

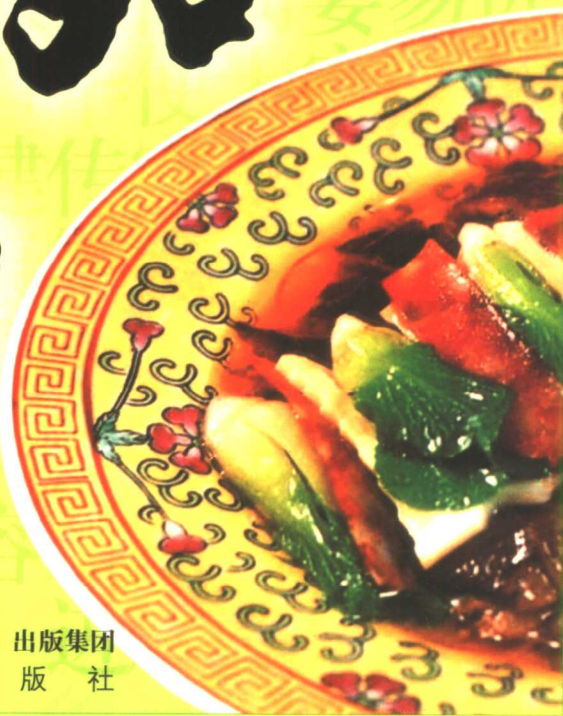
养生防病篇

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

精品药膳

中国药膳研究会编著

125种



北京出版社 出版集团
北京出版社

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

养生防病篇



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·养生防病篇 / 中国药膳研究会编著. —北京: 北京出版社, 2004

ISBN 7-200-05653-7

I. 精… II. 中… III. 食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 102760 号

精品药膳 (养生防病篇)

JINGPIN YAOSHAN (YANGSHENG FANGBING 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 3 印张
2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印数 1-6000

ISBN 7-200-05653-7

R·258 定价: 15 元



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、临床医疗方面，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

編著者名單

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

JINGPIN YAOSHAN



中国药膳研究会



CONTENTS

目录

开胃消食类药膳

内金鳝鱼	2
------------	---

温里散寒类药膳

温阳狗肉煲	4
豆蔻煨肘	5
丁香鸭煲	6
茴香豆腐	7
香砂酥鸡	8
姜烧狗肉	9
三仁排骨	10



平肝熄风类药膳

天麻鱼圆	12
天麻乳鸽	13
天麻鱼头	14
松仁黄鱼	15
九月鸡片	16
玉兰鱼圆	17
茉莉鸡片	18

理气止痛类药膳

陈皮鱼片	20
酒锅陈皮鸭	21
橘叶牛鼻	22

活血类药膳

红花芙蓉蟹	24
藏花鱼翅	25
红白鳝鱼丝	26
川芎白芷鱼头	27
川芎猪蹄	28
丹参鸡	29

秘传涌泉猪蹄	30
--------------	----

利水消肿类药膳

泽泻乌花	32
泽泻杞苓鸡	33
薏苡仁炖猪蹄	34
翠衣爆鳝丝	35
茯苓绣球干贝	36

祛痰止咳类药膳

川贝甲鱼	38
川贝雪蛤	39
二母元鱼	40
甲鱼藏珍	41
银杏烧鸡	42
白果水晶虾仁	43
白果莲子鸡	44

止血类药膳

三七鸡	46
三七炖鸡	47
三七蒸鸡	48





茅根酒锅鱼 49

安神益智类药膳

枣仁燕窝鸡汤 51

清热类药膳

猕猴桃粥 53

收涩类药膳

山萸肉烧海参 55

芡实煮老鸭 56

三子鸡翅 57

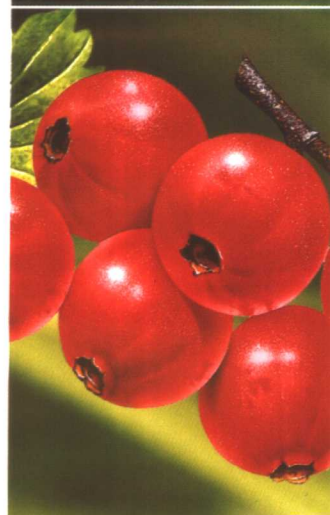
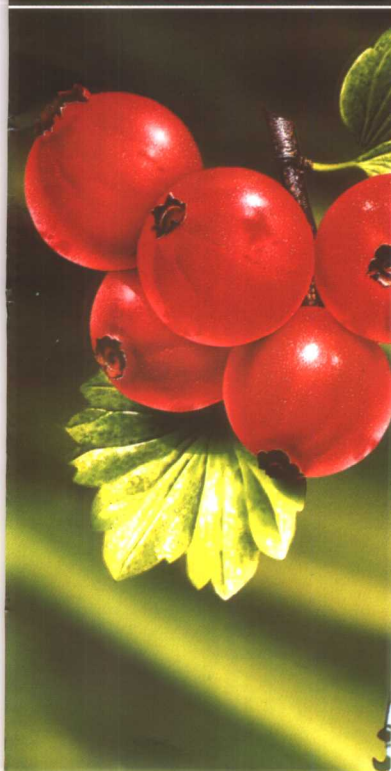
参考文献

参考文献 59



K A I W E I X I A O S H I L E I Y A O S H A N

开
胃
消
食
类
药
膳



内金鳝鱼

【配方】

鸡内金6克，黄鳝2条。

【制作】

(1) 鸡内金用水泡发，切条；鳝鱼切成4厘米的段，皮朝下刮上花刀。

(2) 炒锅注油，中火烧至五成热时，下鳝鱼段炸数分钟，捞出；原锅留底油，下葱、姜爆香，放入鳝鱼、内金、料酒、糖、酱油、肉清汤。汤沸后，改小火煨10分钟，再用旺火烧1分钟，淋上麻油装盘。



【方义解析】

鳝鱼 补虚损、除风湿、强筋骨。内含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等，有调节血糖的作用。

鸡内金 消食化积、固精止遗、化坚消石，能增加胃液分泌，增高酸度，使胃运动功能增强。含胃激素、角蛋白、绿色素、黄色素、多种维生素、胃蛋白酶、淀粉酶等，能增加胃液分泌，增高酸度，使胃运动功能增强，还有加速排除放射性碘的作用。

【适用人群】

小儿饮食不节、食积停滞以及胆结石、尿路结石者。



W E N L I S A N H A N L E I Y A O S H A N

溫里散寒類藥膳



温阳狗肉煲

【配方】

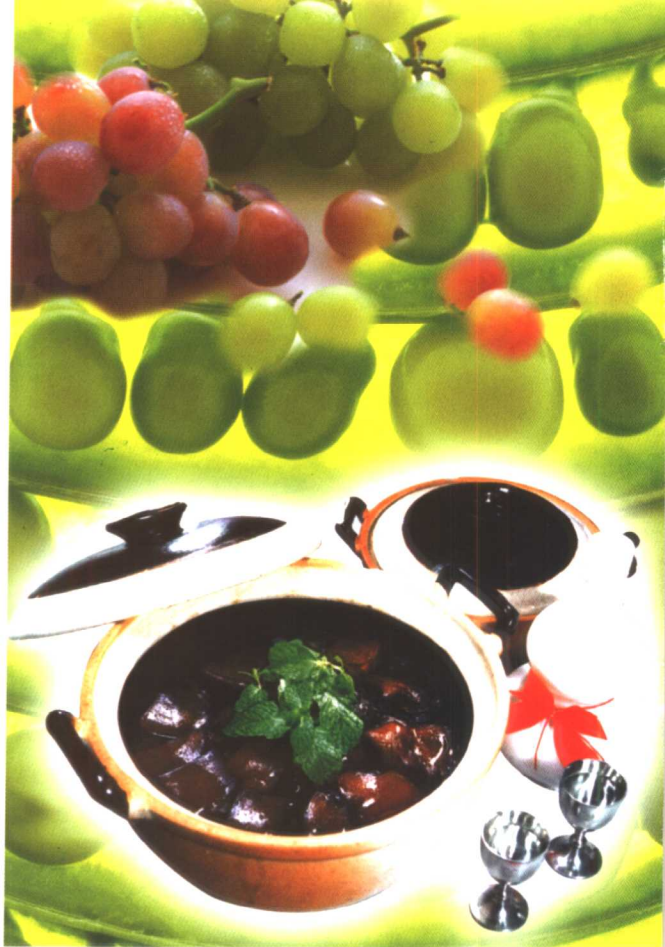
狗肉 500 克，菟丝子 30 克，附子 10 克。

【制作】

(1) 将菟丝子、附子洗净，装入纱布袋内。

(2) 将狗肉用沸水煮透，捞入凉水中，洗净血汁，滤干水分，切成 4 厘米方块，生姜切片，葱切段。

(3) 炒锅油热时，放葱、姜、胡椒、八角、酱油、盐、料酒，爆香后放入狗肉、药袋、猪骨清汤，置旺火烧沸，倒入沙锅，文火煲 1 小时，加味精调料而成。



【方义解析】

菟丝子 补阳益阴，固精缩尿，明目止泻。内含维生素 A、淀粉等。

附子 回阳救逆，补火助阳，散寒止痛。含乌头碱。次乌头碱。

狗肉 补中益气，温肾助阳，营养丰富。

【适用人群】

目昏、耳鸣、阳痿、遗精、腰膝酸软、尿频余沥、四肢麻冷、虚寒腹泻、脘腹冷痛、阳虚水肿者。

提示 热性病、痰火症、阴虚阳盛等非寒性疾病者不宜食用。

豆蔻煨肘

【配方】

白豆蔻 10 克，猪肘肉 300 克，大枣 20 枚，冰糖 10 克。

【制作】

白豆蔻洗净，猪肘肉切块；沙锅内放入主料，加清水、料酒、葱、姜等调味品，沙锅盖封严，用文火煨 1 小时。



【方义解析】

豆 蔻 行气止痛，化湿消痞，温胃止呕，解酒毒，含挥发油。

猪肘肉 健脾开胃，滋肾生津，补益气血。

大 枣 健脾益气，和胃生津。

【适用人群】

脾胃虚寒，脘腹胀满，腹中雷鸣，呕恶，食欲不振，消化不良者。



丁香鸭煲

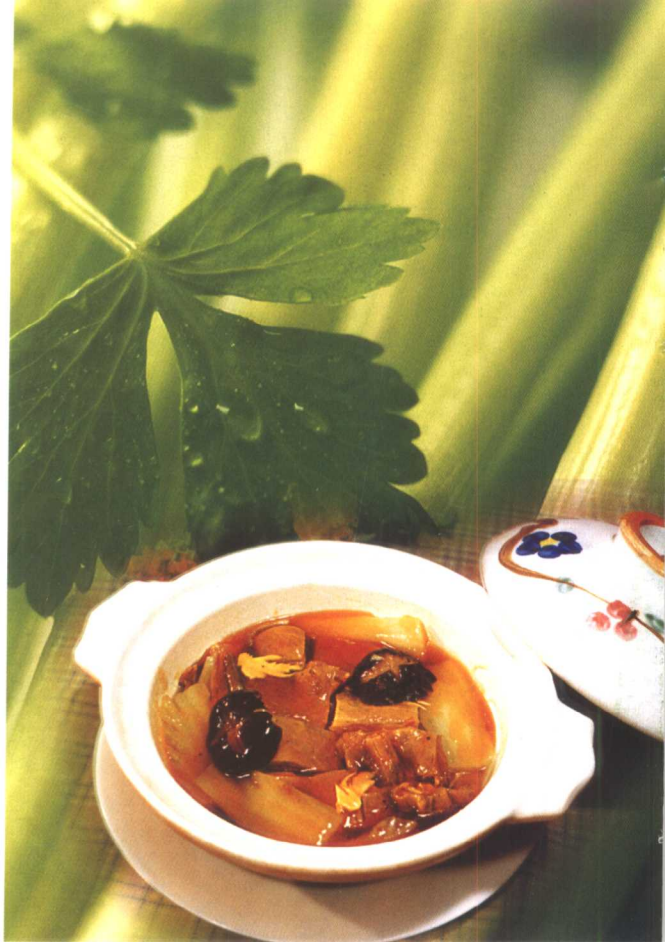
【配方】

公丁香5克，肉桂5克，草蔻5克，鸭子1只，笋片10克，香菇20克，葱、姜。

【制作】

(1) 丁香、肉桂、草蔻洗净，用沙锅加水煎煮2次，每次20分钟，取药汁2000毫升。

(2) 净鸭切块，放入沙锅内，倒入药汁，加笋片、香菇、葱、姜、料酒、胡椒、茴香、糖，先以武火烧沸，再用文火煨2小时即成。



【方义解析】

丁香 温中降逆，暖肾助阳。含丁香油酚、乙酰丁香酚、丁香酮、水杨酸甲酯、胡椒酚等。

鸭肉 滋阴养胃，利水消肿，有温阳补虚、消食和胃作用。

肉桂 温肾壮阳，温中散寒，含桂皮油、桂皮醛、乙酸桂皮酯酶及抗凝血物质，有镇静、镇痛、降压和健胃作用。

草蔻 燥湿健脾，温胃止呕。

【适用人群】

性功能低下，脾胃虚寒，消化不良，慢性胃炎，胃肠功能紊乱者。

