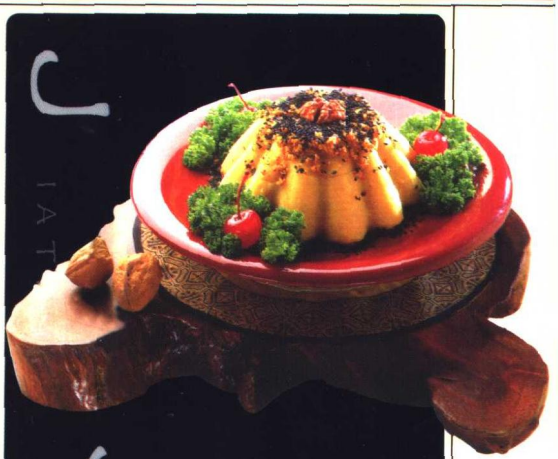
家庭实用药膳丛书

家庭药用糕点

JIATING YAOYONG GAODIAN



本书内容包括预防保健类糕点9方、延年益寿类糕点24方、强志益智类糕点14方、补类糕点18方、补血类糕点10方、滋阴类糕点9方、益气养血类糕点18方、健脾胃类糕点36方、健脾肾类糕点17方、补肝肾类糕点14方、养心安神类糕点21方、壮阳摄精类糕点32方、润肺止咳解表类糕点7方、疏肝理气和软坚化痰类糕点11方、清热解毒类糕点11方。

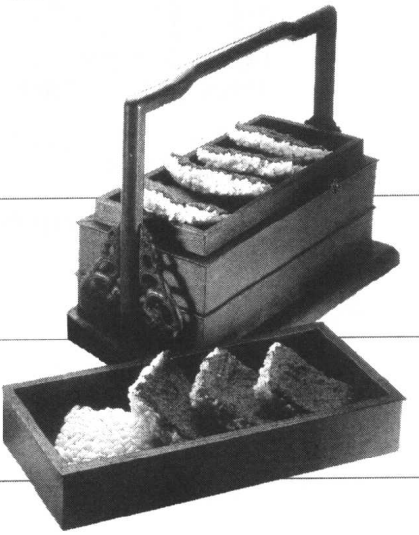
楼映 楼绍来 ◉ 编

上海科学技术出版社

家庭实用药膳丛书

家庭药用糕点

JIATING YAOYONG GAODIAN



楼映 楼绍来◎编

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭药用糕点/楼映,楼绍来编 .—上海:上海科学技术出版社,2004.6
(家庭实用药膳丛书)
ISBN 7-5323-7517-X

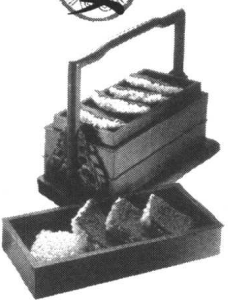
I. 家… II. ①楼…②楼… III. 保健-糕点
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038385 号

世纪出版集团
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
上海华成印刷装帧有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 8
字数:168 千字
2004 年 6 月第 1 版
2004 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—5 200
定价:18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

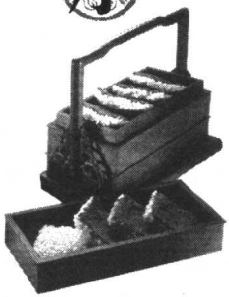
内容提要



本书内容包括预防保健类糕点(9方)、延年益寿类糕点(24方)、强志益智类糕点(14方)、益气类糕点(18方)、补血类糕点(10方)、滋阴类糕点(9方)、益气养血类糕点(18方)、健脾胃类糕点(36方)、健脾肾类糕点(17方)、补肝肾类糕点(14方)、养心安神类糕点(21方)、壮阳摄精类糕点(32方)、润肺止咳解表类糕点(7方)、疏肝理气和软坚化痰类糕点(11方)、清热解毒类糕点(11方)。

本书内容丰富,实用性强,是一本普及保健强身、抗病、延缓衰老的科学普及读物。

序



药膳是在食物中配以适当中药，或选用某些有药效的食物，经加工烹制成具有一定色、香、味的菜肴、汤羹、药粥、药茶、糕点、药酒，使其取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食功，相互协调，服后收到食物营养和药物治疗的双重作用。

药膳在我国源远流长，古有“药食同源”之说。三千多年前，周代已设“食医”专科，专管调配膳食，为帝王防病保健服务。汉代杰出医药学家张仲景《伤寒杂病论》应用不少药膳方治病，饮食禁忌方面也叙述较详。唐代名医孙思邈《千金翼方》载有“食治”专篇，主张“凡欲治疗先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔”，论述药膳内容颇丰，其间列举多种强身益寿膳方，至今仍在沿用。宋代以饮食治病相当普遍，官方编纂的《太平圣惠方》载述药膳方160余种，其膳型多样。元代饮膳太医忽思慧《饮膳正要》卷二收载各种饮膳方，几乎全为养生疗疾所设。明代大医药学家李时珍《本草纲目》收录药物1 892种，其中包含大量食物，如卷三及卷四“百病主治药”中，大量应用食疗方法，可说每一病症都列有饮食治法。清代食疗著作甚多，尤其王士雄《随息居饮食谱》专论“食治”，强调“人以食为养，而饮食失宜，或以害身命”，对每种食物均简介功效宜忌。

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

新中国成立后，特别是近20多年来，药膳内容又进一步丰富充实。从古到今，历代中医文献所蕴藏大量药膳方，堪称中华饮食文化的绚丽瑰宝。

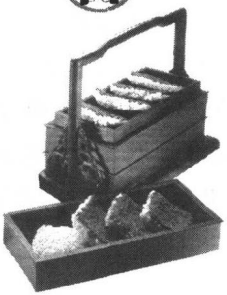
近年来，世界各国崇尚返朴归真，回归大自然愿望方兴未艾，天然药物防病治疾强身的独特功效，越来越受到人们的广泛关注。当今人类对身体健康问题的思考，不只是单纯的治病，而且开始注重如何摆脱虚弱乏力，怎样改善亚健康状态，使身体更为健康而提高生存质量。要解决这一课题，西医学中化学药物尚无完善办法，而中医学特有的自然疗法之一"寓治于食"的药膳，在这方面却具有独特的优势，也许这就是海内外大众对药膳青睐的缘由之一吧。

为满足社会普通家庭的需要，上海中医药大学吴鸿洲教授同校内外有关教授、学者，在发掘和研究古今药膳资料的基础上，以现代科学为依据，进一步归纳、提炼、充实、提高，编撰一套《家庭实用药膳》丛书，其膳型分六个专题，每题各成一册。其中，吴鸿洲、杨奕望编撰《家庭药用菜肴》，葛德宏编撰《家庭药用汤羹》，刘光明、陈丽云编撰《家庭实用药粥》，程磐基、郑东升编撰《家庭实用药茶》，杨杏林、范海鹰编撰《家庭实用药酒》，楼映、楼绍来编撰《家庭药用糕点》。付梓前夕示稿于我，颇感内容丰富，通俗实用，尤其《丛书》各分册对每一药膳从"配方"、"制法"、"功效与主治"、"适应证"、"服(食)法"、"禁忌"、"说明"七个方面作具体介绍，便于普通家庭自行操作，实乃便民施膳之善举。

上海市中医药学会会长 施杞

2004年2月

前言



本书为《实用药膳丛书》系列之一。古人以为，人类的祖先为了生存，在寻找食物过程中发现某些食物的治疗作用，这就是中药的起源，又是食疗的起源。从食药同源、中医起源而论，从发现食物药用功能开始，中医的食疗至今已有悠久的历史，积累了丰富的食疗经验和理论，如“是药三分毒”、“药补不如食补”等。

中医食疗，既可以归属于辉煌的中医文化，又可以隶属于灿烂的中华饮食文化，而实际上应该属于这两者的交汇点上。在这两种文化的交汇点上，中国劳动人民自古以来都有非凡的创造，都有智慧火花的闪光之处，令世界为之折服。进入21世纪的今天，中国人的健康观念发生了潜移默化的变化，不再是无病即是健康，而是把预防疾病、提高智能、益寿延年、美容健体作为对未来健康的追求。

本书从两个方面进行论述。一方面是概述，主要介绍糕饼的定义、分类和帮式。另一方面分别讲述糕点主要药物配料和药用糕点的配方、制作、功效与主治等，将各类药用糕饼、

糕点进行横向排比铺述，进行筛选取舍。

本书所选药用糕点比较宽泛，并不局限于某一类点心，也不限于糕饼，还有面食、八宝饭、甜点。

书中选糕点300余方，按功效作用分成16大类，读者可以根据自己的体质状况辨证选用。

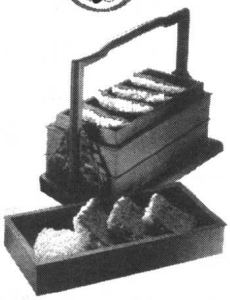
但由于编者知识视野的局限性，故所选各地具有食疗作用的名点心仍然遗漏甚多，望广大读者谅解。

本书在撰写和成书过程中，曾得到裘愉娟、吴建峰、夏海青、张海清、王健、高卫红等的帮助，在此表示感谢。

编　者

2004年2月

目录



一 概述 …… 1

1. 糕饼的定义与名称 …… 2
2. 糕饼的分类 …… 3
3. 中西糕饼的分类 …… 3
4. 糕饼的帮式 …… 4
5. 糕饼的营养和食疗价值 …… 6

二 药用糕点常用中药 …… 7

1. 茯苓 …… 8
2. 茯神 …… 8
3. 人参 …… 8
4. 川芎 …… 9
5. 远志 …… 9
6. 高良姜 …… 10
7. 天门冬 …… 10
8. 木香 …… 11
9. 白术 …… 11
10. 白芍 …… 11
11. 麦冬 …… 12
12. 附片 …… 12
13. 沙参 …… 13
14. 何首乌 …… 13
15. 黄芪 …… 13
16. 黄精 …… 14
17. 熟地 …… 14
18. 当归 …… 15

19. 蛤蚧 …… 15
20. 鸡内金 …… 16
21. 鹿角 …… 16
22. 灵芝 …… 16
23. 神曲 …… 17
24. 麦芽 …… 17
25. 谷芽 …… 17
26. 白豆蔻 …… 18
27. 肉豆蔻 …… 18
28. 肉苁蓉 …… 18
29. 山茱萸 …… 19
30. 木瓜 …… 19
31. 全瓜蒌 …… 20
32. 女贞子 …… 20
33. 五味子 …… 20
34. 决明子 …… 21
35. 菟丝子 …… 21
36. 青葙子 …… 22
37. 覆盆子 …… 22
38. 补骨脂 …… 22
39. 火麻仁 …… 23
40. 砂仁 …… 23
41. 桃仁 …… 23
42. 酸枣仁 …… 24
43. 益智仁 …… 24
44. 玫瑰花 …… 25
45. 红花 …… 25
46. 松花 …… 26
47. 槐花 …… 26
48. 薄荷 …… 26
49. 柿叶 …… 27
50. 侧柏叶 …… 27
51. 南烛叶 …… 28
52. 旱莲草 …… 28
53. 鱼腥草 …… 28
54. 藿香 …… 29

(三) 预防保健类糕点 …… 30

1. 健身蒸饼 …… 31
2. 骨汁煮饼 …… 32
3. 三鲜包 …… 32
4. 红果包 …… 33
5. 茯苓包子 …… 34
6. 山药饦 …… 35
7. 羊蹄面 …… 36
8. 桂圆参蜜膏 …… 36
9. 黑木耳精 …… 37

(四) 延年益寿类糕点 …… 39

1. 人参薯蓣糕 …… 40
2. 松黄蒸糕 …… 41
3. 八珍糕 …… 41
4. 八珍长寿糕 …… 42
5. 白雪糕 …… 43

6. 栗子糕 …… 44
7. 杞子蛋糕 …… 44
8. 芝麻糯米糕 …… 45
9. 玉米面发糕 …… 46
10. 四喜汤团 …… 47
11. 菟丝饼 …… 48
12. 杞子小笼包 …… 48
13. 杞鸡小笼包 …… 49
14. 杞子酱卷 …… 50
15. 猪肝面 …… 50
16. 海参面 …… 51
17. 桑椹芝麻面 …… 52
18. 人参汤圆 …… 52
19. 黑芝麻汤圆 …… 53
20. 羊脂蜜膏 …… 54
21. 黄精蜜饯 …… 55
22. 桃酥豆泥 …… 55
23. 枣泥桃酥 …… 56
24. 加味蜜饯黑枣 …… 57

五 强志益智类糕点 …… 58

1. 五香糕 …… 59
2. 玉带糕 …… 60
3. 小米面蜂糕 …… 60
4. 鲜奶油栗子蛋糕 …… 61
5. 核桃仁茯苓饼 …… 62
6. 莲肉馒头 …… 62
7. 莲茨包子 …… 63
8. 鸡头粉馄饨 …… 64
9. 茯苓面 …… 64
10. 聪明益智糊 …… 65
11. 增智果脯 …… 66
12. 糖渍鲜桂圆肉 …… 66
13. 蜜饯姜枣桂圆肉 …… 67
14. 蒲笋蜜饯 …… 67

六 养颜美容类糕点 …… 69

1. 骨髓养颜糕 …… 70
2. 鸡子索饼 …… 70
3. 牛乳覆盆饼 …… 71
4. 鸡子羊肉面 …… 72
5. 温拌面 …… 72
6. 萝卜三圆 …… 73
7. 山药肉麻圆 …… 74
8. 桑椹蜜膏 …… 74
9. 芝麻白糖糊 …… 75
10. 乌发蜜膏 …… 76
11. 乌发豆 …… 76
12. 明目饭 …… 77
13. 乌墨美容饭 …… 78
14. 乌须黑发饭 …… 78
15. 双仁蜜饯 …… 79
16. 乌发糖 …… 80

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

七 益气类糕点 …… 81

1. 赤豆松糕 …… 82
2. 枣蒸糕 …… 82
3. 豆沙山楂夹心糕 …… 83
4. 芝麻黄金糕 …… 84
5. 康熙豆腐包 …… 85
6. 独圣饼 …… 85
7. 茯苓薄饼 …… 86
8. 猪肉馅饼 …… 87
9. 益气小笼包 …… 87
10. 山药包 …… 88
11. 山药鲜肉包 …… 88
12. 健脾营养抄手 …… 89
13. 人参菠饺 …… 90
14. 羊肉面 …… 91
15. 鹿肉面 …… 92
16. 开元寿面 …… 93
17. 春盘面 …… 94
18. 戒烟糖 …… 95

八 补血类糕点 …… 96

1. 补血小笼包 …… 97
2. 十全大补糕 …… 97
3. 牛奶烧饼 …… 98
4. 海参猪肉饼 …… 99
5. 黄花菜肉饼 …… 100
6. 藕米糕 …… 100
7. 糖饯加味红枣 …… 101
8. 花生奶酪 …… 101
9. 红枣酪 …… 102
10. 桂圆橘饼糖 …… 103

九 滋阴类糕点 …… 104

1. 百合沙参凉糕 …… 105
2. 鲜奶凉糕 …… 105
3. 天门冬包子 …… 106
4. 玉竹茯神饼 …… 107
5. 白面鸡蛋饼 …… 107
6. 牛乳饼 …… 108
7. 茯苓苡仁鸭卷 …… 109
8. 银耳面 …… 109
9. 麦冬莲肉茯神羹 …… 110
10. 百合莲子羹 …… 111

十 益气养血类糕点 … 112

1. 人参蛋糕 …… 113
2. 赤豆糕 …… 114
3. 米粉枣糕 …… 114
4. 桂花蛋糕 …… 115
5. 核桃肉蛋糕 …… 116
6. 桂圆饼子 …… 116

7. 牛肉饼 …… 117
8. 灵芝粉蒸肉饼 …… 118
9. 羊肉包 …… 118
10. 兔肉包 …… 119
11. 小枣包子 …… 120
12. 鸡蛋饼 …… 120
13. 鸡肉包 …… 121
14. 鸡肉烧卖 …… 121
15. 鸡汁面 …… 122
16. 鸡丝面 …… 123
17. 鸡肉汤圆 …… 123
18. 血糯八宝饭 …… 124

十一 健脾胃类糕点 … 125

1. 扁豆糕 …… 126
2. 鲜藕糕 …… 126
3. 健脾糕 …… 127
4. 九仙糕 …… 128
5. 锅焦糕 …… 128
6. 麦芽糕 …… 129
7. 山药蛋糕 …… 130
8. 山药枣豆糕 …… 131
9. 健脾米粉糕 …… 131
10. 金橘饼二豆糕 …… 132
11. 曲末索饼 …… 133
12. 益脾饼 …… 134
13. 豆蔻饼 …… 135
14. 消食饼 …… 135
15. 术枣饼 …… 136
16. 摄涎饼 …… 136
17. 健脾大饼 …… 137
18. 萝卜瘦肉饼 …… 138
19. 玉米粉饼 …… 138
20. 豆蔻馒头 …… 139
21. 椰丝团子 …… 140
22. 橘羹圆子 …… 140
23. 赤豆羹小圆子 …… 141
24. 双豆沙汤圆 …… 141
25. 健脾豆沙包 …… 142
26. 香菇菜包 …… 142
27. 小窝头 …… 143
28. 云豆卷 …… 144
29. 芝麻山药脆 …… 145
30. 番茄面 …… 145
31. 山药鸡蛋面 …… 146
32. 薏苡仁面 …… 146
33. 橘皮山药面 …… 147
34. 健脾益气八宝饭 …… 148
35. 健脾八宝饭 …… 148
36. 健脾抄手(馄饨) …… 149

十二 健脾肾类糕点 … 151

1. 八仙糕 …… 152
2. 栗子糯糕 …… 152

3. 芝麻补肾糕 …… 153
4. 小米面蜂糕 …… 154
5. 栗子凉团 …… 154
6. 山药赤豆煎饼 …… 155
7. 核桃仁山药饼 …… 156
8. 山药茯苓包子 …… 156
9. 莲芡苡扁馍 …… 157
10. 山药馄饨 …… 157
11. 白豆蔻馄饨 …… 158
12. 山药茯苓抄手 …… 159
13. 菠蔻抄手 …… 160
14. 桑椹芝麻面 …… 161
15. 桃杞八宝饭 …… 162
16. 红枣酪 …… 162
17. 玉露霜 …… 163

十三 补肝肾类糕点 … 165

1. 芝麻补肾糕 …… 166
2. 八宝糕 …… 167
3. 麻蓉糕 …… 167
4. 百果糕 …… 168
5. 杞子蛋糕 …… 169
6. 麻仁栗子糕 …… 169
7. 桂花饼 …… 170
8. 健身蒸饼 …… 171
9. 鸡肝饼 …… 171
10. 鸡肠饼 …… 172
11. 芝麻升麻猪肠面 …… 173
12. 芝麻面 …… 174
13. 芝麻酱冷面 …… 174
14. 麻酱卷 …… 175
15. 核桃酪 …… 175

十四 养心安神类糕点 …… 177

1. 莲肉糕 …… 178
2. 百合凉糕 …… 179
3. 柏子仁糕 …… 179
4. 安神蛋糕 …… 180
5. 玫瑰枣糕 …… 181
6. 桂圆山药饼 …… 182
7. 灵芝粉蒸肉饼 …… 183
8. 鸡蛋家常饼 …… 183
9. 枣泥凉团 …… 184
10. 五色豆沙包 …… 185
11. 莲肉包 …… 186
12. 一品薯包 …… 186
13. 枣泥包 …… 187
14. 灵芝包子 …… 187
15. 柏子仁小笼包 …… 188
16. 羊杂面 …… 188
17. 阳春面 …… 189
18. 鸡蛋面 …… 190
19. 锅贴饺 …… 191

20. 核桃仁五味子蜜糊 …… 192
21. 百合蜜饯 …… 192

十五 壮阳摄精类糕点 …… 194

1. 莲肉凉糕 …… 195
2. 莲肉芝麻凉团 …… 196
3. 补肾蛋糕 …… 196
4. 芡实糕 …… 197
5. 虾肉月饼 …… 198
6. 麻雀肉饼 …… 199
7. 羊肉馅饼 …… 199
8. 期颐饼 …… 200
9. 暖腰壮阳饼 …… 201
10. 狗肉包 …… 202
11. 韭菜包 …… 202
12. 虾杞补肾包 …… 203
13. 壮阳小笼包 …… 204
14. 虾肉小笼包 …… 204
15. 羊肉锅贴 …… 205
16. 羊肉烧卖 …… 206
17. 狗肉烧卖 …… 206
18. 虾仁烧卖 …… 207
19. 海参春卷 …… 208
20. 虾韭春卷 …… 208
21. 起阳卷 …… 209
22. 猪腰面 …… 210
23. 皂羹面 …… 210
24. 三虾面 …… 211
25. 山药羊肉面 …… 212
26. 白切羊肉面 …… 212
27. 红烧狗肉面 …… 213
28. 虾仁韭芽水饺 …… 214
29. 韭菜羊肉水饺 …… 214
30. 芡实饺子 …… 215
31. 玉米面蒸饺 …… 216
32. 虾肉馄饨 …… 217

十六 润肺止咳解表类糕点 …… 218

1. 陈皮糕 …… 219
2. 香酥饼 …… 220
3. 葱油解表饼 …… 220
4. 葱花卷 …… 221
5. 肉麸汤圆 …… 222
6. 梅枣杏仁饼 …… 222
7. 杏仁酥 …… 223

十七 疏肝理气、软坚化痰类糕点 …… 224

1. 萝卜丝饼 …… 225
2. 双菇菜包 …… 226

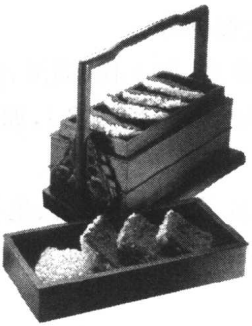
3. 佛手山楂卷 …… 226
4. 肉丝春卷 …… 227
5. 海鲜面 …… 228
6. 海带淡菜面 …… 228
7. 海带面 …… 229
8. 萝卜丝馅饺 …… 230
9. 橘子锅巴 …… 230
10. 桂花糖芋艿 …… 231
11. 糖渍金橘 …… 231

十八 清热解毒类糕点 …… 233

1. 绿豆糕 …… 234
2. 马蹄糕 …… 234
3. 绿豆凉糕 …… 235
4. 薄荷凉糕 …… 235
5. 绿豆米粉糕 …… 236
6. 烙槐花饼 …… 237
7. 马齿苋包子 …… 237
8. 绿豆芽面 …… 238
9. 荠菜肉馄饨 …… 239
10. 兔肉馄饨 …… 239
11. 鳗鱼饺 …… 240

概述

一



试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com