



四季养生药膳

Siji 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。

四季饮食四季养

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

四季养生药膳

Siji Yangsheng Yaoshan

石健 等 编著



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

名家献秘：老中医养生药膳／石健等编．—广州：广东旅游出版社，2005.1
ISBN 7-80653-609-4

I. 名... II. 石... III. 食物养生—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第129037号

四季养生药膳

Siji Yangsheng Yaoshan

作者：石 健 等

责任编辑：熊 涛

装帧设计：区 洋

出版：广东旅游出版社

地址：广州市中山一路30号之一

邮编：510600

邮购地址：广州市合群一马路111号省图批116室

邮编：510100 电话：020-83791927

联系：周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网：www.travel-publishing.com

印刷：广东省中山新华商务印刷有限公司

地址：广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850毫米×1320毫米 48开 15印张 300千字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数：1-10000册

书号：ISBN 7-80653-609-4/R.50

定价：60.00 元(全套共五册)

名家献秘  老中医养生药膳

版权所有，翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。





四季养生药膳

目 录

春季养生药膳

1

桑椹蜜膏 1

活血首乌参 2

莲子银耳羹 3

回春炖盅 4

淮山牛腱肉煲白萝卜 5

玉笋鸡翅 6

灵芝双枣煲水鸭 7

猴头菇孔雀汤 8

芪枣肉臊饭 9

何首乌鸡 10

山药粥 11

夏季养生药膳

12

丁香酸梅汤 12

绿豆粥 13

石膏绿豆粥 14

二豆粥 15

青蒿绿豆粥 16

节瓜薏米黄鳝汤 17

绿豆竹叶粥 18

莲藕绿豆煲猪腱肉 19

荷叶粥 20

绿豆南瓜汤 21

参芪鲤鱼 22

荷叶乳鸽片 23

百合汤 24

荷叶西瓜皮煲山雀 25

西瓜鸭 26

鸡骨草大生地茯苓煲草龟 27

余鸭心	28	翠皮爆蟾丝	42	百瓜海鲜	56
椰子鸡球	29	冬瓜莲蓬煲老鸭	43	黄芪虾丸	57
飞腿蹄筋	30	鲍贝玉片	44	苦瓜猪瘦肉汤	58
沙葛海带煲鹌鹑	31	土茯苓绵茵陈煲猪腱肉	45	鲜荷解暑汤	59
七鲜汤	32	扁豆香薷汤	46	青蒿粥	60
双花冰杏煲猪腱肉	33	加減竹叶粥	46	粉葛蜜枣煲猪腱肉	61
薏苡仁绿豆粥	34	乌蛇茯苓黄瓜煲瘦肉	47	黄连阿胶鸡子黄汤	62
荷叶粉蒸鸡	35	柠檬炖乳鸽	48	扁豆木棉花煲猪腱肉	63
扁豆花粥	36	赤豆鲤鱼	49	素烩面筋	64
双莲薏米冬瓜煲水蛇	37	玉竹白菜	50	荷叶青蓝散	64
鸭头白菜	38	赤小豆煲鱼尾	51	鲜藕根瘦肉解暑汤	65
塘葛菜煲生鱼	39	双花饮	52	菊花茶	66
鲜芦根炖冰糖	40	节瓜蜜枣煲袋鼠肉	53	无花果败酱草腊肉汤	66
青红萝卜瘦肉炖蝎子	40	韭菜饮	54	米醋萝卜菜	67
苦瓜蚝豉煲排骨	41	海带绿豆煲乳鸽	55	荔荷蒸鸭	68



陈鸭肾西洋菜煲响螺肉	69	水瓜壳风栗壳煲瘦肉	79	银耳雪梨膏	88
生芦根粥	70	栀子仁粥	80	罗汉果龙利叶炖鹌鹑	89
苦丁茶	70	贯众茶	80	九月肉片	90
老苦瓜蜜枣煲泥鳅田鸡	71	西瓜汁	80	润肺菜干汤	91
雪梨饮	72	鱼腥草拌莴笋	81	蜜汁芡实饮	92
石膏粥	72	水蛇粟饭丸	82	萝卜羊肉汤	93
云岑蝉蜕煲猪腱肉	73	竹蔗百合煲野生雀	83	蜜饯白果	94
牛蒡粥	74			金银菜蚝豉炖白肺	95
珍珠母粥	74			竹报平安	96
百合绿豆沙羹	75			九月鸡片	97
清热祛湿粥	76			琴瑟和鸣	98
夏枯草煲明目鱼	77			杏仁奶茶	99
萝卜茶	78			银耳羹	100
苦菜粥	78			茅根竹蔗煲草羊	101
葛根粉粥	78			燕窝汤	102

秋季养生药膳

84

冬季养生药膳

108

山药乳鸽	103
银耳鸽蛋汤	104
罗汉果烧兔肉	104
三冬火腿	105
双冬虾松	106
川贝南北杏煲鹧鸪	107
人参全鹿汤	108
人参杞子粥	109
红烧鹿肉	110
巴戟狗脊煲野山雀	111
八宝鸡	112
鲍双参炖虫草	113
补髓汤	114

冬虫夏草鸭	115
人参羊肉汤	116
炖狗肉	117
牛髓膏	118
雌雄海马炖巴戟	119
黄焖狗肉	120
冬虫夏草原只雪蛤煲瘦肉 ..	121
羊肉枸杞汤	122
黄精炖猪瘦肉	123
参蒸鳝段	124
海星海马杞子圆肉煲牛尾	124
山药羊肉粥	126
杞子黑枣炖羊腩	126
人参菟丝子炖公鸡	127
阿胶麦冬粥	128

山稔子煲塘虱鱼	129
乌药羊肉汤	130
八宝锅蒸	131
枸杞肉丝	132
枸杞子粥	133
炒双参	134
芪豆羊肚	134
山蛇鸡血藤煲红枣	135



原材料

桑椹	1	白砂糖	24	冰片	54
三七	2	百合	24	西洋参	56
菟丝子	4	鸭肉	26	苦瓜	58
葛根	6	姜	28	猪肉	58
莲子	8	石斛	30	青蒿	60
陈皮	8	何首乌	32	黄连	62
山药	10	薏苡仁	34	板蓝根	64
乌梅	12	扁豆	36	荔枝	68
粳米	14	酒	38	茶叶	70
西瓜	16	胡萝卜	40	梨	72
冰糖	18	茯苓	44	赤小豆	76
绿豆	18	香薷	46	水蛇	82
荷叶	20	柠檬	48	蜗牛	82
鲤鱼	22	玉竹	50	胡桃仁	84
		山楂	52	蜂蜜	86

萝卜	88	糯米	112
鸡蛋	90	鳖头	114
芡实	92	鳖肉	114
藕	92	肉桂	116
白果	94	黄精	118
黄芪	96	狗肉	120
冬虫夏草	98	羊肉	122
猪腰	98	黄鳝	124
银耳	100	阿胶	128
燕窝	102	乌药	130
兔肉	104	枸杞子	132
芹菜	106	海参	134
鹿肉	108		
芫荽	110		
香菇	112		



春季养生药膳

桑椹蜜膏

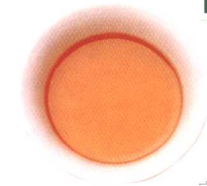
【原料】桑椹 1000 克，蜂蜜 400 克。

【制作】桑椹洗净，加水适量，煎煮 30 分钟，取汁 1 次，加水再煎，共取煎液 2 次。合并 2 次煎液，再以小火煎熬，浓缩至较粘稠时，加蜂蜜煮沸，起锅待冷装瓶。

【用法】每次 1 匙，热水冲服，每日 2 次。

【效用】滋补肝肾，聪耳明目。用于目暗、耳鸣、失眠、健忘、烦渴、便秘、须发早白等。

【按语】桑椹甘寒，能补肝益肾、熄风滋阴，佐蜂蜜润燥，对春季肝阳上亢、阴虚火旺引发诸证，有较好的调理作用。



◎蜂蜜

桑椹

【别名】桑葚、桑实。

【性味归经】味甘、酸，性寒。入心、肝、肾经。

【效用】滋补肝肾，养血明目。用于肝肾阴虚引起的视物昏花、目赤目痛、头晕目眩、腰膝酸软以及贫血、失眠、消渴、便秘等症。应用于神经衰弱、失眠、健忘：桑椹 30 克，酸枣仁 15 克，水煎服，



◎桑椹

活血首乌参

【来源】《养生药膳》

【原料】制何首乌50克，三七5克，刺参250克，猪肚200克，绿竹笋130克，香菇3朵，绍酒1大匙，姜汁、糖、酱油、盐、麻油、胡椒粉各适量。

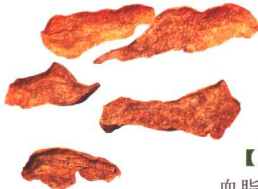


◎香菇

【制作】1. 香菇洗净，泡软，去蒂，切半，制何首乌、三七稍冲洗后，加水3杯以大火煮开，改小火煮至汤汁剩约半杯时，去渣，药汤备用。

2. 刺参去内脏洗净，入开水中煮2分钟后，取出洗净，切滚刀块，竹笋洗净，入开水中煮熟（约30分钟），取出晾凉，亦切滚刀块。

3. 猪肚洗净，入开水中煮5分钟，取出洗净，加水5杯以大火煮开，改小火煮至熟烂（约1小时），取出切成2厘米×4厘米的长块备用。



◎何首乌

4. 锅舀入油1大匙烧热，入香菇炒香，再入刺参、猪肚、竹笋、调味料及药汤，开后勾芡即可。

【效用】益肾养肝，补血活血，降血脂，抗衰老，适用于老年性高血脂、血管硬化、神经衰弱等病。

三七

【药材来源】为五加科多年生草本植物三七 *Panax notoginseng* (Burk.) F. H. Chen 的根。

【性味归经】甘、微苦，微温。归心、肝、脾经。

【效用】1. 祛瘀止血。本品既能止血，又能活血散瘀，为止血良药。可用于治疗各种出血证。

2. 消肿止痛。治疗跌打瘀肿疼痛、瘀血内阻所致的胸腹及关节疼痛，能活血化瘀消肿。

【药性说明】本品甘缓温通，其化瘀止血、止痛之功颇强，故为血瘀出血及瘀血诸痛之要药。



◎三七

莲子银耳羹

【原料】莲子肉 30 克，银耳 20 克。

【制作】莲子肉、银耳用水 400 毫升文火煮烂，放冰糖少许即可。

【用法】每日清晨食之，食后稍事活动。

【效用】莲子肉善入脾、胃二经，能补脾胃之虚。银耳善入肺、胃二经，能滋养脾胃之阴。二药相用，能气阴双补。健康人食用，益于心脾。

回春炖盅

【来源】《养生药膳》

【原料】桑椹子、枸杞子、红枣各30克，女贞子20克，柏子仁15克，菟丝子、覆盆子各10克，鸡腰子20个，老姜3片，葱3段，米酒、盐适量。

【制作】1. 药材稍冲洗后，加水6杯以大火煮开，改小火煮至汤汁剩约2杯时，去渣。红枣去核，药汤备用。

2. 鸡腰子洗净，入开水氽烫，随即捞起，洗净沥干。

3. 炖盅入红枣、鸡腰子、调料及药汤，加盖入锅蒸至熟透（约20分钟）即可。

【效用】养心安神，补肾益精，适用于中老年人身体虚弱、腰膝酸疼、四肢冰冷、阳痿早泄、子宫虚寒。



◎枸杞子



◎女贞子

菟丝子



◎菟丝子

【药材来源】为旋花科一年生

寄生蔓草植物菟丝子 *Cuscuta chi-*

nensis Lam. 或大菟丝子 *Cuscuta*

japonica Choisy 的成熟种子。我国大部分地区均有分布。主产于山东、河北、山西、陕西、江苏、辽宁、黑龙江及内蒙古等地。秋季果实成熟时采收植株，晒干，打下种子，除去杂质。用时洗净，晒干，生用。或煮后捣烂作饼，或加黄酒与面作饼，晒干用。

【性味归经】辛、甘，平。归肝、肾、脾经。

【效用】补肝肾，益精气。本品既能补肾助阳，又能补阴，是平补肝肾之品。故亦可用于肝肾不足的目眩耳鸣、目昏头晕等症，有益肝明目作用。亦可治疗肾阳不足引起的阳痿、遗精、尿频、腰膝酸软。

【药性说明】本品味甘，性平，助阳益精，不燥不腻，平补之中又具收涩之性，为肝肾不足、下元不固及脾虚泄泻之佳品。

淮山牛腱肉煲白萝卜

【原料】淮山片25克，沙参10克，陈皮1/4个，牛腱肉250克，白萝卜500克，清水适量。

【制作】1. 将药材浸透洗净，陈皮去瓤，白萝卜去皮切件洗净。
2. 洗净牛腱肉及其他材料放置煲内，注入清水，猛火煲25分钟，改慢火煲2小时即可。

【效用】淮山健脾开胃、固肾补肺，沙参养阴清肺、祛痰止咳，白萝卜健胃消食，牛肉补中益气、滋养脾胃。此汤既能健脾养胃，又能化痰消食，补而不滞，是一般家庭中常用的健脾开胃的汤剂。

玉笋鸡翅

【来源】《养生药膳》

【原料】党参、枸杞子各5克，桑枝、炒白术、黑杜仲、葛根各3克，鸡翅6只，玉米笋、绿芦笋各70克，宽粉条1把（60克），胡萝卜30克，老姜5片，葱4段，酱油2大匙，米酒1大匙，糖1小匙。

【制作】1. 药材稍冲洗后，加水3杯以大火煮开，改小火煮至汤汁剩约1杯时，去渣，药汤备用。
2. 玉米笋洗净，切两段，绿芦笋洗净，切5厘米长的段，胡萝卜切2厘米×4厘米的斜片，三者均入开水中煮3分钟后，捞起入冷水中，漂凉，沥干；鸡翅洗净，切块；小宽粉入开水中氽烫，随即捞起入冷水中漂凉，沥干。



◎桑枝

3. 锅热入油1大匙烧热，入葱、姜爆香，再入酱油、米酒、糖、鸡翅及药汤，以大火煮开，改小火加盖焖煮至熟烂（约15分钟），再入酱油、米酒、糖拌炒均匀即可。

【效用】滋养补气，有养颜美容、疏筋壮骨、清利头目之效。



◎芦笋

葛根

【药材来源】为豆科多年生落叶藤本植物野葛 *Pueraria lobata* (Willd.) Ohwi 或甘葛藤 *Pueria thomsonii* Benth. 的根。

【性味归经】甘、辛，凉。归脾、胃经。

【效用】1. 解肌退热。用于风热感冒，配以桑叶、菊花等。亦可配麻黄、桂枝，用于风寒感冒有颈项强硬者。

2. 生津止渴。葛根解表清热之中能生津，故常用于治疗热病烦渴。

3. 透疹。用于麻疹、风疹初起。

4. 止泻。可用于治疗热性的腹泻（如痢疾），配黄芩、黄连同用。

葛根如煨用，可治脾虚泄泻。

◎葛根



【药性说明】葛根辛凉升散，甘凉而润，善散肌腠经俞之邪而升阳透疹，兼可生津止渴。适于外感项强、麻疹、久泻、津伤口渴等症。

灵芝双枣煲水鸭

【原料】水鸭1只，枚肉150克，灵芝50克，蜜枣3粒，黑枣2粒，陈皮1/4个，清水适量。

【制作】1. 宰杀洗净的水鸭斩四大件焯出水，陈皮浸透去瓤。

2. 洗净的药材（黑枣去核）、枚肉连同其他材料放入煲内，注入清水，猛火煲滚25分钟，转细火熬3小时即可。

【效用】灵芝能补肺养阴、润肺止咳，水鸭能补中益气、养阴消痰，与益气生津的蜜枣、补血润燥的黑枣同煮，此汤能养阴润肺、化痰止咳，肺结核、老年性肺气肿、久咳不愈等患者可选用。

猴头菇孔雀汤

【原料】孔雀肉 500 克，瘦肉 100 克，猴头菇 350 克，淮山 10 克，扁豆 10 克，芡实 10 克，莲子 10 克，陈皮 1 小片（冷水下）。

【制作】先把孔雀肉、瘦肉飞水，然后把上述原料一起放进煲内，煲至滚后，改用文火煲两小时即可。

【效用】排毒养颜，消暑祛湿，调理肠胃。该汤味道香浓，四季皆宜。



◎猴头菇

莲子

【药材来源】为睡莲科多年生水生草本植物莲 *Nelumbo nucifera* Gaertn. 的成熟种子。



◎莲子

【性味归经】甘、涩，平。归脾、肾、心经。

【效用】1. 养心益肾。治疗心肾不交的遗精、失眠、带下。
2. 健脾止泻。治疗脾虚胃弱所致的消化不良、泄泻。

【药性说明】本品甘平益心脾，味涩固精止泻，用治脾肾虚损不固，功近芡实，兼有养心安神之功。

陈皮

【药材来源】为芸香科常绿小乔木植物橘 *Citrus reticulata* Blanco 及其栽培变种的干燥成熟果皮。

【性味归经】辛、苦，温。归脾、肺经。

【效用】1. 行气健脾。用于脾胃气滞所致的脘腹胀满、不思饮食等症。本品有行滞气、健脾胃之功用。
2. 燥湿化痰。本品苦燥化痰湿，用于痰湿停滞引起的咳嗽痰多、胸膈满闷。陈皮尚能降气止呕，可用于呃逆、呕吐症。

【药性说明】本品辛温理气调中，苦温燥湿运脾，凡脾胃气滞湿阻及痰湿壅盛之证，本品均为要药。作用重点在于理气燥湿。