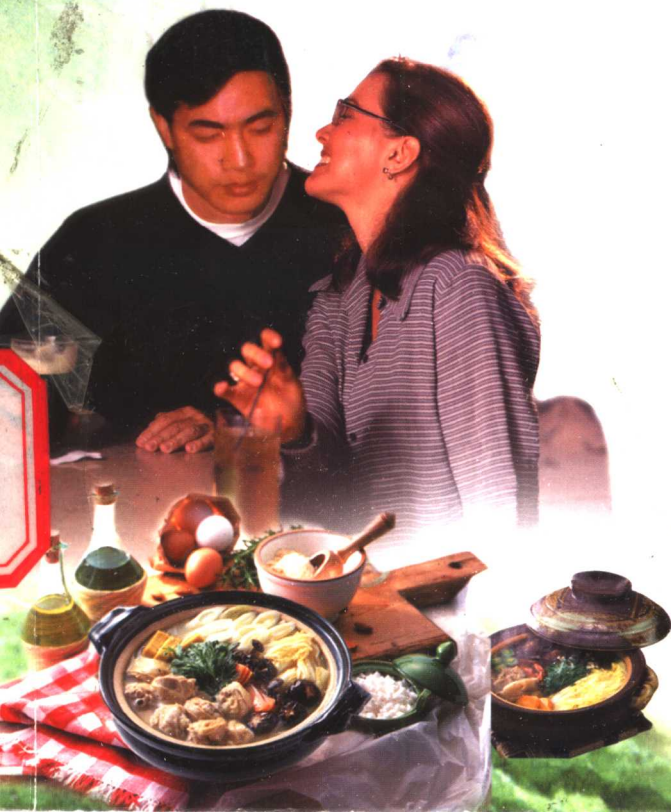


“保健妙方”丛书

祁公任 陈 涛 编著
刘利根 潘 焱

药膳 百方



福建科学技术出版社

●“保健妙方”丛书

药膳百方

祁公任 陈涛 编著
刘利根 潘焱



本书由上海科学技术出版社出版

福建科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳百方/祁公任等编著. —福州:福建科学技术出版社, 2001. 1(2002. 2 重印)

(“保健妙方”丛书)

ISBN 7-5335-1733-4

I. 药… II. 祁… III. 食物疗法-食谱
IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 52634 号

- | | |
|------|-----------------------------------|
| 书 名 | 药膳百方
“保健妙方”丛书 |
| 作 者 | 祁公任 陈涛 刘利根 潘焱 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 福建科学技术出版社照排室 |
| 印 刷 | 福州晚报社印刷厂 |
| 开 本 | 787 毫米×1092 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5.75 |
| 插 页 | 2 |
| 字 数 | 122 千字 |
| 版 次 | 2001 年 1 月第 1 版 |
| 印 次 | 2002 年 2 月第 3 次印刷 |
| 印 数 | 10 001—14 000 |
| 书 号 | ISBN 7-5335-1733-4/R · 347 |
| 定 价 | 9.00 元 |

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换



前言

药食同源的理论源远流长。我国现存最早的医学著作《黄帝内经》中就提出了治病的原则是“药以祛之，食以随之”。唐代著名医药学家孙思邈也强调：“若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工”，并称“食疗不愈，然后命药”，对食物的保健功能作了相当高的评价。马王堆出土的《五十二病方》载药 247 种，其中 61 种为寻常食物；书载的 50 余种疾病约半数以上都是通过寻常食物治疗的。《吕氏春秋》提到的“阳朴之姜，招

P13235/06

摇之桂”都是烹调用的调味品，但在《伤寒论》所载方剂中常作为药物在配方时使用。这一类药食两宜之品，目前我国卫生部已公布了 63 种。

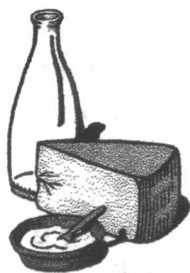
为了强化食物的保健功能，从古至今人们做了许多有益的探索，将食药结合，供人食用。药酒、药茶、药膳是实施这种食疗保健的基本形式。由于制作简便，保健功能显著，故深受广大群众喜爱。酒，被称为“百药之长”，能“通血脉”、“行药势”。药酒的应用历史悠久，宋代《太平圣惠方》有“药酒序”专篇，明代《本草纲目》中记载了 200 多种药酒方。茶，在唐代《本草拾遗》中被推崇为“万病之药”，后世又称茶为“养生之仙药”，“延年之妙术”。可见古人对茶的保健作用早有认识。若茶与药结合，茶药融一，则称为药茶，更加强了茶的保健功效。膳，一般指充饥果腹之米面、菜肴、汤羹、点心之类。药膳，是将食物、药物和调料有机结合在一起，通过烹调赋予不同的食品形式，使人们在享用美

味佳肴的同时，不知不觉之中获得保健、强身、益寿的好处。可以说，药酒、药茶、药膳是极富我国民族特色的功能性食品。

我们从浩如烟海的古今效验方中分别精选出数百篇药酒、药茶、药膳方，编辑成《药酒百方》、《药茶百方》、《药膳百方》奉献给广大读者。书中所选配方力求实用、有效、制作简便；方中所用药物、食物和调料，也以常用易得者为主，适合于家庭制作。希望《药酒百方》、《药茶百方》、《药膳百方》能真正成为您保健养生的好帮手。

祁公任

2000年6月15日



目 录

药膳简介

- 一、药膳的特色..... 2
- 二、药膳的制备..... 3
- 三、药膳的应用原则 ...
..... 4

药膳配方

一、素食类

- 蒜泥黄瓜..... 7
- 凉拌芹菜..... 7
- 芹菜炒香干..... 8

- 香椿芽拌豆腐..... 9
- 木耳拌豆腐..... 9
- 鱼腥草拌莴笋 10

茼蒿炒萝卜	11
双色萝卜丝	12
马兰头拌豆腐干 ...	12
长寿马兰头	13
枸杞头拌豆腐干 ...	14
凉拌芫荽花生米 ...	14
海蜇莴笋丝	15
海蜇萝卜丝	15
木耳烧豆腐	16
豆尖豆腐	16
鹿茸香菇菜心	17
笋煨枸杞叶	18
炒双菇	18
冬菇烧面筋	19
芦笋炒豆芽	20
芦笋炒鸡蛋	20
鹅血炖豆腐	21
荸荠炒菇片	22

清汁芦笋	22
豌豆炒菇丁	23
茄汁荸荠	24
糖醋海带丝	24
荷叶莲藕炒豆芽 ...	25
佛手笋尖	26
马齿苋炒黄豆芽 ...	26
盐渍三皮	27
参芪毛豆角	28
腐竹炒苋菜	28
姜汁菠菜	29
大蒜烧茄子	30
核桃仁炒韭菜	31
炒苦瓜	31
多味花生	32
糖醋大蒜头	33
三鲜冬瓜	33
香椿鱼	34

二、肉禽类

枸杞肉丝	35
山楂肉丁	35
碧螺里脊	36
马兰头蛋卷	37
熘核桃肉	38
阳春肘子	38
黄精煨肘	39
当归炖猪蹄	40

金针菜黄豆煨猪蹄 ...	
.....	40
花生米大枣红烧猪蹄	
.....	41
花生炖猪蹄	42
牛膝蹄筋	42
砂仁肚条	43
枣蔻煨肘	44

杜仲腰花	45
苦瓜炒猪肝	45
黄精玉竹煲猪胰 ...	46
洋葱炒胰片	47
南瓜清炖牛肉	47
六味牛肉脯	48
二仙葱爆羊肉	49
蒙花羊肝	49
韭菜炒羊肝	50
枣香肉皮冻	51
杏仁肉	52
芦笋炒肉片	53
陈皮油淋鸡	53
黄芪炖母鸡	54
荷叶粉蒸鸡	55
柚子炖鸡	55
灵芝仔鸡	56
红杞田七鸡	57
田七蒸鸡	57
归芪蒸鸡	58
七味鸭	59
蒜香鸡	60
炖菜核	61

三、海鲜类

清蒸茶鲫鱼	80
山药炖鲫鱼	81
山楂鲤鱼	81

西瓜盅	62
鲜莲子鸡丁	62
荷叶凤脯	63
银杏鸡丁	64
枸杞桃仁鸡丁	65
菊花鸡片	66
参芪鸡丝瓢冬瓜 ...	66
红花鸡丝	67
芦蒿炒鸡丝	68
肉桂鸡肝	69
软炸鸡肝	69
丁香鸭	70
虫草全鸭	71
银杏蒸鸭	72
百仁全鸭	73
芡实煮老鸭	74
参芪鸭条	75
黄芪鹌鹑	76
虫草鹌鹑	76
软炸白花鸽	77
灵芝炖乳鸽	78
五元鸽子	78

赤豆鲤鱼	82
北芪炖鲈鱼	83
冬瓜煨草鱼	84

泥鳅炖豆腐	84
灵芝团鱼	85
当归墨鱼丝	86
豌豆熘鱼片	87
龙井鱼片	88
翠皮爆鳝丝	89
生炒鳝片	90
太史鳝羹	90

参归鳝段	91
药芹炒蚌肉	92
蒜茸田螺片	92
韭菜炒鲜虾	93
金钩挂银丝	94
龙凤球	94
金鱼大虾	95

四、汤羹类

猪胰菠菜蛋汤	97
猪蹄花生汤	97
猪羊汤	98
黑豆煲狗肉汤	98
砂仁鲫鱼汤	99
菠菜猪肝汤	100
猴头鸡汁汤	100
兔肉山药汤	101
山药玉竹白鸽汤	102
无花果猪蹄汤	102
乌鱼冬瓜汤	103
雪花鸡汤	104
壮阳狗肉汤	104
当归生姜羊肉汤	105
山药羊肉汤	106
银耳鸽蛋汤	107

紫菜虾皮蛋汤	107
西湖莼菜汤	108
山药豆腐汤	109
萝卜海带汤	110
双耳汤	110
雪羹汤	111
海带决明汤	111
消瘦汤	112
百合芦笋汤	112
奶油芦笋汤	113
银耳羹	114
羊肉羹	114
枇杷鲜藕百合羹	115
猪肤红枣羹	116
蛋清羹	117
百合羹	117
芝麻栗子羹	118

黄酒蛋黄羹..... 118

百合藕羹..... 119

芝麻山药羹..... 119

五、粥类

栗子龙眼粥..... 123

黄芪粥..... 123

薤白粥..... 124

芋艿粥..... 125

玉竹燕麦粥..... 125

东坡粥..... 126

马齿苋粥..... 126

百合粥..... 127

百合杏仁粥..... 128

六神粥..... 128

菱粉粥..... 129

参芪术枣糯米粥

..... 129

薏苡仁粥..... 130

紫苏粥..... 130

高良姜粥..... 131

柏子仁粥..... 131

首乌粥..... 132

薏苡绿豆百合粥

..... 132

红枣山药粥..... 133

黑木耳红枣粥..... 133

芝麻粥..... 134

鲜菱羹..... 120

罗汉果杏仁羹..... 121

白果圆子羹..... 121

菊花粥..... 135

红枣粥..... 135

生地黄粥..... 136

莲实粥..... 136

山药红枣糯米粥

..... 137

绿豆粥..... 138

鲜藕粥..... 138

赤小豆山药粥..... 139

山药扁豆粥..... 139

珠玉二宝粥..... 140

龙眼莲子粥..... 140

芥菜粥..... 141

柿饼粥..... 141

胡桃粥..... 142

薄荷粥..... 143

薄荷绿豆粥..... 143

胡萝卜粥..... 144

荷叶粥..... 144

羊骨粥..... 145

狗肉粥..... 146

鸡汁粥..... 146

羊肝胡萝卜粥..... 147

鸡肉粥·····	147
参芪羊肉粥·····	148
四仁鸡子粥·····	149
牛奶粥·····	149
羊奶粥·····	150

六、面点类

萝卜饼·····	154
姜乳蒸饼·····	155
茄虾饼·····	155
山药汤圆·····	156
豆蔻馒头·····	157
茯苓包子·····	157
山药茯苓包子·····	158
枣泥桃酥·····	159
淮药酥·····	160

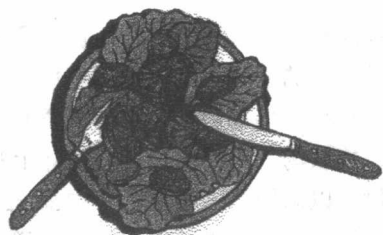
七、其他

藕汁饮·····	166
芹菜蜜汁·····	166
甘蓝汁·····	167
鲜羊乳·····	167
花生补浆·····	168
川贝酿梨·····	168
水晶桃·····	169
糖枣银耳·····	170

甘蓝蜜汁粥·····	150
南瓜粥·····	151
杏仁粥·····	152
菠菜粥·····	152

桃酥豆泥·····	160
芝麻糊·····	161
八宝饭·····	161
山药芝麻糊·····	162
百莲酿藕·····	163
山药扁豆糕·····	164
藕米糕·····	164
山药面·····	165

冰糖冬瓜·····	170
冰糖炖海参·····	171
核桃枝煮鸡蛋·····	171
艾叶煮鸡蛋·····	172
白醋鸡蛋·····	172
鸡蛋黄油·····	173
木耳扁豆粉·····	173
南瓜蒂米粉·····	174



药膳简介

药膳是将中药与食物相结合，通过烹饪而成的一种特殊食品。它不仅具有食物的营养价值，还具有中药的药用价值。药膳可以调理身体，增强免疫力，对于某些疾病的治疗和预防具有积极作用。常见的药膳有当归羊肉汤、黄芪炖鸡、枸杞子粥等。在制作药膳时，需要注意中药的配伍和烹饪方法，以达到最佳效果。

药膳的选材非常讲究，既要选择优质的食材，又要选择适合的中药。在烹饪过程中，火候和时间也非常重要。药膳的制作方法多种多样，包括炖、煮、蒸、炒等。不同的药膳适用于不同的体质和病情，因此在食用前应咨询专业医生的建议。

药膳是我国医药学宝库中的一块瑰宝，也是传统饮食文化海洋中一颗璀璨的明珠。药膳的历史悠久，源远流长。汉代，医圣张仲景在《伤寒论》和《金匱要略》中所载的当归生姜羊肉汤、猪肤汤、小建中汤等，实际上都是药膳用于防病治病的范例。以后历代的本草著作中都记载有大量的食疗资料，而元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》则可以认为是一部典型的药膳专著。至明清，以卢和《食物本草》、袁枚《随园食单》、王孟英《随息居饮食谱》为代表的药膳著作，进一步丰富了药膳的内容，并将药膳健身、益寿、疗疾的功能提到一个新的高度来认识。近代，在回归自然的绿色浪潮中，药膳作为极其富有民族特色的功能性食品，备受国内外人士的青睞。

一、药膳的特色

药膳，将食物和药物有机地结合在一起，烹调成菜肴、点心、汤羹、粥等食品，并充分注意到膳食的色、香、味、形、质，使人们乐于接受。人们在享用美味佳肴的同时，不知不觉之中获得强身、益寿、保健的好处。所以可以说，将美食与养生保健融为一体是药膳的特色。

“药食同源”是药膳的理论依据和基础。许多中药本身就是寻常的食物或调味品，而众多的食物，对某些人群如应

用得当，也能起到一定的保健或治疗作用。所以，以保健或辅助治疗为目的，应用上述食物或药食兼用之品，统称为食疗。国外时兴的自然疗法中也有食疗一说，但国外食疗大多只将食物简单加工，或生食，或榨汁饮用。而我国的食疗往往经传统烹调技术处理，讲究食物的色、香、味、形，总以美味佳肴的形式出现，集饮食艺术及保健于一身，人们容易接受。人们将这类极富民族特色的功能性食品称为药膳。

二、药膳的制备

药膳制备的关键是药食结合的方法。根据不同的药食配料，大致可以采用下列4种方法。

1. 直接应用

直接将药物与食物共同烹调食用。一般适用于药食兼用品，如银耳、枸杞子、山药、百合等。

2. 提取药液后对入应用

适用于不宜直接食用，或饮片外观不佳，直接加入会影响膳食色香味形的药物，如何首乌、黄芪、当归等。对于此类药物，制作药膳时一般先用水提或酒浸提取药液，再将药液对入配伍的食物中烹调后食用。

3. 药食同席

适用于名贵药材，如冬虫夏草、人参、天麻等。这类药物气味适宜可口，与食物共烹，药食同席。如虫草鸭、天麻鱼头等，将虫草、天麻直接放在菜中，并将其点缀在菜盘显

眼处，以体现此药膳的价值。

4. 药物用纱布袋装与食物共煮

适用于药物组成比较复杂、难以药食一起上席的情况。药膳制成后将药袋去除。如应用多种中药饮片制作汤类药膳常采用此法。

在解决好药食结合方法之后，则可以按常规方法烹调食物、制备药膳。

三、药膳的应用原则

1. 安全性原则

制作药膳所用的中药，应尽量选用药食两宜之品。我国卫生部目前已公布的此类中药已有 63 个品种。如根据需要选用规定品种以外的中药，则应选用古今文献均无毒性记载的品种，并尽量控制食用剂量，如人参、黄芪、天麻、当归等，一般以补益类药物为主，配伍剂量可以控制在入汤剂常用剂量范围内。

2. 辨证用膳原则

食物和药物一样，都有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味。四气五味形成了食物和药物的偏性，人们利用这种偏性来调理人体脏腑的阴阳气血，就能达到防病健身的目的。因此，只有熟悉药膳的性能和进膳者机体的健康状况，才能收到防病健身的效果，这就需要辨证用膳。例如人参甘温补气，人参药膳则适宜于气虚人群；黄瓜性凉清热，以食

物黄瓜为主的凉拌形式的药膳显然不适宜脾胃虚寒、大便溏泄的人群。

3. 四季用膳原则

四季气候不同，春温、夏暑、秋凉、冬寒，机体在生理上也会发生一些变化。善养生者必须明白这个道理，能动地去适应这种变化，以顺应自然。例如药膳进补，冬季宜温补，夏季宜清补。此外，制作药膳所需菜蔬有明显的季节性，所以，制作成的药膳也有鲜明的时令性。例如以香椿芽、枸杞苗为原料的药膳，一般适宜于春季应用；以薄荷、荷叶为原料的药膳适宜于夏季应用；鲜莲子、鲜菱为原料的药膳则适宜于秋季。