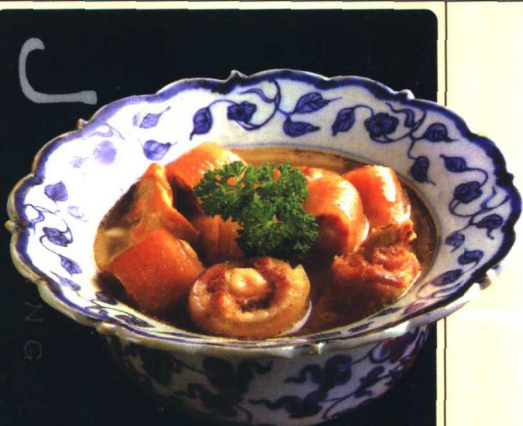


本

书内容包括益气养血类菜肴 34 方、滋阴补阳类菜肴 29 方、健脾和胃类菜肴 22 方、补益心肺类菜肴 18 方、滋补肝肾类菜肴 35 方、益智养颜类菜肴 19 方、壮骨延年类菜肴 13 方、疏风清热类菜肴 38 方、理气活血类菜肴 23 方、化痰祛湿类菜肴 19 方、宁心安神类菜肴 14 方、润肠通便类菜肴 14 方、消食降脂类菜肴 14 方，共 292 方。

家庭药用

吴鸿洲 杨奕望 编



菜肴

上海科学技术出版社



家庭实用**药膳**丛书

吴鸿洲

杨奕望◎编

JIA TING YAO YONG CAI YAO

家庭药用菜肴



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用菜肴/吴鸿洲,杨奕望编. —上海:上海
科学技术出版社,2004.7
(家庭实用药膳丛书)
ISBN 7-5323-7514-5

I. 家… II. ①吴…②杨… III. 食物疗法—菜谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 038065 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(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: 165 千字
2004 年 7 月第 1 版
2004 年 7 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



本书内容包括益气养血类菜肴(34方)、滋阴补阳类菜肴(29方)、健脾和胃类菜肴(22方)、补益心肺类菜肴(18方)、滋补肝肾类菜肴(35方)、益智养颜类菜肴(19方)、壮骨延年类菜肴(13方)、疏风清热类菜肴(38方)、理气活血类菜肴(23方)、化痰祛湿类菜肴(19方)、宁心安神类菜肴(14方)、润肠通便类菜肴(14方)和消食降脂类菜肴(14方),共13大类292方。

本书内容丰富,实用性强,是一本强身健体、防病延年的普及读物。

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,服后起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1892种,其中包括大量食物。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。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妥善办法,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”、“制作”、“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



2004 年 2 月

前言



在现代社会中,人们除工作外,对健康和生活质量的要求已愈来愈高,并认识到每天必食的菜肴是保障健康和提高生活质量的重要环节。为此,我们编著了《家庭药用菜肴》一书,就药用菜肴与中国饮食文化、中医四气五味的关系作了概述,并根据中医“虚则补之”、“实则泻之”的辨证论治原则,将常见药用菜肴分为13大类予以详述,希冀引起广大读者的兴趣,并应用于日常生活,愿人们在每天饮食进餐中既得到美味口福,又能防病治病、强身健体、延年益寿。

韩俊同志参与本书的部分工作,在此表示感谢。

限于水平,书中不妥之处,还望广大读者批评指正。

编者

2004年2月

家

庭

药

用

菜

肴

目 录



一 概述	1	8. 卤	13
二 药用菜肴的性与味 ...	6	9. 炸	14
三 药用菜肴的一般		10. 熬	14
烹饪法	11	11. 煎	14
1. 炖	12	12. 熏	14
2. 蒸	12	13. 烩	14
3. 煮	12	14. 爆	14
4. 烧	12	四 药用菜肴的功效	19
5. 焖	13	五 药用菜肴中的常用	
6. 煨	13	药物	23
7. 炒	13	1. 人参	24
		2. 西洋参	24

3. 太子参	24	31. 益母草	34
4. 党参	25	32. 三七	35
5. 黄芪	25	33. 仙鹤草	35
6. 白术	25	34. 蒲公英	35
7. 茯苓	26	35. 芦根	36
8. 泽泻	26	36. 茵陈蒿	36
9. 薏苡仁	26	37. 决明子	36
10. 黄精	27	38. 天麻	37
11. 五味子	27	39. 川贝母	37
12. 灵芝	27	40. 杏仁	37
13. 甘草	28	41. 柏子仁	38
14. 当归	28	42. 紫苏	38
15. 白芍	28	43. 藿香	38
16. 熟地黄	29	44. 葛根	39
17. 何首乌	29	45. 桑寄生	39
18. 冬虫夏草	29	46. 木瓜	39
19. 麦门冬	30	47. 五加皮	40
20. 石斛	30	48. 鸡内金	40
21. 玉竹	30	49. 菊花	41
22. 枸杞子	31	50. 金银花	41
23. 附子	31	51. 紫河车	41
24. 肉桂	32		
25. 肉苁蓉	32	六 益气养血类菜肴	42
26. 淫羊藿	32	1. 川芎白芷炖鱼头	43
27. 杜仲	33	2. 黄芪肉片	43
28. 丹参	33	3. 河车肉片	44
29. 红花	33	4. 人参羊肉片	44
30. 桃仁	34		

家

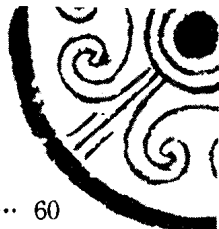
庭

药

用

菜

肴



- | | | | |
|------------------|----|------------------------|----|
| 5. 人参猪心片 | 45 | 33. 太子参圆蹄 | 60 |
| 6. 桂花羊肉片 | 45 | 34. 山药鳝糊 | 61 |
| 7. 参芪鳝背 | 46 | | |
| 8. 归参鳝丝 | 46 | ⑤ 滋阴补阳类菜肴 | 62 |
| 9. 三七蒸鸡 | 47 | | |
| 10. 冬虫夏草鸡 | 48 | 1. 生地鸡 | 63 |
| 11. 黄芪炖乌骨鸡 | 48 | 2. 杞子麦冬炒蛋 | 63 |
| 12. 天麻炖鸡 | 49 | 3. 枸杞头炒鸡蛋 | 64 |
| 13. 归参炖母鸡 | 49 | 4. 虫草鸭 | 64 |
| 14. 龟鹿大补鸡 | 50 | 5. 二母甲鱼 | 65 |
| 15. 归芪蒸鸡 | 50 | 6. 炖参肠 | 65 |
| 16. 桂圆童子鸡 | 51 | 7. 虫草炖龟 | 66 |
| 17. 参芪鸭条 | 52 | 8. 蒸乳鸽 | 66 |
| 18. 地骨爆羊 | 52 | 9. 燕窝鸽蛋 | 67 |
| 19. 清蒸兔肉 | 53 | 10. 银耳鹌蛋 | 67 |
| 20. 参归腰片 | 53 | 11. 燕窝枸杞 | 68 |
| 21. 参归山药腰片 | 54 | 12. 枸杞头炒肉丝 | 68 |
| 22. 虫草河车膏 | 54 | 13. 山药杞子炖甲鱼 | 69 |
| 23. 参茸熊掌 | 55 | 14. 红烧龟肉 | 69 |
| 24. 蜂蜜鹌鹑蛋 | 56 | 15. 葱烧海参 | 70 |
| 25. 参归炖猪心 | 56 | 16. 参桂海马鸡 | 71 |
| 26. 香菇鸡 | 57 | 17. 龙马鸡 | 71 |
| 27. 荔枝鸭 | 57 | 18. 杜仲鸡 | 72 |
| 28. 柏子鳊鱼 | 58 | 19. 冬虫夏草炖黄雀 | 72 |
| 29. 黄精鳝背 | 58 | 20. 麻雀腰花 | 73 |
| 30. 炒双参 | 59 | 21. 姜附狗肉 | 73 |
| 31. 滑溜羊肉 | 59 | 22. 黄芪煨狗肉 | 74 |
| 32. 红枣炖兔肉 | 60 | 23. 淡菜煨狗肾 | 74 |

家

庭

药

用

菜

肴

24. 核桃肉炒韭菜 75
25. 韭菜炒虾仁 75
26. 双仙爆羊肉 76
27. 附片蒸羊肉 76
28. 苁蓉炖羊肾 77
29. 煨牛鞭 77

八 健脾和胃类菜肴 79

1. 黄芪鲤鱼 80
2. 山药炒鱼片 80
3. 五香酱牛肉 81
4. 五香鸽 81
5. 陈皮鸽肉 82
6. 肉片炒豆腐 83
7. 果仁大排 83
8. 盐水肚块 84
9. 白术蒸鲈鱼 84
10. 炸山药 85
11. 蜜汁山药泥 85
12. 干丝青椒 86
13. 白术鸭肫 86
14. 山药炒番茄 87
15. 素火腿 87
16. 蜜双果 88
17. 砂仁蒸鲫鱼 89
18. 佛手炒肉丝 89
19. 板栗炖猪肉 90
20. 良姜炖母鸡 90
21. 莲桂猪肚 91
22. 山药蒸鹌鹑 91

九 补益心肺类菜肴 92

1. 百合香酥鸡 93
2. 百合炒蛋 93
3. 莲子百合猪肉 94
4. 燕窝火腿 94
5. 枸杞燕窝 95
6. 桂圆莲子 95
7. 芦笋炒百合 96
8. 核桃煲猪肉 96
9. 百合炖肉 97
10. 贝母甲鱼 97
11. 沙参麦冬煲老鸭 98
12. 石玉焖鸭 98
13. 八品藕 99
14. 玉竹卤猪心 99
15. 参贝煨猪肺 100
16. 红枣炖羊心 100
17. 夫妻肺片 101
18. 西芹炒百合 102

十 滋补肝肾类菜肴 103

1. 二冬二地炖猪脊 104

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| 2. 枸杞头童子鸡 | 104 | 29. 青韭炒鱿鱼 | 122 |
| 3. 虫草枸杞甲鱼 | 105 | 30. 戟肉鸡肠煲 | 122 |
| 4. 桂圆杞子炖白鸽 | 106 | 31. 杞子黄芪蒸乳鸽 | 123 |
| 5. 三子炖猪腰 | 107 | 32. 元参炖猪肝 | 124 |
| 6. 枸杞肉丝 | 107 | 33. 苁蓉杜仲炒腰花 | 124 |
| 7. 蛤蚧炖鹌鹑 | 108 | 34. 明砂炒猪肝 | 125 |
| 8. 首乌煮鸡蛋 | 109 | 35. 法制黑豆 | 125 |
| 9. 杜仲桃肉炖猪腰 | 109 | | |
| 10. 参竹焖鸭 | 110 | | |
| 11. 茴香腰子 | 111 | | |
| 12. 肉桂雄鸡肝 | 111 | | |
| 13. 虫草沙参蒸金龟 | 112 | | |
| 14. 乌参红杞白鸽蛋 | 113 | | |
| 15. 软炸鸡肝 | 114 | | |
| 16. 金樱子杜仲煲猪尾 | 114 | | |
| 17. 附戟煲猪肚 | 115 | | |
| 18. 山枸杞煲甲鱼 | 115 | | |
| 19. 韭菜虾米炒干丝 | 116 | | |
| 20. 鳝鱼煲猪腰 | 117 | | |
| 21. 参茸枸杞炖金龟 | 117 | | |
| 22. 韭菜炒羊肝 | 118 | | |
| 23. 枸杞炖羊脑 | 118 | | |
| 24. 黄肉菟丝炖麻雀 | 119 | | |
| 25. 串烧黄鳝 | 119 | | |
| 26. 韭黄炒鲜虾 | 120 | | |
| 27. 姜附狗肉沙锅 | 121 | | |
| 28. 杞子羊脊骨 | 121 | | |
| | | 十一 益智养颜类 | |
| | | 菜肴 | 127 |
| | | 1. 黄精汽锅鸡 | 128 |
| | | 2. 益智鳝段 | 129 |
| | | 3. 佛手笋尖沙锅 | 129 |
| | | 4. 莲子鸡丁 | 130 |
| | | 5. 银耳杏仁炖木瓜 | 131 |
| | | 6. 黄芪鲫鱼火锅 | 131 |
| | | 7. 美容兔肉 | 132 |
| | | 8. 玉竹凤爪煲 | 133 |
| | | 9. 地黄乌凤 | 133 |
| | | 10. 杞精炖鹌鹑 | 134 |
| | | 11. 竹笋烧乌参 | 135 |
| | | 12. 清炖猪蹄 | 135 |
| | | 13. 罗汉果烧兔肉 | 136 |
| | | 14. 枸杞鱼胶炖牛蛙 | 136 |
| | | 15. 润肤夫妻膳 | 137 |
| | | 16. 牡蛎木耳炒鸡蛋 | 138 |
| | | 17. 木耳豆腐蛤肉煲 | 138 |

家

庭

药

用

菜

肴

18. 冰糖燕窝炖乳鸽 139
19. 首乌寄生蛋 139

十一 壮骨延年类

菜肴 141

1. 胡萝卜酱 142
2. 牛膝蹄筋 143
3. 红枣棒子肉 143
4. 香菇烧菜花 144
5. 首乌肝片 145
6. 桂枝木瓜鸡 146
7. 人参排骨 146
8. 养元鸡蛋 147
9. 锅贴杜仲腰片 147
10. 强补猪肝 148
11. 鹌鹑肉片 149
12. 何首乌山鸡 149
13. 鸡茸干贝 150
6. 三七拌葛皮 155
7. 椿芽豆腐 156
8. 枸杞烧海参 156
9. 豆芽泡芹菜 157
10. 草菇菜心 158
11. 猪油炒苦瓜 158
12. 凉拌银芽 159
13. 氽鸭心 159
14. 冬笋煨杞叶 160
15. 马兰豆腐干 161
16. 荷叶海鲜锅巴 161
17. 苦瓜焖鸡翅 162
18. 佩兰酱包兔 163
19. 车前金钱煲 164
20. 荷叶风脯 164
21. 椰子鸡球 165
22. 升芪猪肚 165
23. 芋头排骨煲 166
24. 茅根车前煲猪膀胱 166

十二 疏风清热类

菜肴 151

1. 鲜菇烩茭白 152
2. 香菇芹菜 153
3. 红烧冬瓜 153
4. 西瓜野鸭 154
5. 莲藕清炒豆芽 155
25. 白菜鸭头 167
26. 荷叶粉蒸鸡 167
27. 红酒炒田螺 168
28. 姜汁菠菜 169
29. 蒜泥马齿苋 169
30. 鱼腥草凉拌莴笋 170
31. 柠檬炖乳鸽 171
32. 芡莲山药老鸭煲 171



- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 33. 鲜蘑发菜烩鸡丝 | 172 | 18. 丹参桑枝母鸡煲 | 187 |
| 34. 凉拌马齿苋 | 172 | 19. 陈皮煎鸡蛋 | 188 |
| 35. 药苓炖甲鱼 | 173 | 20. 地黄蒸白鸭 | 188 |
| 36. 菊花鲈鱼块 | 173 | 21. 酥炸月季 | 189 |
| 37. 车前鱼腥草煲猪肺
..... | 174 | 22. 香附陈艾炖鸡 | 190 |
| 38. 天麻鱼片 | 175 | 23. 千斤拔狗脊煲猪尾
..... | 191 |

十四 理气活血类

菜肴

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 合欢蒸猪肝 | 177 |
| 2. 黄芪炖带鱼 | 177 |
| 3. 陈皮牛肉 | 178 |
| 4. 留行子炖猪蹄 | 179 |
| 5. 圆椒凉拌木耳 | 179 |
| 6. 砂香陈皮兔肉 | 180 |
| 7. 地黄红酱肉丝 | 180 |
| 8. 桃仁墨鱼块 | 181 |
| 9. 益母草煮鸡蛋 | 182 |
| 10. 丁香火锅 | 182 |
| 11. 红花炒牡蛎 | 183 |
| 12. 香附厚朴煨猪肘 | 183 |
| 13. 红花蟹肉 | 184 |
| 14. 金银豆腐 | 185 |
| 15. 当归火锅 | 185 |
| 16. 砂蔻猪肚 | 186 |
| 17. 陈皮木香炒肉片 | 187 |

十五 化痰祛湿类

菜肴

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 鱼香茼蒿丝 | 193 |
| 2. 山药口蘑野兔 | 194 |
| 3. 黄芪糖醋鲤鱼 | 194 |
| 4. 茴椒煮猪尾 | 195 |
| 5. 赤豆鲤鱼 | 196 |
| 6. 果仁肋排 | 196 |
| 7. 核桃草鱼头 | 197 |
| 8. 山茱实煲鱼鳔 | 198 |
| 9. 黑豆狗肉煲 | 198 |
| 10. 枸杞山药炖鲈鱼 | 199 |
| 11. 粉丝拌海带 | 200 |
| 12. 干烧杞麦冬笋 | 200 |
| 13. 二仁鲫鱼 | 201 |
| 14. 凉拌海蜇皮 | 202 |
| 15. 白果蒸鸭 | 202 |
| 16. 猪肉蜗牛 | 203 |
| 17. 鱼鳔猪蹄沙锅 | 203 |



18. 枣蔻煨猪肘 204
19. 泥鳅豆腐 205

十六 宁心安神类

菜肴 206

1. 冰糖湘莲 207
2. 五味玉米笋 207
3. 玉竹猪心 208
4. 紫竹莲池 209
5. 参归炖猪心 210
6. 巴桂童子鸡 210
7. 金银罗汉菜 211
8. 桂圆烧牛肉 212
9. 淮芩枣肉煲瘦肉 213
10. 酸枣三菇 213
11. 参灵甲鱼 214
12. 玫瑰枣仁心 215
13. 参柏蒸蛋 215
14. 白醋鸡蛋 216
5. 山药芝麻丸 220
6. 核桃烧丝瓜 221
7. 山稔煲芥菜 222
8. 松仁海带 222
9. 杏仁豆腐 223
10. 草决明烧茄子 224
11. 凉拌五珍 224
12. 木耳海参炖猪肠 225
13. 苁蓉炖猪腰 226
14. 双麻猪肠火锅 226

十八 消食降脂类

菜肴 228

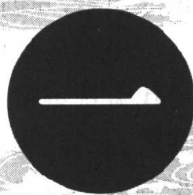
1. 海参鸽蛋 229
2. 茯苓松仁豆腐 229
3. 冰糖枸杞炖海参 230
4. 山楂肉片 231
5. 萝卜小排 232
6. 烩三珍 233
7. 绿茶蒸鲫鱼 233
8. 菊花拌蜆皮 234
9. 山芩炖猪肚 234
10. 枸杞凤尾菜 235
11. 酸梅乳鸽 236
12. 梅酱鱼片 236
13. 陈皮旗鱼 237
14. 酸梅排骨 238

十七 润肠通便类

菜肴 217

1. 凉拌三菜 218
2. 芝麻肝 218
3. 双参肉 219
4. 桃姜拌芹菜 220

概 述



“民以食为天”，是人类以饮食作为生存必需的真实写照。但饮食随着人类的进化和发展，曾经历了“茹毛饮血”到“炮生为熟”，直至不断追求饮食的精湛与美味，逐渐形成了具有中国特色的饮食文化。在这一漫长的过程中，以神农氏为首的人群，踏破青山，遍尝百草，虽遇毒而坚持不懈，终于发现有些食物不仅可以充饥，还有治病防病的作用。这种食物、药物知识的积累，开创了“药食同源”的先河。

现存最早的以食疗命名的药物学专著《食疗本草》，由唐代孟诜编撰。内载药 260 多味，大多为人们常用的谷物、蔬菜、果品、肉类和动物脏器等，并介绍了食物性能、效用、烹调方法及进食原则等。如“白蒿之叶生按醋淹为菹则甚益人”。又如以胡荽为主，加工烹饪后用来治疗肉毒、下血、狐臭、五脏不足、头痛、痧疹、豌豆疮不出、小儿秃疮等多种病症。

宋金元时期，药用菜肴的制作应用更为广泛。北宋官修方书《太平圣惠方》和《圣济总录》中都专设“食治”门，强调“病时治病，平时养身”。陈直则在《养老奉亲书》中载录 162 种食疗处方。采用脍、炙、煎、煨等不同烹饪方法，做成既能保持药性，又鲜美可口的菜肴。如用鲤鱼脑髓治疗老人耳聋，乌鸡治疗老人脚气攻心烦闷，并就饮食对老年病的防治作了精辟阐述。“主身者神，养气者精，资气者食。其老年之人，真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食，以资气血”。金代医家认为药食合一，隐药于食。既能减少药物对胃肠的刺激，又能保护胃气，最大限度地为机体提供必需的营养。故李东垣创立了“脾胃论”；刘元素主张胃气为本，以知五味能养形；张从正强调“精血不足，当补之以食”，“以谷肉果蔬养口体者也”；朱丹溪则在其著《格致余论》中专辟“饮食箴”对食治颇多阐述。如用菠