

郑伟达 郑东海 编著

寒生药膳集萃

八九岁老中医吕炳奎书



華齡出版社

责任编辑：杨 宁 高 燕

装帧设计：刘苗苗

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

养生药膳集萃/郑伟达 郑东海编著. —北京：华龄出版社，2004.3

ISBN 7-80178-139-2

I. 养… II. ①郑…②郑… III. 食物疗法-食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 016368 号

书 名：养生药膳集萃

作 者：郑伟达 郑东海 编著

出版发行：华龄出版社(北京市西城区鼓楼西大街 41 号，
邮编：100009)

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 **印张：**5.625

字 数：130 千字 **印数：**1—3000

定 价：12.00 元

序

郑伟达君出生于闽域福州中医世家，先后拜师于名医汪其浩主任和郑孙谋教授门下学习深造，得其真传。学成后，在故里创办福州伟达肿瘤医院，积极开展中医临床工作，刻苦钻研中医药防治肿瘤的理论，研制出慈丹系列抗癌中成药，为很多癌症患者解除疾苦，活人无数。郑伟达君在学有所成的时候，执意拜我为师。我感其诚，且为奖掖后学，于辛巳年桃月收其为徒。

中医学博大精深，历史悠久，其产生源于我们祖先的生产实践和社会实践，早先通过世代口耳相传，文字出现后，经过数百年甚或上千年的积累与发展才编纂成书。药食同源是中国医药学的一个特点，由此产生的药膳蕴藏着极为丰富的人类防治疾病的经验，是中华民族给全人类的宝贵财富。郑伟达君在诊疗实践中，积极汲取中医学中药膳理论和实践的精华，研制出具有调节免疫、抑制肿瘤功能的纯中药保健食品参灵胶囊，用于临床及养生保健，常获良效。为了使药膳这朵中医药百花园中的奇葩进一步造福人类，乃博览群书，广泛收集药膳验方，编成《养生药膳集萃》一书。郑伟达君在书中对传统的药膳理论加以发掘和提高，提出心疗、食疗、体疗、药疗并重的防治理念，并将药膳处方按五脏及肿瘤几个方面分类阐述，为药膳在防病治病、益寿延年中应用提供了一部实用的工具书。因此，它不仅对中医临证应用有很高的参考价值，而且对广大群众、患者及其家属亦有很强的可读性，故乐而为序。

九十岁吕炳奎

2002年6月28日

前 言

健康与长寿，自古以来就是人类共同的愿望，受到普遍的关注。时逢盛世，国泰民安，人们更加希望能健康长寿，颐养天年。然健康需要呵护，长寿有赖于养生。养生保健，中外同重；惟深察之，则中外有别。西方养生保健，多依物质条件作为锻炼的辅助手段，中国养生保健则是以主体的身心所养为主要方术。就是说，西方养生之道，多从保健角度而论：中国的养生之道，不仅是单纯的保健手段，而是包容着广泛文化底蕴的人生哲学。养生者，生命保健之谓也，包括饮食、起居、精神、房事、体育等诸方面的保健知识。这些知识不仅可以从历代医籍中索取，而且还可以从今天长寿老人的生活中去借鉴。

本书从中国博大精深的养生之道中，撷取了药膳这朵奇葩，奉献给广大读者。在编排方法上，本书在第一至第五篇中，以中医五脏的生理病理为纲，把传统的药膳纳入中医辨证论治的体系中，以提高药膳应用的科学性与适应性，便于临床医生根据病人的病候处方。在第六篇中按常见病症排列，读者可以与第一至第五篇互相参照选用。第七篇重点介绍各种癌症的食疗。在此，着重说明以下几点：

（一）心（脑）：具有主血脉、主神志的功能。由于久病体虚、劳心过度、失血，可致心（脑）虚，出现心悸、怔忡、心烦、失眠、健忘、多梦等症状。具体地说，心（脑）虚可分为心气虚、心阳虚、心阴虚、心血虚等几个方面。补养原则，是在辨证的基础上，根据不同的类型分别给予不同的补养方法，如心气虚者补心益气，心阳虚者补心温阳，心阴虚者滋阴养心，心血虚者补血养心。

(二) 肺：具有主气、司呼吸、主宣发肃降、通调水道、朝百脉、辅佐心脏调节气血运行的功能。由于久病耗损或劳伤过度，或邪热犯肺，可致肺虚，出现咳嗽、咳痰、喘息、胸闷、气短等症状。具体地说，肺虚可分为肺气虚、肺阳虚、肺阴虚等几个方面。补养原则，是在辨证的基础上，根据不同的类型，给予不同的补养方法。如肺气虚者补肺益气，肺阳虚者温肺益气，肺阴虚者滋阴润肺。

(三) 脾（胃）：具有主运化、升清和统血的功能。由于先天不足，素体虚弱或饮食不节、劳逸失度，可致脾（胃）虚，出现腹胀、腹痛、食少便溏、肢体乏力等症状。具体地说，脾虚可分为脾气虚、脾阳虚、脾阴虚、脾不统血几个方面。补养原则，是在辨证的基础上，根据不同的类型，分别给予不同的补养方法。如脾气虚者健脾益气，脾阳虚者温阳健脾，脾阴虚者益气养阴，脾不统血者健脾摄血。

(四) 肝：具有主疏泄和主藏血的生理功能。由于先天禀赋不足或后天饮食失养，或久病耗伤正气，可致肝虚证，出现头晕眼花、四肢麻木、关节不利、肢体拘挛、抽搐等症状。具体地说，肝虚可分为肝血虚、肝阴虚、肝阳虚等几个方面。补养原则，是在辨证的基础上，根据不同的类型，分别给予不同的补养方法，如肝血虚者补血养肝，肝阴虚者滋阴养肝，肝阳虚者温阳暖肝。

(五) 肾：具有藏精、主生长发育和生殖、主水液代谢的功能。由于先天禀赋不足，或后天饮食失养，或劳力、劳神过度、房室不节，或久病损伤正气，均可致肾虚证，出现阳萎、早泄、滑精、遗精等性功能减退的症状，或腰膝酸软、动则气喘、耳聋耳鸣、健忘等肾之精气不足的症状。具体地说，肾虚可分为肾精亏虚、肾气不固、肾阴亏虚、肾阳不足四个方面。补养原则，是在辨证的基础上，根据其具体类型，分别给予不同的补养方法。如肾精亏虚者补肾填精，肾气不固者补肾固摄，肾阴亏虚者滋补

肾阴。

(六) 癌症作为人类的头号杀手，是目前医学家深感棘手的难题。笔者通过多年的研究与临床实践认为，癌症不可怕，中医治疗有希望。因此本书就如何防治癌症，提供一些看法与思路。治疗癌症与治疗其他疾病一样，必须辨证论治，对症下药；其次必须配合心疗、体疗、食疗方能取得最佳疗效。其中食疗被现代科学家认为是对付癌症的最有力的武器之一，以其营养丰富、服用方便、副作用低、抗癌效果显著，能有效预防癌症，在很多环节上能阻断癌症的形成和发展，而深受广大癌症患者的欢迎。

笔者研制的“参灵胶囊”可用于防治人体免疫功能失调引起的疾病和亚健康状态，如身体虚弱、抵抗力下降、易于感冒、早衰等。对各种恶性肿瘤、病毒性肝炎、肾小球肾炎、艾滋病、疱疹、尖锐湿疣等均有良效，还有美容养颜的作用，“参灵胶囊”用于恶性肿瘤，配合慈丹系列抗癌药能增强疗效，用于术后能加快康复，还可以用于高发人群的预防。

由于作者水平有限，编写难免有欠妥之处，敬请读者原谅，并借此祝愿广大读者天天快乐！健康长寿！

郑伟达 郑东海

2002年6月18日

目 录

一、补心脑养生篇	1
(一) 滋补心阴药膳	1
黄精炖猪肉	1
玉竹卤猪心	2
荸荠玉竹炒猪心	2
(二) 温补心阳药膳	3
参附鸡油圆	3
鹿茸香菇菜心	4
(三) 补心益气药膳	4
人参菠菜饺	4
人参汤圆	5
湘莲红煨鸽	5
(四) 补心养血药膳	6
五圆全鸡	6
参归鳝段	6
杞圆蒸鸽	7
(五) 益智补脑药膳	8
五圆蒸肚片	8
核桃仁炒韭菜	8
鲜蘑炒干贝	8
二、补肺养生篇	10
(一) 滋补肺阴药膳	10
贝母炖兔肉	10

凉冻绿豆肘·····	11
沙参玉竹蒸鸭·····	11
清蒸贝母甲鱼·····	12
(二) 温补肺阳药膳·····	12
枸杞炒腊狗肉·····	12
姜汁牛肺糯米饭·····	13
枣杏焖鸡·····	13
(三) 补肺益气药膳·····	14
参芪虫草乳鸽·····	14
九仙薯蓣煎·····	14
太子鸡·····	15
爆人参鸡片·····	15
(四) 补肺止咳药膳·····	16
玉参焖鸭·····	16
杞子燕窝·····	16
陈皮杏瓜饮·····	17
虫草汽锅鸡·····	17
(五) 润肺止血药膳·····	18
虫草炖金钱龟·····	18
虫草金龟·····	18
三、补脾胃养生篇·····	20
(一) 温补脾阳药膳·····	20
莲米余鸭羹·····	20
陈皮鸽松·····	21
核桃酪·····	22
(二) 滋补脾阴药膳·····	22
玉竹油豆腐包肉·····	22
红枣煨肘·····	23
饴糖鸡·····	23
(三) 健脾益气药膳·····	24

软炸山药兔·····	24
八宝鸽子·····	24
春盘面·····	25
(四) 健脾利湿药膳·····	26
余草菇冬瓜·····	26
八宝糯米鸡·····	26
肉桂甘草牛肉·····	27
(五) 健脾和胃药膳·····	27
柿饼饭·····	27
炒蚕蛹·····	28
豆蔻馒头·····	28
(六) 健脾补血药膳·····	28
枣菇蒸鸡·····	28
枣糖糕·····	29
花生衣红枣汁·····	29
(七) 健脾升阳药膳·····	30
黄芪蒸鸡·····	30
黄芪软炸里脊·····	30
荷叶粉蒸鸡·····	31
龟肉炖枳壳·····	32
(八) 补脾养血止痛药膳·····	32
暖胃鸡·····	32
蜜糖汁·····	32
五香槟榔·····	33
(九) 健脾养胃止呕药膳·····	33
丁香风干鸡·····	33
姜汁炖砂仁·····	34
香姜牛奶·····	34
(十) 健脾润肠通便药膳·····	34
桃酥豆泥·····	34
山药芝麻肉元·····	35

牛奶麦冬饮·····	35
(十一) 健脾止泻药膳·····	36
砂仁蒸猪腰·····	36
肉桂鸡肝·····	36
山药羊肉羹·····	36
四、补肝养生篇 ·····	38
(一) 滋补肝阴药膳·····	38
生地枸杞肉丝·····	38
蒸带鱼女贞子·····	39
玄参炖猪肝·····	39
红烧龟肉·····	40
(二) 温补肝阳药膳·····	40
归附烧仔鸡·····	40
肉桂鸡肝·····	41
柚子鸡蛋·····	41
冬虫夏草鸭·····	41
(三) 补肝益气药膳·····	42
炖椰肉杞子鸡·····	42
参杞蒸肚片·····	42
芝麻升麻猪肠面·····	43
(四) 补肝养血药膳·····	43
山药肉麻圆·····	43
枸杞煮鸡蛋·····	44
参蒸鳝段·····	44
瓦楞子蒸鸡肝·····	45
(五) 疏肝理气药膳·····	45
合欢花蒸猪肝·····	45
佛花茶·····	45
柚皮醪糟·····	45
(六) 养肝明目药膳·····	46

首乌肝片·····	46
五香烧猪排·····	46
软炸鸡肝·····	47
九月鸡片·····	47
五、补肾养生篇 ·····	49
(一) 温补肾阳药膳·····	49
它赛蜜·····	49
姜附烧狗肉·····	50
丁香鸭子·····	50
肉桂鸡肝·····	51
带花羊头·····	51
(二) 滋补肾阴药膳·····	52
一品山药·····	52
鲜蘑鹿冲·····	52
鸡蓉蛤土蜡·····	53
(三) 填补肾精药膳·····	54
海红扒盘翅·····	54
鱼鳔炖猪蹄·····	54
虫草炖黄雀·····	54
猪脊髓煲莲藕·····	55
(四) 益气补肾药膳·····	55
糯米山药粥·····	55
党参杜仲粥·····	55
红参麻雀粥·····	56
(五) 补肾壮腰药膳·····	56
杜仲包烧猪腰·····	56
熘炒黄花猪腰·····	56
杜仲炒腰花·····	57
黑芝麻软炸桃腰·····	57
(六) 补肾起萎药膳·····	58

枸杞油爆虾·····	58
新疆炮肉·····	58
清蒸虫草白花鸽·····	59
(七) 补肾固精药膳·····	59
莲肉羹·····	59
鸡肠饼·····	60
红烧海杂拌·····	60
生焖狗肉·····	61
(八) 补肾乌发药膳·····	61
芝麻兔·····	61
首乌煨鸡·····	62
肉苁蓉鱼肉火锅·····	62
(九) 补肾利水药膳·····	63
豇豆薤菜炖鸡肉·····	63
虫草炖海狗鱼·····	63
虫草炖野鸭·····	64
(十) 补肾纳气药膳·····	64
灵芝鸭·····	64
核桃鸭子·····	65
鲜奶玉液·····	66
(十一) 补肾定眩药膳·····	66
红烧牛鞭·····	66
炒虾腰·····	67
(十二) 补肾益耳药膳·····	67
煨核桃肉·····	67
枸杞油焖大虾·····	68
六、常见病药膳·····	69
(一) 防治心悸药膳·····	69
桂圆姜枣蜜方·····	69
红枣鸭子·····	69

煮猪心包朱砂·····	70
(二) 防治失眠药膳·····	70
玉竹茶·····	70
清脑茶·····	70
龙眼淮药糕·····	71
(三) 防治风湿性心脏病药膳·····	71
竹参心子·····	71
香菇蒸鲤鱼·····	72
(四) 防治冠心病药膳·····	72
红花焖鹌鹑·····	72
蜜饯山楂·····	73
五加丹参焖鸭·····	73
(五) 防治头痛药膳·····	74
天麻猪脑盅·····	74
天麻什锦饭·····	74
蔓荆子烩面·····	75
(六) 防治痴呆药膳·····	75
韭菜炒鲜虾·····	75
茉莉花氽鸡片·····	76
人参蒸鸡·····	76
(七) 防治哮喘药膳·····	77
杏仁豆腐·····	77
牛奶枸杞鹌蛋·····	77
白果鸡丁·····	77
玉参焖鸭·····	78
(八) 防治气管炎药膳·····	78
参贝煨猪肺·····	78
萝卜杏仁煮牛肺·····	79
花椒煨梨·····	79
黄精川贝杏仁·····	80
(九) 防治肺结核药膳·····	80

地骨爆两羊·····	80
山药炖白鳝·····	81
杏仁蒸五花肉·····	81
(十) 防治失音药膳·····	82
米醋蛋清汤·····	82
鲜姜萝卜汁·····	82
丝瓜速溶饮·····	83
(十一) 防治消化不良药膳·····	83
莲子鸡丁·····	83
什锦山药·····	84
萝卜丝炒牛肉丝·····	84
(十二) 防治脑卒中、高血压药膳·····	85
九月肉片·····	85
陈皮鸽松·····	86
山药杞子炖猪脑·····	86
(十三) 防治肝炎药膳·····	87
丹参黄豆蜜汁·····	87
山药枸杞麦门冬蛋丁·····	87
枸杞蒸鸡·····	88
豆腐焖泥鳅·····	88
(十四) 防治肝硬化药膳·····	89
蘑菇炒螺肉·····	89
青蛤余鲫鱼·····	89
鱼腐扒鲜菇·····	90
七、抗癌养生篇 ·····	91
(一) 肝癌药膳·····	91
归参鳝鱼·····	91
薏仁炖鸭·····	92
(二) 肺癌药膳·····	92
枇杷叶粥·····	92

鸭粥·····	93
补虚正气粥·····	93
(三) 食管癌药膳·····	93
三心烩丹参·····	93
(四) 胃癌药膳·····	94
参苓粥·····	94
参须炖汤·····	94
(五) 胰腺癌药膳·····	95
人参大蒜枸杞饮·····	95
(六) 乳腺癌药膳·····	95
蒲公英粥·····	95
干贝豆腐汤·····	95
(七) 恶性淋巴瘤药膳·····	96
豆芽凉面·····	96
(八) 脑瘤药膳·····	96
魔芋粗丝·····	96
白菊花决明粥·····	97
天麻猪脑盅·····	97
(九) 肾癌药膳·····	98
秋石墨鱼·····	98
(十) 甲状腺肿瘤药膳·····	98
泡参田三七汤·····	98
夏枯草清凉茶·····	98
(十一) 子宫颈癌药膳·····	99
乌龟煨汤(八卦汤)·····	99
(十二) 卵巢癌药膳·····	99
参芪健脾汤·····	99
(十三) 膀胱癌药膳·····	100
鸡内金赤小豆粥·····	100
(十四) 喉癌药膳·····	100
橄榄罗汉果汤·····	100

牛蒡粥	100
(十五) 舌癌药膳	101
升麻炖大肠	101
(十六) 恶性骨肿瘤药膳	101
生地黄鸡	101
(十七) 白血病药膳	101
天门冬粥	101
十全十补排骨汤	102
(十八) 皮肤癌药膳	102
栀子仁粥	102
附一 常用抗癌中药	103
附二 常用抗癌食品	136
附三 抑制肿瘤保健食品——参灵胶囊	148
附四 治癌新十论	150

一、补心脑血管生篇

祖国医学认为：心具有主神明、主血脉、主神志和掌管人的精神、意识、思维活动和统管全身的功能。脑司元神，由于心主血，上供于脑，故心脑关系最为密切。临床常以心脑并称，心脑同治。心脑功能正常则精神振奋、神识清晰、反应迅捷、思考敏锐、睡眠正常；反之由于各种致病因素或年老体衰，可致心、脑功能失常，出现心悸、怔忡、心烦、失眠、健忘、多梦等症。具体表现可分为以下几种类型：心气虚、心阳虚、心阴虚、心血虚、心神不足。

心气虚指心气不足及功能减退，而心阳虚多由心气虚进一步发展而来。心气虚、心阳虚可以出现心悸怔忡、胸闷、气短、自汗、面色淡白、神疲体倦、倦怠乏力等症。心血虚指心血不足、血不养心，常见心悸、怔忡、失眠、心烦、多梦、眩晕、健忘、面色无光泽；心阴虚指心阴亏损，多由久病失养、劳心过度、情志内伤所致；心神不足指心脑亏虚较甚，以致心主神志功能异常，出现头晕、耳鸣、健忘、精神萎靡等症。

心脑虚的补养原则，在辨证施治的基础上，根据具体类型分别给予不同的药膳来调理，可以用滋补心阴、补心益气、温补心阳、补心养血来进行调理治疗。

（一）滋补心阴药膳

黄精炖猪肉

〔原料〕黄精 50 克，瘦猪肉 200 克，葱、姜、料酒、食盐、味精各适量。