



五脏调养药膳



Wuzang Tiaoyang 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。

调理五脏机能
培固生命根基
石健 等 编著

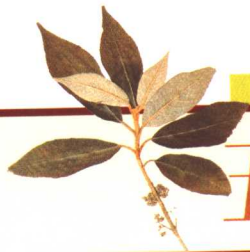


MING JIA XIAN MI

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

五脏调养药膳

Wuzang Tiaoyang 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

五脏调养药膳

Wuzang Tiaoyang Yaoshan

作者：石健等

责任编辑：王强

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。



五脏调养药膳

目 录

心调养药膳

1

人参鸡油汤圆	1
五味子茶	1
酸枣仁粥	2
参砂蒸蛋	2
桂圆童子鸡	3
竹参心子	4
龙眼酸枣仁饮	4
龙眼肉粥	5
姜枣龙眼蜜膏	6

玫瑰花烤羊心	6
柏子仁炖猪心	7
玉竹猪心	8
葱枣汤	9
养心三丝汤	10
玫瑰枣仁心	10
白醋鸡蛋	11

肝调养药膳

12

韭菜炒羊肝	12
-------	----

佛手柑饮	12
南瓜花煮猪肝	12
酥炸月季花	13
佛手酒	14
玫瑰花茶	14
鸡肝菟丝子汤	15
胡萝卜猪肝汤	16
双决明粥	16
杞子炖羊脑	16
玄参炖猪肝	17

菊花鱼丸火锅	18
猪肝炒胡萝卜	19
四物肝片汤	20
肝杞蒸蛋	20

脾调养药膳

21

淮山药泥	21
莲米苡仁排骨	21
猪肚术槟粥	22
鸡头粉馄饨	22
参枣米饭	23
脂酒红枣	24
薯蓣拔粥	24
参山鹌鹑汤	25
茯苓饼	25

饴糖大米粥	26
牛肉浓汁	26
白茯苓粥	26
益脾饼	27
山栗粥	28
香菇粥	28
春盘面	28
黄羊大米粥	29
柴胡疏肝糖浆	29
雪花鸡汤	30
山药羊肉汤	30
莲子桂圆粥	31
健脾营养抄手	32
牛乳燕窝汤	33
牛脾粥	33
枣蔻煨肘	33

红枣糯米粥	34
芪蒸鹌鹑	34
鲫鱼羹	35
牛奶鹌蛋	36
牛肚枳壳砂仁汤	36
砂仁肚条	36
党参生鱼	37
佛手柑粥	37
什锦山药	38
炖银耳肉	38
开元寿面	39
薏米烧鹌鹑	40
桂花肚片	40
山药汤圆	41
参苓粥	41
神仙鸭	42



香酥山药	42	甜辣藕丁	50	山药薏米粥	59
莲子猪肚	43	大枣粥	51	牛肚薏米汤	59
糯米莲子粥	44	沙锅人参鸡	52	牛乳粥	59
人参鹿尾汤	44	甜浆粥	52	桃酥豆泥	60
猪肾粥	45	栗子粥	52	榛子粥	60
猪脾粥	45	黄芪鲫鱼火锅	53	芡实炖鸭	60
白术猪肚粥	45	山药面	53	淮山土茯苓炖金钱肚	61
白术扣烧牛肉	46	白扁豆粥	54		
紫米饭	46	姜橘椒鱼羹	54		
茯苓包子	47	大麦汤	54		
枸杞鲫鱼火锅	48	黄精煨肘	55		
六和茶	49	茯苓粥	56		
泥鳅虾汤	49	茯苓水饺	56		
党参粥	49	牛肚补胃汤	56		
羊肉粥（一）	50	芡实蜜枣煲山斑鱼	57		
羊肉粥（二）	50	波蔻馄饨	58		

肺调养药膳

62

黄芪膏	62
羊肺汤	62
川贝酿梨	63
虫草全鸭	64
银杏全鸭	64
杏仁豆腐	65

北杏炖雪梨	65
贝母甲鱼	66
百合粥	66
萝卜杏仁煮牛肺	67
山药杏仁粥	68
北杏猪肺汤	68
玉参焖鸭	68
参芪鸭条	69

肾调养药膳

70

猪肾粥	70	菟丝子丸	73	烤大虾	81
金缨子膏	70	枸杞汁烹麻雀	73	肝胰扒海参	82
炒山核桃	70	炸铁雀	74	沙锅牛尾	82
龟狗汤	71	参杞烧海参	74	参归腰子	83
蘑菇鹿鞭	72	炖猪腰	75	珍珠海参	83
龙马童子鸡	72	米酒炒海虾	76	羊肾乳粉	84
		羊肾粥	76	麻雀粥	84
		虫草炖黄雀	77	苡蓉羊肉粥	84
		灌海参	77	虫草红枣炖甲鱼	85
		肉苡蓉炖羊肾	78	山萸核桃猪腰	86
		拔丝山药	78	罗汉大虾	86
		锁阳粥	79	鹿茸香菇菜心	87
		核桃肉炒韭菜	79	灵芝双鞭	87
		麻雀蛋	79	滑熘鹿里脊	88
		杜仲炒腰花	80	附片蒸牛鞭	88
		核桃鸭子	80	红烧麻雀	89

虾米粥	90	紫河车煲	97	鹿茸粥	105
虾米茶	90	龟羊汤	98	红烧鹿肉	106
参茸蒸熊掌	90	鸡露	98	清蒸虫草白花鸽	106
芡实汤	91	鹿角胶粥	98		
红烧牛鞭	91	龙凤球	99	五脏兼补药膳 107	
鹿头汤	92	金鱼大虾	99	党参黄芪牛肉粥	107
鸡肉炖苡蓉	92	牛鞭壮阳汤	100	枸杞炸烹大虾	107
虫草虾仁汤	93	麻雀肉饼	100	炒鹌鹑	108
海狗肾粥	94	青虾炒韭菜	101	羊脏羹	108
枸杞菟丝煮雀蛋	94	鹿鞭壮阳汤	102	鲤鱼虾米羹	109
巴戟煲鸡肠	94	冬虫夏草鸡	102	姜附烧狗肉	110
枸鞭壮阳汤	95	红杞乌参鸽蛋	103	参麦甲鱼	110
羊肉虾羹	95	蒺藜菟丝甲鱼汤	103	续断杜仲煲猪尾	111
海参粥	95	虫草炖野鸭	104	巴戟天炖猪大肠	111
灵芝炖鹿尾	96	桑椹蜜膏	104	枸杞油爆河虾	112
鸡肠螬蛸饮	96	人参鹿肉汤	105	刺五加精	112

蜂乳水	112	壮阳狗肉汤	121	狗肉粥	129
锁阳肉苁蓉炖鹿尾巴	113	当归羊肉羹	121	乌发汤	130
雪凤鹿筋汤	114	核桃草鱼火锅	122	羊肉粥	130
虫草粥	114	枸杞炖牛尾	123	桂浆粥	131
肉桂鸡肝	115	益智仁粥	124	羊肉补阳汤	131
煨鹿尾	116	萸肉粥	124	枸杞炖羊肉	132
黑芝麻山药何首乌粉	116	韭菜炒淡菜	124	枸杞肉丝	132
淡菜炖狗肉	117	枸杞蒸鸡	125	玉竹雪梨煲鹌鹑	133
羊肉虾米汤	117	杜仲腰花	125	花粉橘汁	134
雀蛋羊肉汤	117	淮杞炖狗肉	126	法制黑豆	134
菟丝子粥	118	生焖狗肉	126	北芪党参炖梅花鹿肉	135
杞子炖羊脑	118	枸杞子粥	127		
韭菜粥	118	虫草金龟	128		
清蒸山药炉鸭	119	虫草蒸雄鸭	128		
酥蜜粥	120	淡菜粥	129		
附片羊肉汤	120	肉苁蓉羹	129		



调养药膳

人参鸡油汤圆

【来源】餐厅方

【原料】(100份) 人参30克, 鸡油300克, 玫瑰蜜、樱桃蜜各150克, 白糖1500克, 面粉150克, 糯米粉5000克(其中粳米粉20%), 黑芝麻300克。

【制作】1. 将人参用水润软, 切片, 再用微火烘脆, 碾成细末, 鸡油熬熟滤渣晾冷, 面粉于锅内炒黄, 黑芝麻炒香捣碎待用。

2. 将玫瑰蜜、樱桃蜜用擀面杖在案板上压成泥状, 加入白糖, 撒入人参粉和匀, 加入鸡油调和, 再加炒面粉揉至滋润, 以特制的框架按压成形, 用刀切成约1.5厘米见方的小方块(约400个)。如不用玫瑰蜜、樱桃蜜, 又可按以上的做法, 换成黑芝麻, 和匀后制成芝麻心子。

3. 将糯米粉和匀, 掺水淋湿, 揉成滋润的粉团, 用湿纱布盖上。此时可将锅洗净, 注入清水大半锅, 置于火上。

◎人参



4. 将揉好的粉团搓成长条, 按量揪剂(每个约12.5克), 再把剂子捏成小酒杯形, 包上心子, 捏成汤圆。

5. 待锅内清水烧沸后, 将汤圆下锅, 文火煮至汤圆浮上水面后, 约2~3分钟即可捞出, 每4个盛1碗即成。

【效用】本品甘甜香美, 有补益心脾和增进营养的作用。适合心脾气虚所致的气短神疲、倦怠乏力、心悸自汗者服食。

五味子茶

【原料】五味子适量, 冰糖适量。



◎五味子

【制作】将五味子洗净, 用开水略烫, 立刻捞出, 放在茶杯内, 加入冰糖, 用开水冲泡。

【用法】每日2次, 当茶饮。

【效用】养心安神, 补肾涩精。用治心肾气虚所致的早泄、遗精、遗尿、失眠、健忘、心悸。此外, 还可用于自汗、盗汗、胃酸缺乏、烦渴等。



酸枣仁粥

【原料】酸枣仁末 15 克，粳米 100 克。

【制作】将酸枣仁炒熟，放入铝锅内，加水适量，煎熬，取其药液备用。粳米洗净，放入锅内，倒入药液煎煮，待米熟烂时即成。

【用法】早晚温服。

【效用】养心，安神，敛汗。适用于神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈等症。

◎酸枣仁



【按语】酸枣仁末入粥中，酸甘适口，深受欢迎。酸枣仁生用、炒用均可，炒的时间过长会破坏有效成分。可取酸枣仁微炒片刻研末，家庭可用擀面杖研磨。

参砂蒸蛋

【原料】苏条参(或潞党参)、淮山药各 30 克，朱砂 6 克，鸡蛋 1 个。

【制作】1. 先将苏条参(或潞党参)、山药研成细末，与朱砂拌匀备用。

2. 每次用 6 克混合药末，与鸡蛋在碗内搅均匀，上蒸锅蒸熟即成。

【用法】每日晨起 1 碗蒸蛋，连服半月以上。

【效用】补气养血，安神。适用于气血虚、心脾不足之心悸、失眠、食少纳呆等症。

【禁忌】血脂高、肝有器质性病变者不宜服用。



◎鸡蛋



◎淮山药



◎党参

桂圆童子鸡

【原料】童子鸡1只(重约1000克),桂圆肉30克,葱、姜、料酒、盐各适量。

【制作】1. 将鸡去内脏,洗净,放入沸水中氽一下,捞出,放入钵或汤锅。再加桂圆、料酒、葱、姜、盐和清水。

2. 上笼蒸1小时左右,取出葱、姜即可。

【用法】佐餐食。

【效用】补气血,安心神。适用于贫血、失眠、心悸。健康人食用能使精力更加充沛。



竹参心子

【来源】餐厅方

【原料】(大份) 玉竹参100克, 猪心子1000克, 生姜15克, 葱15克, 食盐15克, 花椒2克, 白砂糖5克, 味精2克, 芝麻油3克, 卤汁适量。

【制作】1. 玉竹参择净杂质, 切成米节, 用水稍润后放在锅内, 注入清水煎煮2次, 收取滤液约500毫升待用。
2. 猪心破开, 洗净血水; 姜、葱洗净, 拍破待用。
3. 锅内注入清水适量, 下入花椒、姜、葱和猪心, 置中火上烧沸后, 加入玉竹参药液, 同煮至猪心六成熟时捞出, 揩净浮沫, 装入盘内。汤汁不用。
4. 锅内倒入卤汁烧沸, 下入猪心, 用文火卤熟, 捞出放在盘内。
5. 炒锅置中火上, 加入适量的卤汁、食盐、白砂糖、味精, 加热收成浓汁, 涂抹在猪心内外, 待汁冷凝后, 再刷上芝麻油即成。

【效用】本方用玉竹参养阴益胃, 猪心养血安神, 以心补心。药食合用, 则养阴血、宁心神之功更强。用于心阴心血不足之心悸、心烦、失眠、多梦、健忘, 肺阴不足之久咳、干咳, 胃阴不足之烦渴、不思饮食等症, 确有较好疗效。研究证明, 玉竹参能降血糖, 改善心肌营养。故本方可作冠心病、肺心病、糖尿病、肺结核患者之膳食。

龙眼酸枣仁饮

【原料】龙眼肉10克, 炒枣仁10克, 芡实12克, 白糖适量。

◎芡实



【制作】炒枣仁捣碎, 用纱布袋装。芡实加水500毫升, 煮半小时后, 加入龙眼肉和炒枣仁, 再煮半

小时。取出枣仁, 加适量白糖, 滤出汁液。

【用法】不拘时饮, 吃龙眼肉及芡实。

【效用】养血安神, 益肾固精。凡因心阴血虚、虚火内扰不能下济肾阴, 出现心悸、怔忡、失眠、健忘、神倦、遗精等症者, 皆可服用。

◎龙眼肉



龙眼肉粥

【原料】 龙眼肉 15 克，红枣 3~5 枚，粳米 60 克，白糖适量。

【制作】 将粳米和龙眼肉、红枣分别淘洗干净。加入清水，先用武火煮沸，再用文火煎熬 30 分钟，以米熟烂为度。加入适量白糖调匀。

【用法】 每日早晚各服 1 次，趁热食用，不宜过量。

【效用】 养心安神，健脾补血。适用于心血不足引起的心悸、失眠、健忘、贫血，脾虚所致之泄泻、浮肿、体质虚羸，以及神经衰弱、自汗、盗汗等。

【按语】 用量不宜过大，须热服。风寒感冒、恶寒发热或舌苔厚腻者忌用。





姜枣龙眼蜜膏

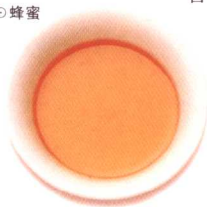
【原料】龙眼肉 250 克，大枣肉 250 克，蜂蜜 250 克，鲜姜汁 2 汤匙。

【制作】先将龙眼肉、大枣肉洗净，放入锅内，加水适量，煎煮至熟烂。加入姜汁、蜂蜜，文火煮沸，调匀。待冷后，装瓶即可。

【用法】每日 2 次，每次取 1 汤匙，开水化开，饭前食用。

【效用】开胃健脾，益智养心。龙眼肉、大枣均有补益心脾、益智宁心之效用，蜂蜜有增强脑力、改善心肌功能作用。三物相合，能益心脾、增智力，治心脾不足之心悸健忘等。适宜于思虑劳伤太过、心脾亏虚、纳呆、腹胀、健忘失眠者食用。

◎蜂蜜



◎大枣

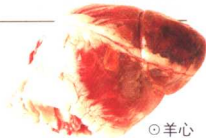
玫瑰花烤羊心

【原料】鲜玫瑰花 50 克（或干品 15 克），羊心 50 克，食盐 50 克。

【制作】将鲜玫瑰花（或干品）放入小铝锅内，加入食盐，煎煮 10 分钟，待冷备用。羊心洗净，切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚约 1 厘米的小块，穿在烧签上，边烤边蘸玫瑰盐水，反复在明火上烤炙，烤熟稍嫩即可。

【用法】烤熟即吃。

【效用】养心，安神，解郁。适用于心血亏虚所致的惊悸失眠、郁闷不乐等。



◎羊心



◎鲜玫瑰花

柏子仁炖猪心

【原料】 柏子仁 15 克，猪心 1 具。

【制作】 将猪心洗净，用竹片剖开，将柏子仁放入猪心内，入沙锅，加水适量，隔水煎熟，以猪心透烂为度。

【用法】 食猪心，喝汤。

【效用】 养心安神，补血润肠。适用于心血虚、心阴虚引起的心悸怔忡、失眠多梦、记忆力减退以及老人血虚便秘等。



玉竹猪心

【原料】猪心 500 克，玉竹 20 克，罐头荸荠 50 克，韭黄 10 克，鸡汤 40 毫升，精盐 2.5 克，酱油 15 克，料酒 10 毫升，白糖、胡椒粉、醋适量，葱、姜各 6 克，水淀粉 15 克，香油 15 克，植物油 500 克（实耗 50 克）。

【制作】玉竹洗净切片，加水煎煮滤液 3 次，合并滤液，加热浓缩至 20 毫升。猪心切薄片，放在碗内，用精盐 1 克、水淀粉抓一抓；韭黄洗净，切成寸段，荸荠切片，葱、姜、蒜分别切成细末。取小调料碗 1 只，放入料酒、酱油、白糖、味精、精盐各 1.5 克，再加入胡椒粉、鸡汤、水淀粉、玉竹浓缩汁调匀，对成汁芡，备用。取锅置于火上，倒入植物油烧热，下入猪心滑透，倒在漏勺中控油。锅内留油少许，重新上火烧热，先放蒜末，再放葱末、姜末炸出香味，然后放入荸荠片煸透，倒入猪心，继而烹入对好的汁芡，撒入韭黄段，翻炒均匀。淋入醋 1 克、香油少许，离火盛在盘内。

【用法】每日 2 次，佐餐食用。

【效用】安神宁心，养阴生津。适用于心阴、心血不足所致的心悸心烦、失眠多梦，肺阴不足所致的干咳、久咳，胃阴不足所致的烦渴、不思饮食等症。又可作为慢性心力衰竭患者的保健食疗菜肴。

【按语】玉竹甘平柔润，能滋阴润肺、生津养胃，善治肺胃阴虚燥热之证。虽作用缓和，但不滋腻敛邪，既适用于燥咳痰粘、阴虚劳嗽，又可治阴虚外感之发热咳嗽、咽痛口渴，还适用于热伤胃阴、舌干食少及消渴等证。惟药力较缓，用量宜大。



◎玉竹

