

军医版畅销书

中国药膳精选

第2版

ZHONGGUO
YAOSHAN JINGXUAN

李秀美 李学喜 周金生 主编

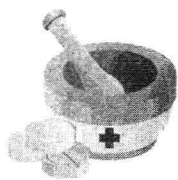


效果好
味道更好!



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



→ 第2版

中国药膳精选

ZHONGGUO
YAOSHAN JINGXUAN

主 编 李秀美 李学喜 周金生

副主编 张朝阳 董少良 黄书润

赵 枫 邹佩珍

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁燕洪 刘韶清 李秀美 李学喜

李奕鑫 邹佩珍 张 勇 张朝阳

陆翠红 陈敏葵 林丹琪 周金生

周剑虹 赵 枫 洪原城 黄书润

董少良 蔡秀芳 管定国



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国药膳精选/李秀美,李学喜,周金生主编. —2 版. —北京:
人民军医出版社,2009. 11
ISBN 978-7-5091-3128-2

I. 中… II. 李… III. 食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 187443 号

策划编辑:黄建松 文字编辑:黄栩兵 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8057

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:三河市祥达印装厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9. 625 字数:233 千字

版、印次:2009 年 11 月第 2 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:25. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内容提要



本书在第1版基础上,进一步提高了药膳精选标准,删除了实用性不大的总论部分,每类药膳保留10首以内的药膳方,分12章系统介绍了各种病症选食原则,辅助治疗药膳与四季调养、辨证滋补、美容美发、健美瘦身、益寿抗衰等保健药膳,并对每首药膳用料、配伍、功效、色、味、安全性及用盐量进行了充分论证,加注了食用疗程。全书内容科学实用,用料易得易购,方法简便易行,适合广大群众参考阅读、也可供药膳专业人员参考。



再版前言



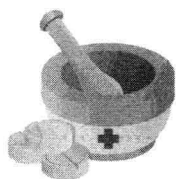
《中国药膳精选》自 2005 年出版发行以来,我们收到不少读者来信来电咨询有关药膳问题,或要求帮助开具药膳处方,或咨询某种药膳对自己是否适用,或咨询相关药膳的配伍禁忌、用量、加工方法等,也有专业人员切磋药膳学术问题,说明本书在读者中具有一定影响,作为著者我们甚感欣慰。

由于本书读者对象主要是非专业人员和药膳爱好者,第 1 版有些章节内容专业性较强,非专业人员较难读懂。因此,本版做了如下修改:一是删除了总论章节和药膳用料部分;二是对每首药膳进行了充分论证和精选,每类仅保留 10 首以内的药膳方,每首药膳后加注了食用疗程,并对食盐用量进行了科学调整。

修订后,本书内容更精练、科学、实用,更适合广大群众和相关疾病病人参考阅读。

最后,我还是要忠告读者:药食同源,须谨慎选择,不可滥用药膳食谱,最好在专业医师指导下使用。书中纰漏之处恳请读者批评指正。

李秀美



目 录



第1章 四季调养药膳	(1)
第一节 春季药膳	(1)
一、杞菊炒肉丝	(1)
二、二冬煲鱼翅	(2)
三、归芪炖母鸡	(3)
四、薏仁党参炒田螺	(4)
五、杏仁甘草炖猪肺	(5)
六、牛膝桃仁炒鸡丝	(6)
七、桂圆茯苓炒鸡丁	(7)
八、锁阳当归煮鲜虾	(9)
九、天麻杜仲卤鹌鹑	(9)
十、党参白术炒肚片	(11)
第二节 夏季药膳	(12)
一、荸荠枸杞蒸鲍鱼	(12)
二、天麻白术蒸鱼头	(12)
三、百合熟地黄炖甲鱼	(13)
四、菊银花炒肉丝	(14)
五、冬枣炒肚片	(15)
六、蒜拌鱼腥草	(16)



七、党参黄芪烧鱼片	(17)
八、三七炖白鸭	(18)
九、荷叶竹心蒸排骨	(19)
十、杞菊鸡蛋羹	(20)
第三节 秋季药膳	(22)
一、党参茯苓排骨煲	(22)
二、洋参烧螃蟹	(23)
三、四物汤烧乳鸽	(24)
四、黄精参芪煲猪肘	(25)
五、麦冬南瓜盅	(26)
六、归芪白术煲母鸡	(27)
七、麦冬生地卤猪舌	(28)
八、菊花枸杞乌鸡煲	(29)
九、当归熟地炒肉丝	(30)
十、二冬烧兔肉	(31)
第四节 冬季药膳	(32)
一、黄芪牛鞭雄鸡煲	(32)
二、糖醋核桃肉	(33)
三、牛膝白芍鱿鱼煲	(35)
四、海马桂皮卤驴肉	(36)
五、虫草炖雄鸭	(37)
六、天麻当归卤鸽子	(38)
七、洋参鲍鱼	(40)
八、锁阳当归炖羊肉	(40)
九、巴戟人参煮鲜虾	(41)
十、阿胶生地蒸乌鸡	(42)
第2章 中医辨证滋补药膳	(44)
第一节 补气类药膳	(44)
一、参芪麦冬炖猪心	(44)



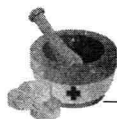
二、人参地黄鸡·····	(45)
三、黄芪当归炖鸽子·····	(46)
四、党参扁豆饭·····	(46)
五、甘麦大枣粥·····	(47)
六、黄精枸杞粥·····	(48)
七、黄芪白术粥·····	(48)
八、参芪茯苓炖鲤鱼·····	(49)
九、山药扁豆粥·····	(50)
十、首乌茯苓粥·····	(51)
第二节 补血类药膳·····	(52)
一、阿胶蛋羹·····	(52)
二、阿胶猪肉炖鸡蛋·····	(52)
三、人参煲胎盘·····	(53)
四、当归煮羊肉·····	(54)
五、玄参地黄鸡·····	(55)
六、四物汤鳝鱼煲·····	(56)
七、海参粳米粥·····	(56)
八、鸡血藤红糖汤·····	(57)
九、参芪盖浇饭·····	(58)
十、当归桃仁猪血羹·····	(59)
第三节 气血双补类药膳·····	(60)
一、参芪猪肉·····	(60)
二、参芪蒸羊肉·····	(61)
三、归参山药拌猪腰·····	(62)
四、归芪炖鹤鹑·····	(62)
五、归参熟地鲫鱼汤·····	(63)
六、归参猪髓汤·····	(64)
七、人参鲍鱼海参汤·····	(65)
八、太子参粥·····	(66)



九、党参荔枝炖牛肉·····	(67)
十、黄精枸杞炒鳝鱼·····	(68)
第四节 滋阴壮阳药膳·····	(69)
一、参桂鹿茸煨雄鸡·····	(69)
二、虫草炖母鸡·····	(70)
三、枸杞生姜炖牛鞭·····	(70)
四、苁蓉豆豉汤·····	(71)
五、杜仲猪骨汤·····	(72)
六、山药羊骨汤·····	(73)
七、覆盆子乌龟汤·····	(74)
八、红参牛鞭汤·····	(74)
九、山萸麦冬粥·····	(75)
十、熟附炖狗肉·····	(76)
第五节 健脑益智药膳·····	(78)
一、百合桂圆煲鸡蛋·····	(78)
二、白参海马鸡·····	(78)
三、赤豆南瓜猪排煲·····	(79)
四、虫草牛骨煲·····	(80)
五、丹参荸荠炒猪心·····	(81)
六、虫草蒸猪脑·····	(82)
七、当归川芎炖乌鸡·····	(82)
八、山药桂圆炖牛肉·····	(83)
九、五味子烧鲈鱼·····	(84)
十、首乌当归鲤鱼汤·····	(85)
第六节 益肝补肾药膳·····	(86)
一、巴戟人参汤·····	(86)
二、山药枸杞煲牛腰·····	(87)
三、芦根茯苓黄鳝汤·····	(87)
四、桑叶菊花猪肝汤·····	(88)



五、芹菜大枣汤·····	(89)
六、公英芦根粥·····	(90)
七、枸杞拌豆腐·····	(91)
八、虫草炖甲鱼·····	(91)
九、杜仲黄芩粥·····	(93)
十、首乌山楂粥·····	(93)
第七节 补脾胃类药膳·····	(94)
一、地骨皮板栗烧鲤鱼·····	(94)
二、淡豆豉炒苦瓜·····	(95)
三、百合麦冬猪肚汤·····	(96)
四、山药薏仁猪肚汤·····	(97)
五、黄芪茅根鲫鱼汤·····	(97)
六、参芪茯苓羊肉粥·····	(98)
七、胡椒猪肚·····	(99)
八、山药大枣小米粥·····	(99)
九、山楂银鱼粥·····	(100)
十、白术陈皮鲈鱼汤·····	(101)
第3章 内科病症辅助治疗药膳·····	(102)
第一节 呼吸系统病症药膳·····	(102)
一、防风粥·····	(102)
二、姜枣粥·····	(102)
三、麻雀虫草汤·····	(103)
四、地黄百合汤·····	(104)
五、荆芥豆豉薄荷粥·····	(105)
六、川芎白芷炖鱼头·····	(106)
七、虫草沙参煲龟肉·····	(106)
八、鱼腥草煲猪肺·····	(107)
九、鱼腥草炖猪肚·····	(107)
十、葛根桑枝粥·····	(108)



第二节 消化系统病症药膳	(108)
一、陈皮鲫鱼汤	(108)
二、马齿苋荠菜粥	(109)
三、茵陈银花粥	(110)
四、芡实薏仁炖泥鳅	(111)
五、银花莲子粥	(112)
六、首乌枸杞粥	(112)
七、三七白及莲藕粥	(113)
八、鲨鱼绿豆衣汤	(114)
九、天麻蒸活鱼	(115)
十、鸡骨草黄芪肉丝	(116)
第三节 泌尿生殖系统病症药膳	(116)
一、玉米须粥	(116)
二、芹菜大枣汤	(117)
三、桑椹薏仁粥	(118)
四、芡实茯苓粥	(118)
五、枸杞叶粥	(119)
六、杜仲五味汤	(119)
七、枸杞杜仲炖鹌鹑	(120)
八、虫草炖雄鸡	(121)
九、参芪雀鸡汤	(122)
十、车前杜仲猪腰汤	(122)
第四节 心血管系统病症药膳	(123)
一、葛根粳米粥	(123)
二、参麦五味粥	(124)
三、昆布莲藕粥	(125)
四、山楂荷叶粥	(126)
五、虫草猪心煲	(127)
六、百合三七炖兔肉	(127)



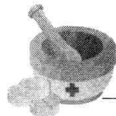
七、首乌红枣粥	(128)
八、天麻杞枣粥	(129)
九、酸枣仁白术粥	(130)
十、莲心浮小麦粥	(130)
第五节 血液系统病症药膳	(131)
一、冰糖蒸木耳	(131)
二、参芪羊肉汤	(131)
三、绿豆百合猪肝汤	(132)
四、羊肝菠菜汤	(134)
五、大枣炖兔肉	(134)
六、大枣羊骨汤	(135)
七、四物汤炖母鸡	(136)
八、牛髓胎盘炖虫草	(136)
九、紫河车粥	(137)
十、桂圆桑椹粥	(137)
第六节 内分泌代谢结缔组织病症药膳	(138)
一、良姜槟榔粥	(138)
二、杜仲猪腰汤	(139)
三、龙骨牡蛎粥	(140)
四、二冬粥	(140)
五、黄芪山药猪胰汤	(140)
六、威灵仙炖猪蹄	(141)
七、独活黑豆汤	(141)
八、老鹤草炖猪肉	(142)
九、独活寄生粥	(143)
十、蜜汁木瓜	(143)
第4章 外科病症辅助治疗药膳	(145)
第一节 肿瘤术后药膳	(145)
一、阿胶花生粥	(145)



二、人参粥	(147)
三、白及银花粥	(147)
四、大枣首乌粥	(148)
五、紫草白芍粥	(148)
六、紫草白果菱角粥	(149)
七、鲫鱼山药粥	(149)
八、牡蛎枸杞汤	(150)
九、茯苓鹅血泥鳅粥	(151)
十、参芪甘麦粥	(151)
第二节 普外烧伤病症辅助治疗药膳	(153)
一、三七藕汁蛋羹	(153)
二、杜仲母鸡汤	(154)
三、胡椒羊肉汤	(154)
四、银花香蕉空心菜粥	(155)
五、夏枯草蛇蜕粥	(156)
六、银花甘草粥	(156)
七、参芪肉桂粥	(157)
八、车前薏米粥	(158)
九、干姜良姜粥	(158)
十、苡蓉地黄粥	(159)
第三节 骨伤科病症药膳	(160)
一、参芪炖羊肉	(160)
二、苡蓉菟丝羊骨汤	(161)
三、鸡血藤炖乌鸡	(161)
四、苡蓉枸杞羊腰粥	(162)
五、桃仁粥	(162)
六、乳香续断粥	(163)
七、七味中药炖羊肉	(164)
八、骨碎补五加皮粥	(164)



九、威灵仙粥	(165)
十、二藤粥	(166)
第5章 妇产病症辅助治疗药膳	(167)
第一节 调经养血药膳	(167)
一、人参炖鹤鹑	(167)
二、罗汉果母鸡煲	(168)
三、桔梗蒸雪梨	(168)
四、竹叶李汁	(169)
五、杞枣玫瑰蒸鸽肉	(170)
六、生姜当归煮羊肉	(171)
七、参芪母鸡汤	(171)
八、香附桃仁粥	(172)
九、肉桂梗米粥	(172)
十、乌贼骨白芷鸡	(173)
第二节 孕产期药膳	(174)
一、公英黄花菜粥	(174)
二、参芪炖乌鸡	(174)
三、黄芪陈皮粥	(175)
四、木通炖猪蹄	(175)
五、苡蓉冬葵煮猪血	(176)
六、当归参芪胎盘	(177)
七、山楂泥鳅汤	(178)
八、灯芯草煮花生	(179)
九、阿胶粥	(180)
十、党参杜仲粥	(181)
第6章 儿科病症辅助治疗药膳	(182)
一、柠檬大肠汤	(182)
二、蝉蜕粥	(183)
三、藕汁蜂蜜	(183)



四、贝母蒸雪梨	(183)
五、山药麦芽肉金粥	(184)
六、益智仁炖牛肉	(184)
七、山楂银鱼粥	(185)
八、苡仁香蕉粥	(185)
九、山药丝瓜猪肝汤	(186)
十、熟地黑豆煮狗肉	(187)
第7章 皮肤病症辅助治疗药膳	(189)
一、甘草银花粥	(189)
二、大青叶桃仁粥	(190)
三、玉米须粥	(191)
四、鱼腥草猪肺汤	(191)
五、二冬地黄炖脊髓	(192)
六、鲤鱼芡实汤	(193)
七、牛蒡蝉蜕粥	(193)
八、防风威灵仙粥	(194)
九、紫草鲜皮粥	(194)
十、威灵蜂房粥	(195)
第8章 五官病症辅助治疗药膳	(196)
一、梔子茅根粥	(196)
二、田基黄煮鸡蛋	(197)
三、川芎炖鱼头	(197)
四、葛根粟米粥	(198)
五、天花粉粥	(199)
六、无花果炖猪肉	(199)
七、青箱子煮鸡肝	(200)
八、公英菊花粥	(200)
九、车前草粥	(201)
十、菊花荸荠海蜇羹	(201)



第9章 美容美发药膳	(203)
一、茴香苗拌芝麻	(203)
二、怀山猪皮冻	(203)
三、枳壳烧鲫鱼	(204)
四、茉莉叶烧豆腐	(205)
五、猪肤大枣羹	(206)
六、山药麦冬鸡肝汤	(207)
七、百合花粥	(207)
八、首乌阿胶粥	(208)
九、蔷薇花绿豆粥	(209)
十、白参瘦肉粥	(209)
第10章 健美瘦身药膳	(211)
一、麦冬炒竹笋	(211)
二、赤豆煮南瓜	(212)
三、荷叶山药粥	(213)
四、山楂茯苓粥	(214)
五、薏仁炖冬瓜	(214)
六、当归烧豆腐	(215)
七、竹荪竹笋汤	(216)
八、鱼腥草拌莴苣	(217)
九、枸杞拌芹菜	(218)
十、山楂炒豆芽	(219)
第11章 益寿抗衰保健药膳	(221)
一、桂圆莲子粥	(221)
二、党参粳米粥	(222)
三、首乌大枣粥	(222)
四、枸杞银耳冰糖羹	(223)
五、沙参竹笋炒蘑菇	(224)
六、虫草蒸羊肉	(224)



七、枸杞鲤鱼	(225)
八、天麻炖甲鱼	(226)
九、茯苓芡实粥	(227)
十、葛根绿豆粥	(227)
第 12 章 常见病症选食原则	(229)
第一节 中医病症选食原则	(229)
一、伤风	(229)
二、风湿	(229)
三、暑湿	(230)
四、湿温	(230)
五、秋燥	(230)
六、咳嗽、咳痰	(231)
七、咯血	(231)
八、哮喘	(232)
九、心悸	(232)
十、噎膈	(233)
十一、呕吐	(233)
十二、胃脘痛	(233)
十三、吐血	(234)
十四、便血	(234)
十五、腹泻	(234)
十六、便秘	(235)
十七、腹水症	(235)
十八、水肿	(235)
十九、尿血	(236)
二十、遗尿	(236)
二十一、遗精	(236)
二十二、失眠	(237)
二十三、眩晕	(237)