效果。

吃是一种享受，但也要有节制，既不能暴饮暴食，也不能偏食偏嗜，只有做到饮食有节，调适合理，才能起到保健强身、治疗疾病的作用。

本书运用祖国传统医学观点，按照中医辨证施治原则，对贫血和虚劳的饮食治疗作了概要叙述，并精选了一些操作简单、疗效肯定、适合家庭制作的药膳，分为药膳主食、药膳菜肴、药粥、药汤、药酒、药茶、药膳糕点七大类。通过本书能使读者对自己所患的疾病如何进行保健和食疗建立一个完整的概念，对战胜疾病增强一些信心，是我们的心愿。

编者



目 录

第一章 贫血·虚劳证药膳调治纲要

- 一、贫血的定义/1
- 二、虚劳的定义/1
- 三、贫血的病因病机/2
- 四、虚劳的病因病机/3
- 五、贫血的辨证施治/4
- 六、虚劳的辨证施治/6
- 七、注意事项/8

第二章 药膳主食

- | | |
|-----------|-----------|
| 益脾饼/11 | 人参菠饺/11 |
| 枣柿饼/12 | 山楂元宵/13 |
| 桂圆长面/14 | 荠菜枣肉包/14 |
| 胞衣饺/15 | 人参狗肉饺/15 |
| 虾肉饺/16 | 香菜鱼肉饺/16 |
| 羊肉饺子/17 | 鳝鱼肉饺/18 |
| 鸡肉馄饨/18 | 鸡子羊肉面/19 |
| 鸡肉羊汤面/19 | 鸡肉茯苓馄饨/20 |
| 青鱼虫草馄饨/20 | 山鸡肉馄饨/21 |



- | | |
|------------|----------|
| 鸡肝馄饨/22 | 黄雌鸡饭/22 |
| 生炒糯米饭/23 | 腰肝饭/23 |
| 参枣米饭/24 | 鹿肉饺/24 |
| 党参黄芪菠菜饺/25 | 黄瓜菜肉饼/25 |
| 黄鳝焖饭/26 | 八宝锅蒸/27 |
| 八宝饭/27 | 黄雌鸡饼/28 |
| 人参汤圆/29 | 薏米饭/29 |
| 麻姑米饭/30 | 紫米饭/30 |
| 芝麻山药饭/31 | 小麦米饭/31 |

第三章 药膳菜肴

- | | |
|----------|-----------|
| 芡实蒸蛋/33 | 芝麻牛肉/33 |
| 蚕豆鸡丁/34 | 牛肉烧土豆/35 |
| 苡仁炖鸡/35 | 枸杞炖牛肉/36 |
| 荸荠炒肉片/37 | 芹菜炒香干/37 |
| 杜仲腰花/38 | 潇湘五圆龟/38 |
| 龙马童子鸡/39 | 五圆整鸡/40 |
| 板栗煨鸡/40 | 五圆龟梨盅/41 |
| 五香狗肉/42 | 猪脚海参/43 |
| 淮药鸡肫/44 | 沙苑甲鱼/44 |
| 扒猪蹄/45 | 黄芪软炸里脊/46 |
| 鹌鹑肉片/47 | 九月肉片/47 |
| 牛肉胶冻/48 | 松鼠鲑鱼/49 |
| 桃杞鸡卷/50 | 香蕈炖豆腐/51 |






目 录



- | | |
|--------------|------------|
| 归参木耳炖母鸡/52 | 归芪蒸鸡/52 |
| 归参山药猪腰/53 | 葱炖猪蹄/53 |
| 何首乌煨鸡/54 | 红枣炖兔肉/55 |
| 陈皮牛肉/55 | 桂圆童子鸡/56 |
| 花生米大枣红烧猪蹄/57 | 南煎猪肝/57 |
| 归参山药炖猪腰/58 | 枣菇蒸鸡/58 |
| 人参蒸鸡/59 | 人参炖乌鸡/60 |
| 生地蒸鸡/60 | 三七蒸鸡/61 |
| 太白鸭/61 | 冬笋炒鹤鹑片/62 |
| 玄参猪肝/63 | 芍地麻圆肉/64 |
| 芎归屈头鸡/65 | 合欢花蒸猪肝/65 |
| 红杞蒸鸡/66 | 花生炖猪脚/66 |
| 花生灌大藕/67 | 苕麻根煲鸡/67 |
| 杞子炖羊脑/68 | 杞菊炸鸡肝/68 |
| 卤羊肝/69 | 黄焖鳝鱼/69 |
| 韭菜炒猪肝/70 | 八宝猪肚/71 |
| 武陵原汁甲鱼/71 | 何首乌烧鸡/73 |
| 皂矾炒豆/73 | 阿胶炖肉/74 |
| 茅根鸡/74 | 软炸鸡肝/75 |
| 明砂熘肝片/75 | 荔荷蒸鸭/76 |
| 胡萝卜炒猪肝/77 | 南瓜花煮猪肝/77 |
| 枸杞蒸鸡蛋/78 | 枸杞滑熘里脊片/78 |
| 虾子海参/79 | 花生米炒兔肉/80 |



- 
- | | |
|------------|-------------|
| 首乌红枣蛋/80 | 炒海参菜/81 |
| 炒鱈鱼/81 | 黄豆炖猪肝/82 |
| 八珍炖肉/82 | 山药参枣炖肉/83 |
| 叉烧参归全鸡/83 | 圆肉枸杞蒸鸽蛋/84 |
| 五圆鸽子/85 | 太子鸡/85 |
| 莫香肝片/86 | 鹿角鱼丸/86 |
| 龙眼猪脑/87 | 黄芪汽锅鸡/88 |
| 枣香肉皮冻/88 | 枸杞番茄鱼片/89 |
| 枸杞油焖大虾/90 | 枸杞爆肝尖/90 |
| 归地烧羊肉/91 | 参芪干烧鲑鱼/91 |
| 参芪鸭条/92 | 参芪清蒸羊肉/93 |
| 参杞烧肚片/93 | 红枣煨牛鞭/94 |
| 茉莉花氽鸡片/95 | 枣圆蒸鸭/96 |
| 当归鸭盅/97 | 京葱海参/98 |
| 肝胰扒海参/98 | 珍珠海参/99 |
| 鸽脯海参/100 | 八宝红鱼/101 |
| 枣泥鲑鱼/102 | 滑熘鹿里脊/102 |
| 酒蒸鸭血/103 | 杞子南枣煲鸡蛋/104 |
| 核桃仁豌豆泥/104 | 灵芝粉蒸肉饼/105 |

第四章 药 粥

- | | |
|-----------|-------------|
| 糯米小麦粥/106 | 黄芪陈皮首乌粥/106 |
| 小米花生粥/107 | 仙人粥/107 |
| 动物肝粥/108 | 芍药花粥/108 |



目 录

- 肉糜荠菜粥/108
龙眼枣肉粥/110
荠枣粥/111
红枣枸杞黑豆粥/112
龟肉粥/113
羊肉麦仁粥/114
萝卜大枣粥/115
红薯粥/115
枸杞粥/116
羊肝玉面粥/117
红枣羊骨粥/118
花生枣泥粥/119
阿胶白皮粥/120
荔枝粥/121
小米人参粥/122
牛肚大米粥/123
龙眼莲子粥/124
归脾麦片粥/125
当归粥/126
鸡汤大米粥/127
胎衣粥/128
黄花鱼蓉粥/129
菱粉粥/130
赤枣莲米粥/109
莲藕芡实粳米粥/110
生姜大枣粳米粥/111
核桃黑豆芝麻粥/112
肉桂羊肉粥/113
菠菜鸡内金粥/114
皮蛋淡菜粥/115
何首乌粥/116
羊肝粥/117
红花糯米粥/118
红枣羊胫糯米粥/119
阿胶龙骨粥/120
熟地粥/121
山鸡粥/122
牛肉大米粥/123
乌雌鸡粥/124
龙眼红枣莲子粥/124
百合粳米粥/125
羊肉萝卜粥/126
青鱼粥/127
圆真僧粥/128
黄芪鸡汁粥/130
野鸭粥/131



- | | |
|-------------|-------------|
| 银鱼粥/131 | 猪骨粥/131 |
| 猪肉小麦粥/132 | 猪蹄当归粳米粥/132 |
| 鹿肉小米粥/133 | 粟米山药大枣粥/133 |
| 薯蓣鸡蛋黄粥/134 | 鲳鱼粥/134 |
| 黄雌鸡粥/135 | 乌鱼鸡米粥/135 |
| 菱角大枣粥/136 | 木耳粥/136 |
| 蚕豆粥/137 | 牛乳粥/137 |
| 桑椹大枣粥/138 | 太古菜猪肝粥/138 |
| 大枣粥/139 | 核桃大枣粥/139 |
| 黑芝麻大枣粥/140 | 花生山药粥/140 |
| 归脾麦片粥/141 | 莲子芋肉粥/142 |
| 肝黄粥/142 | 鱼黄粥/143 |
| 菟丝子粥/143 | 小米红枣粥/144 |
| 冬菇鸡蓉粟米粥/144 | 肉丝鱼胶糯米粥/145 |

第五章 药 汤

- | | |
|-------------|---------------|
| 泥鳅汤/146 | 当归生姜羊肉汤/146 |
| 山苡排骨汤/147 | 益寿鸽蛋汤/148 |
| 益母草鸡蛋汤/148 | 海蜇荸荠汤/149 |
| 淮山炖瘦肉汤/149 | 参芪斑鸠汤/150 |
| 核桃淮山肉片汤/150 | 龙眼红枣莲子鸡蛋汤/151 |
| 黄芪鳝鱼汤/151 | 乌发羊头汤/152 |
| 黄芪红枣羊肉汤/152 | 羊杂汤/153 |
| 莲藕骨头汤/154 | 银耳乳鸽汤/154 |

