

图说  
生活

Jiankang Zhinan Xilie  
健康指南系列  
权威专家为您带来健康生活新理念



中医辨证配膳，防病治病、强身益寿；  
家庭实用药膳良方，教您健康养生。

# 解密家常药膳 食疗方

良药入膳防病祛病强身健体

《图说生活·健康指南系列》编委会 编



中国药膳学创始人  
中国药膳学鼻祖  
彭铭泉 教授 特别推荐  
解桔萍 主编

上海科学普及出版社



# 解密家常药膳

将药膳融入家常饮食中，让健康成为一种习惯。





# 解密家常药膳食疗妙方

滋补药膳·健康分享

责任编辑：陈爱梅

统筹：徐丽萍 刘湘雯

图文编辑：高霁月

文字编著：解桔萍 杨建华

美术编辑：罗小玲

装帧设计：夏鹏 韩少杰

排版制作：书海设计

拍摄：文冰王旭

菜肴制作：丁学斌 范学军 吴庭刚（北京御膳饭店厨师）

协助拍摄：北京御膳饭店

## ◆参考书目

- ◎金·李杲著.《士材三书》.中医古籍出版社, 1987
- ◎明·李时珍著.《本草纲目》.人民卫生出版社, 1982
- ◎唐·孟诜撰.《食疗本草》.安徽科学技术出版社, 2003
- ◎宋·赵佶敕.《圣济总录》上下册.人民卫生出版社, 1962
- ◎清·尤乘纂.《寿世青编》.上海古籍出版社, 1990.7
- ◎清·陆以湜著.《冷庐医话》.中国中医药出版社, 1996.8
- ◎清·曹廷栋.《老老恒言》(白话注释本).内蒙古科学技术出版社, 2002
- ◎清·张璐著.《本经逢原》.中国中医药出版社, 1996.7
- ◎清·姚俊辑.《经验良方》.中国医药科技出版社, 1992.8
- ◎元·忽思慧撰.《饮膳正要》.人民卫生出版社, 1986
- ◎清·赵学敏辑.《本草纲目拾遗》.人民卫生出版社, 1983
- ◎唐·孙思邈著.《千金方》.中国中医药出版社, 1998
- ◎元·危亦林著.《世医得效方》.中国中医药出版社, 1996
- ◎元·朱震亨著.《丹溪心法》.辽宁科学技术出版社, 1997
- ◎宋·陈直撰.《寿亲养老新书》.中国书店出版社, 1986
- ◎张锡纯著.《医学衷中参西录》.河北科学技术出版社, 1995
- ◎施杞、夏翔主编.《中国食疗大全》.上海科学技术出版社, 1995.10
- ◎彭铭泉主编.《中国药膳学》.人民卫生出版社, 1997.12
- ◎安鼎主编.《饮食本草》.航空工业出版社, 2004.5
- ◎倪泰一、杨晓军编译.《日常食用本草》.重庆大学出版社, 1997
- ◎张家林主编.《药膳食疗》.中医古籍出版社, 2003
- ◎郝爱真、顾奎琴编.《滋补保健药膳》.中国环境科学出版社, 1999
- ◎赵素仲编著.《食疗百味》.香港得利书局, 1988
- ◎顾奎琴主编.《药膳主食谱》.广东人民出版社, 1994

让生活有知有味



## 图说生活·健康指南

权威专家为您带来健康生活新理念

*Jiankang Zhinan Xilie*



# 解密家常药膳

食疗  
妙方

上海科学普及出版社





## 解密家常药膳食疗妙方

滋补药膳 · 健康分享

### 图书在版编目 (CIP) 数据

解密家常药膳食疗妙方 / 《图说生活·健康指南系列》  
编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.3  
(图说生活·健康指南系列)  
ISBN 978-7-5427-4267-4

I. 解… II. 图… 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 018086 号

出版: 上海科学普及出版社  
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>  
印刷: 北京威远印刷厂  
发行: 上海科学普及出版社  
开本: 16 开 (787 × 1092)  
印张: 16 印张  
字数: 330 千字  
标准书号: ISBN 978-7-5427-4267-4  
版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷  
定价: 19.80 元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

## 推荐序



在上古的传说中，神农氏尝百草，开拓食物来源并发明了医药。医圣孙思邈在《千金要方》中曾指出，“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药”，将饮食与药物并论，提出了“药食同源”的理论。药膳古称食疗，1980年10月1日，笔者在成都创办“成都同仁堂药膳酒楼”，而后便有了“药膳”的称谓。药膳是在中医学、烹饪学理论指导下，用药物和食物相结合，经过烹饪加工，具有色、香、味、形的防病、治病、保健强身的美味食品。

药膳的奇妙之处就在于它不仅仅仅是食物与药物的简单组合，它是传统中医学与美食文化相结合的产物，是一种具有中国特色的医疗保健饮食文化。它以中医学的阴阳五行、脏腑经络及辨证施治、四季五补等理论为指导，又按照方剂学的药物组方原则和食物、药的性能而选配组合，再以精湛的中华饮食烹调技术加以烹制，虽是用药，却以美食的形式呈现出来。在品尝美味的同时，也能获得中药的疗效，无疑会使人备感轻松，乐于接受。药膳虽然带了一个“药”字，但它的实际作用则并不仅仅局限于“治病”，而是有着很好的保健作用。只要食用正确，它既可以有效地缓解病痛症状，也可以很好地预防疾病，强身健体，增强免疫力，颇为符合现代人对于提高生活品质的要求。

不过药膳毕竟不同于普通饮食，不同季节时令、不同体质，对于进补药膳的要求可能都各不相同，只有服用了与自身相宜的药膳，才能起到好的作用，否则可能适得其反。因此，充分了解每道药膳的药性特点、适宜人群、服用宜忌，并且了解自己的体质特点，才能科学地进补药膳，若有医师指导，可起到辩证施膳的作用。

本书就是这样一册针对百姓大众推出的药膳书籍。书的主体部分收入了450多道非常实用的药膳（其中也有笔者一些配方），除了详细列出每道药膳的制作过程，同时还详备出了该药膳的适用人群、服法、宜忌等，使读者一目了然。值得一提的是，书中针对现代人的需要，系统化、科学化地将这些药膳分门别类，将具有针对性的药膳介绍给适宜人群，非常方便检索。书后还介绍了百余种药膳常用的食材与药材，将其功能、属性一一列出，并附有许多与药膳制作有关的中医学知识及实用的药膳烹调技法，其详细、完备程度，可谓是一部浓缩的药膳专业百科。本书图文并茂、易学易懂，是推广中国药膳学、造福于民的一次成功之举。笔者本人对此亦是满怀喜悦之情，希望本书的读者可从中获益，感受到中华传统文化为现代生活带来的舒适与便宜，故为其作序。

张敏尔

2007年9月11日

（中国药膳学创始人  
中国药膳学鼻祖）





# Contents

## 〔解密家常药膳食疗妙方〕

滋补药膳 —— 食物是最好的医药



### 10 PART.01

### 滋补保健药膳



选择适合你的药膳  
10

#### ► 补气药膳

|               |    |
|---------------|----|
| 补益鸡 .....     | 11 |
| 竹筒人参饭 .....   | 12 |
| 爆人参鸡片 .....   | 12 |
| 桂圆参蜜膏 .....   | 13 |
| 补虚正气粥 .....   | 13 |
| 黄芪粥 .....     | 14 |
| 人参粥 .....     | 14 |
| 参枣米饭 .....    | 15 |
| 虫草洋参乌鸡汤 ..... | 15 |

#### ► 补血药膳

|             |    |
|-------------|----|
| 红枣花生粥 ..... | 16 |
| 当归羊肉羹 ..... | 17 |
| 山药羊肉羹 ..... | 17 |
| 糯米阿胶粥 ..... | 18 |
| 牛骨髓膏 .....  | 18 |
| 山药糯米粥 ..... | 19 |
| 阿胶粥 .....   | 19 |

#### ► 气血双补药膳

|                |    |
|----------------|----|
| 地骨爆两样 .....    | 20 |
| 兔肉补虚汤 .....    | 21 |
| 紫河车粥 .....     | 21 |
| 归参山药猪腰 .....   | 22 |
| 归地烧羊肉 .....    | 22 |
| 当归黄芪羊肉汤 .....  | 23 |
| 归参鲑鱼羹 .....    | 23 |
| 御膳饭店特色药膳 ..... | 24 |

#### ► 强身健体药膳

|             |    |
|-------------|----|
| 山药肉麻丸 ..... | 26 |
| 桂圆荔枝鸭 ..... | 27 |
| 八宝鸡汤 .....  | 27 |
| 龙马童子鸡 ..... | 28 |
| 红枣甲鱼汤 ..... | 28 |

#### ► 健脑益智药膳

|               |    |
|---------------|----|
| 益智鳝段 .....    | 29 |
| 鱼头豆腐汤 .....   | 30 |
| 芹菜苹果柠檬汁 ..... | 30 |
| 猪脑黑木耳汤 .....  | 31 |
| 补脑安神羹 .....   | 31 |
| 核桃仁粥 .....    | 32 |
| 桂圆肉粥 .....    | 32 |
| 猪脑枸橼汤 .....   | 33 |
| 健脑酒 .....     | 33 |

#### ► 滋阴壮阳药膳

|              |    |
|--------------|----|
| 芹菜肉丝 .....   | 34 |
| 天麻猪脑 .....   | 35 |
| 天麻鲤鱼 .....   | 35 |
| 肉苁蓉鸡丝汤 ..... | 36 |
| 鸡丁炒核桃仁 ..... | 36 |
| 鸡爪炖章鱼 .....  | 37 |
| 子鸡龙马汤 .....  | 37 |

#### ► 开胃消食药膳

|              |    |
|--------------|----|
| 黄精猪肘 .....   | 38 |
| 荷香鸡肉米饭 ..... | 39 |
| 参苓粥 .....    | 39 |
| 消积饼 .....    | 40 |
| 陈皮鸡 .....    | 40 |
| 萝卜饼 .....    | 41 |



|             |    |
|-------------|----|
| 白术薏米饼 ..... | 41 |
| 银耳山楂羹 ..... | 41 |

## ► 防癌抗癌药膳

|                |    |
|----------------|----|
| 猪蹄甲鱼人参汤 .....  | 42 |
| 桂圆甲鱼 .....     | 43 |
| 桑寄生煲鸡蛋 .....   | 43 |
| 绿豆糯米酿猪肠 .....  | 44 |
| 木香黄连炖大肠 .....  | 44 |
| 清蒸蒜头甲鱼 .....   | 45 |
| 黄芪瘦肉汤 .....    | 45 |
| 鲑鱼参归汤 .....    | 46 |
| 参雪马蹄膏 .....    | 46 |
| 参归桂圆炖乌鸡 .....  | 47 |
| 莲藕桃仁汤 .....    | 47 |
| 枸杞子瘦肉甲鱼汤 ..... | 48 |
| 甲鱼山楂汤 .....    | 48 |
| 合欢佛手猪肝汤 .....  | 49 |

|                |    |
|----------------|----|
| 赤小豆鲤鱼汤 .....   | 49 |
| 山楂红枣三七粥 .....  | 50 |
| 红枣圆肉枸杞子粥 ..... | 50 |
| 黄芪蒸鸡 .....     | 51 |
| 黄芪猪蹄汤 .....    | 51 |
| 生地黄枸杞子粥 .....  | 52 |
| 薏米赤豆粥 .....    | 52 |
| 阿胶花生粥 .....    | 53 |
| 人参粥 .....      | 53 |

## ► 消除疲劳药膳

|               |    |
|---------------|----|
| 虫草红枣炖甲鱼 ..... | 54 |
| 参枣粥 .....     | 55 |
| 清炖甲鱼 .....    | 55 |
| 肉苁蓉鲜鱼汤 .....  | 56 |
| 天冬萝卜汤 .....   | 56 |
| 人参膏糖 .....    | 57 |
| 虫草洋参乌鸡汤 ..... | 57 |



## 58 PART.02

## 美容美体药膳



美丽，从饮食抓起  
58



### ► 美容驻颜药膳

|                |    |
|----------------|----|
| 乌鸡附子汤 .....    | 59 |
| 补血美颜粥 .....    | 60 |
| 冬瓜薏米瘦肉汤 .....  | 60 |
| 莲藕赤小豆牛肉汤 ..... | 61 |
| 黑豆苁蓉淡菜汤 .....  | 61 |
| 阿胶红枣露 .....    | 62 |
| 木瓜鲜奶 .....     | 62 |
| 冬瓜薏米鸭 .....    | 63 |
| 容颜不老方 .....    | 63 |
| 羊肉粥 .....      | 64 |
| 红枣莲子汤 .....    | 64 |
| 八珍美容露 .....    | 65 |
| 润肤红颜酒 .....    | 65 |

### ► 丰胸美体药膳

|               |    |
|---------------|----|
| 丰胸乌鸡汤 .....   | 66 |
| 对虾通草丝瓜汤 ..... | 67 |

|             |    |
|-------------|----|
| 黑豆糕 .....   | 67 |
| 丰胸汤 .....   | 68 |
| 参芪鸡肉汤 ..... | 68 |
| 牛奶炖花生 ..... | 69 |
| 黄芪虾仁汤 ..... | 69 |
| 猪皮胶冻 .....  | 70 |
| 猪蹄粥 .....   | 70 |

### ► 减肥瘦身药膳

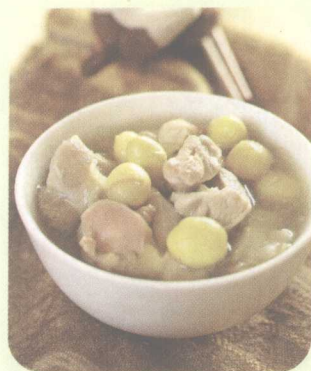
|                |    |
|----------------|----|
| 赤豆炖鹌鹑 .....    | 71 |
| 薏米鸭肉 .....     | 72 |
| 茯苓板栗鲤鱼 .....   | 72 |
| 减肥轻身方 .....    | 73 |
| 鸡仁冬瓜汤 .....    | 73 |
| 枸杞子菠萝银耳汤 ..... | 74 |
| 黄瓜拌蚕丝 .....    | 74 |
| 荷叶肉 .....      | 75 |
| 三鲜冬瓜 .....     | 75 |

|              |    |
|--------------|----|
| 茼蒿炒萝卜 .....  | 76 |
| 山楂蜜汁黄瓜 ..... | 76 |
| 轻身散 .....    | 77 |
| 翠皮香蕉 .....   | 77 |
| 赤小豆粥 .....   | 78 |
| 茯苓赤豆粥 .....  | 78 |
| 轻身粥 .....    | 79 |
| 什锦乌龙粥 .....  | 79 |

### ► 乌发明目药膳

|              |    |
|--------------|----|
| 何首乌鸡 .....   | 80 |
| 苹果鱼片汤 .....  | 81 |
| 黑芝麻粥 .....   | 81 |
| 首乌黑豆粥 .....  | 82 |
| 菊花旱莲饮 .....  | 82 |
| 桂圆莲子粥 .....  | 83 |
| 黑发乌须豆 .....  | 83 |
| 乌发蜜膏 .....   | 84 |
| 枸杞子莲子汤 ..... | 84 |
| 乌发方 .....    | 85 |
| 首乌炖猪脑 .....  | 85 |





## ► 抗衰益寿药膳

|             |    |
|-------------|----|
| 杞鞭壮阳汤 ..... | 86 |
| 长寿膏 .....   | 87 |
| 萝卜炖羊肉 ..... | 87 |
| 银耳羹 .....   | 88 |
| 鲫鱼奶白汤 ..... | 88 |

|               |    |
|---------------|----|
| 山药杜仲腰片汤 ..... | 89 |
| 补骨脂猪肾 .....   | 89 |
| 期颐饼 .....     | 90 |
| 核桃芝麻桑椹糊 ..... | 90 |
| 香酥山药 .....    | 91 |
| 延龄不老酒 .....   | 91 |

## 92 PART.03

## 五脏调养药膳



### 身体内的保健之道 92



## ► 养心药膳

|               |    |
|---------------|----|
| 百合芝麻炖猪心 ..... | 93 |
| 归参山药猪心 .....  | 94 |
| 桂圆红枣甲鱼汤 ..... | 94 |
| 柏子仁炖猪心 .....  | 95 |
| 桂圆山药糕 .....   | 95 |

## ► 护肝药膳

|                |    |
|----------------|----|
| 苦瓜炒猪肝 .....    | 96 |
| 枸杞子猪肝 .....    | 97 |
| 枸杞子甲鱼 .....    | 97 |
| 山药枸杞子甲鱼汤 ..... | 97 |
| 银耳莲子蛋汤 .....   | 98 |
| 银耳枸杞子里脊汤 ..... | 98 |

## ► 健脾药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 姜汁炖鸡 .....   | 99  |
| 莲子猪肚 .....   | 100 |
| 莲肉糕 .....    | 100 |
| 法制猪肚 .....   | 101 |
| 山药茯苓包子 ..... | 101 |

## ► 润肺药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 虫草鸭 .....     | 102 |
| 白果蒸鸭 .....    | 103 |
| 玉参焖鸭 .....    | 103 |
| 虫草龟 .....     | 104 |
| 燕窝羹 .....     | 104 |
| 百合花生炖猪肺 ..... | 105 |
| 木耳红枣粥 .....   | 105 |

|            |     |
|------------|-----|
| 杏仁豆腐 ..... | 106 |
| 百合牛肉 ..... | 106 |

## ► 补肾药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 肉苁蓉海参鸽蛋 .....  | 107 |
| 猪肾炒核桃 .....    | 108 |
| 肉苁蓉杜仲炖乳鸽 ..... | 108 |
| 芡实茯苓粥 .....    | 109 |
| 西芹百合虾仁 .....   | 109 |
| 莲子六一汤 .....    | 110 |
| 茅根赤小豆汤 .....   | 110 |

## ► 五脏兼补药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 枸杞子海参鸽蛋 ..... | 111 |
| 桂圆莲子粥 .....   | 112 |
| 玉竹沙参心肺汤 ..... | 112 |
| 五元鹌蛋 .....    | 113 |
| 清蒸山药烤鸭 .....  | 113 |





### “四气五味”疗百病 114

#### 感冒调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 葱白煮鸡 .....    | 115 |
| 神仙粥 .....     | 116 |
| 扁豆花粥 .....    | 116 |
| 防风粥 .....     | 117 |
| 板蓝根银花蜜饮 ..... | 117 |
| 生姜粥 .....     | 118 |
| 豆豉姜粥汤 .....   | 118 |
| 老姜葱头汤 .....   | 119 |
| 防感冒茶饮 .....   | 119 |
| 葱白生姜粥 .....   | 119 |
| 生姜大蒜枣 .....   | 120 |
| 清热五神汤 .....   | 120 |
| 葱豉豆腐汤 .....   | 120 |
| 绿豆薄荷粥 .....   | 121 |
| 豆豉葛麻粥 .....   | 121 |

#### 咳嗽调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 姜蜜膏 .....     | 122 |
| 杏苏糕 .....     | 123 |
| 苏子生姜枣 .....   | 123 |
| 金银花冲鸡蛋 .....  | 123 |
| 蜜饯百合 .....    | 124 |
| 羊髓羹 .....     | 124 |
| 鲜地黄粥 .....    | 125 |
| 苏子茯苓薏米粥 ..... | 125 |
| 四仁鸡蛋汤 .....   | 126 |
| 沙参玉竹煲老鸭 ..... | 126 |
| 银耳沙参粥 .....   | 127 |
| 山药半夏粥 .....   | 127 |
| 补肺阿胶粥 .....   | 127 |

#### 哮喘调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 水晶核桃仁 ..... | 128 |
| 四仁鸡子粥 ..... | 129 |
| 百果蜜糕 .....  | 129 |
| 山楂核桃茶 ..... | 130 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 益脾饼 .....    | 130 |
| 白果猪肘炖鸡 ..... | 131 |
| 黄芪炖乳鸽 .....  | 131 |

#### 贫血调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 红枸三七鸡 ..... | 132 |
| 桂圆桑椹粥 ..... | 133 |
| 虫草煲骨髓 ..... | 133 |

#### 便秘调理药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 桃花粥 .....      | 134 |
| 杏仁干贝豆腐 .....   | 135 |
| 肉苁蓉羊肾 .....    | 135 |
| 首乌红枣粥 .....    | 136 |
| 二仁通幽汤 .....    | 136 |
| 核桃仁粥 .....     | 137 |
| 决明子蜂蜜饮 .....   | 137 |
| 猪血菠菜汤 .....    | 138 |
| 核桃熟地黄炖猪肠 ..... | 138 |
| 三仁粥 .....      | 139 |
| 玉麻栗糕 .....     | 139 |

#### 泄泻调理药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 猪肾羹 .....      | 140 |
| 姜茶乌梅饮 .....    | 141 |
| 马齿苋粥 .....     | 141 |
| 补骨脂山药炖羊肉 ..... | 142 |
| 枣蔻煨肘 .....     | 142 |
| 羊肉药枣糯米粥 .....  | 143 |
| 冰糖乌梅 .....     | 143 |

#### 自汗、盗汗调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 小麦麸汤圆 .....  | 144 |
| 百合莲子饮 .....  | 145 |
| 小麦地骨皮饮 ..... | 145 |
| 桂附炖羊肉 .....  | 145 |



#### 高血压调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 夏枯草煲猪肉 ..... | 146 |
| 芹菜大米粥 .....  | 147 |
| 猪腰杜仲汤 .....  | 147 |

#### 高脂血症调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 首乌黑豆炖甲鱼 ..... | 148 |
| 山楂消脂饮 .....   | 149 |
| 凉拌芹菜海带 .....  | 149 |
| 首乌芹肉粥 .....   | 150 |
| 三七首乌粥 .....   | 150 |
| 菊花粥 .....     | 151 |
| 木耳山楂粥 .....   | 151 |

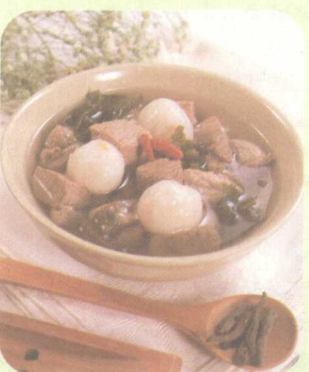
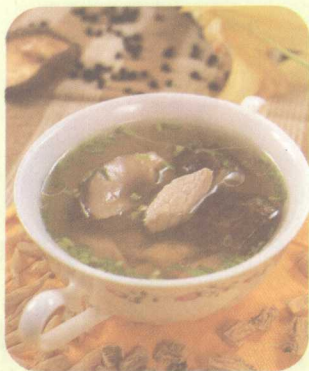
#### 糖尿病调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 猪脊羹 .....     | 152 |
| 猪胰汤 .....     | 153 |
| 冬瓜汁 .....     | 153 |
| 山药炖猪肚 .....   | 154 |
| 山药大米粥 .....   | 154 |
| 一品山药饼 .....   | 155 |
| 枸杞子葱油苦瓜 ..... | 155 |

#### 中风后遗症调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 醋蒸胡椒梨 ..... | 156 |
| 地龙桃药饼 ..... | 157 |
| 黄芪猪肉羹 ..... | 157 |





### ► 冠心病调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 党参麦冬炖瘦肉 ..... | 158 |
| 山楂桃仁汁 .....   | 159 |
| 薏白粥 .....     | 159 |
| 山楂黑米粥 .....   | 160 |
| 葛根粉粥 .....    | 160 |
| 姜母鸭 .....     | 161 |
| 参须麦冬饮 .....   | 161 |

### ► 胃病调理药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 芫荽头蹄 .....     | 162 |
| 姜橘椒鱼 .....     | 163 |
| 良姜炖鸡块 .....    | 163 |
| 姜韭牛奶羹 .....    | 164 |
| 香姜牛奶 .....     | 164 |
| 萝卜山药粥 .....    | 165 |
| 麦冬石斛乌梅饮 .....  | 165 |
| 胡萝卜陈皮炒瘦肉 ..... | 166 |
| 陈皮鸡肉丁 .....    | 166 |
| 八宝健胃饭 .....    | 167 |
| 砂仁肚条 .....     | 167 |

### ► 腰痛调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 羊脊粥 .....    | 168 |
| 杜仲爆羊腰 .....  | 169 |
| 枸杞叶羊肾粥 ..... | 169 |

### ► 失眠调理药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 莲子百合煲瘦肉 .....  | 170 |
| 乌灵参炖鸡 .....    | 171 |
| 天麻炖猪脑 .....    | 171 |
| 参归炖猪心 .....    | 172 |
| 酸枣仁散 .....     | 172 |
| 柏子仁粥 .....     | 173 |
| 核桃芝麻糊 .....    | 173 |
| 阿胶佛手羹 .....    | 174 |
| 莲子百合炖鸭肉 .....  | 174 |
| 黄花菜红枣炖猪心 ..... | 175 |
| 百合二仁粥 .....    | 175 |

### ► 关节炎调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 伸筋汤 .....     | 176 |
| 菟丝子羊脊骨汤 ..... | 177 |
| 鹿茸鸡 .....     | 177 |

### ► 痔疮调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 白及大蒜鲤鱼 ..... | 178 |
| 槐花饮 .....    | 179 |
| 花椒酿猪直肠 ..... | 179 |

### ► 皮肤病调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 莲子黑米粥 ..... | 180 |
| 猪肾薏米粥 ..... | 181 |
| 薏米白糖粥 ..... | 181 |
| 海带绿豆汤 ..... | 182 |
| 柚子归芍酒 ..... | 182 |
| 玫瑰郁金粥 ..... | 183 |
| 茄汁烧藕片 ..... | 183 |

### ► 近视调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 玄参炖猪肝 .....  | 184 |
| 谷精草羊肝汤 ..... | 185 |
| 羊肝粥 .....    | 185 |

### ► 鼻炎调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 鱼腥草煮猪肺 .....  | 186 |
| 加味参麦饮 .....   | 187 |
| 杞菊二冬饮 .....   | 187 |
| 芡实辛夷粥 .....   | 188 |
| 辛夷百合粥 .....   | 188 |
| 蘑菇炖鸭 .....    | 189 |
| 山萸桂圆羊肉粥 ..... | 189 |

### ► 咽炎调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 双根大海饮 ..... | 190 |
| 炖雪梨豆根 ..... | 191 |
| 清咽饮 .....   | 191 |

### ► 带下病调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 黄芪炖乌鸡 .....  | 192 |
| 参苓白果粥 .....  | 193 |
| 杜仲炖猪腰 .....  | 193 |
| 草薢冰糖饮 .....  | 194 |
| 马齿苋鸡蛋白 ..... | 194 |

### ► 闭经调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 参芪蒸乌鸡 ..... | 195 |
| 艾红羊子宫 ..... | 196 |
| 木耳核桃糖 ..... | 196 |



|             |     |
|-------------|-----|
| 芡实蒸牛肉 ..... | 197 |
| 川芎煮鸡蛋 ..... | 197 |

## ▶ 月经不调调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 淫羊藿炖羊肉 ..... | 198 |
| 核桃莲子粥 .....  | 199 |
| 乌鸡归芪汤 .....  | 199 |
| 西洋参炖乌鸡 ..... | 200 |
| 姜枣狗肉 .....   | 200 |
| 四物乌鸡汤 .....  | 201 |
| 青皮山楂粥 .....  | 201 |

## ▶ 痛经调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 当归羊肉生姜汤 ..... | 202 |
| 姜椒枣糖汤 .....   | 203 |
| 益母羹 .....     | 203 |

## ▶ 更年期综合征调理药膳

|            |     |
|------------|-----|
| 黄精鸡 .....  | 204 |
| 二仙龟汤 ..... | 205 |
| 龙牡粥 .....  | 205 |

## ▶ 产后缺乳调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 猪蹄通草汤 ..... | 206 |
|-------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 催奶汤 .....   | 207 |
| 鲫鱼通草汤 ..... | 207 |

## ▶ 习惯性流产调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 糯米山药粥 ..... | 208 |
| 菟丝子粥 .....  | 209 |
| 阿胶首乌粥 ..... | 209 |

## ▶ 不孕症调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 虫草炖鸡 .....   | 210 |
| 当归桃仁粥 .....  | 211 |
| 肉苁蓉羊肉粥 ..... | 211 |

## ▶ 小儿咳嗽调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 紫苏粥 .....   | 212 |
| 杏仁猪肺汤 ..... | 213 |
| 川贝蒸鲜梨 ..... | 213 |
| 天冬粥 .....   | 214 |
| 薏米杏仁粥 ..... | 214 |
| 芦根粥 .....   | 215 |
| 雪梨酱 .....   | 215 |

## ▶ 小儿疳积调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 乳鸽疳疔方 ..... | 216 |
|-------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 内金蒸黄鳝 .....  | 217 |
| 谷芽消食散 .....  | 217 |
| 小米山药粥 .....  | 218 |
| 蚕蛹核桃肉汤 ..... | 218 |
| 谷芽山楂饮 .....  | 219 |
| 鸡内金白糖饼 ..... | 219 |

## ▶ 小儿厌食调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 消食导滞饼 ..... | 220 |
| 莲栀梨汁粥 ..... | 221 |
| 扁豆枣肉糕 ..... | 221 |

## ▶ 小儿贫血调理药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 猪肝瘦肉粥 ..... | 222 |
|-------------|-----|

## ▶ 小儿多汗调理药膳

|            |     |
|------------|-----|
| 芡实兔糕 ..... | 223 |
|------------|-----|

## ▶ 小儿遗尿调理药膳

|              |     |
|--------------|-----|
| 益智仁炖牛肉 ..... | 224 |
|--------------|-----|

## 225 PART.05

## 四季养生药膳



### 四季养生全攻略 225

### ▶ 春季养生药膳

|             |     |
|-------------|-----|
| 首乌肝片 .....  | 226 |
| 山药烧鸡翅 ..... | 227 |
| 枸杞烧牛肉 ..... | 227 |

### ▶ 夏季养生药膳

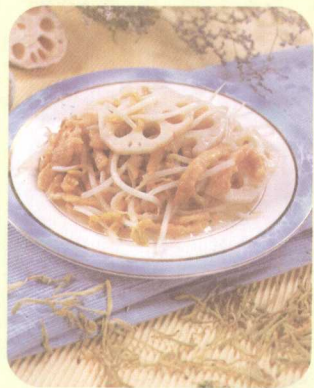
|               |     |
|---------------|-----|
| 荷叶凤脯 .....    | 228 |
| 二冬丝瓜豆腐 .....  | 229 |
| 薏米绿豆粥 .....   | 229 |
| 绿豆炖藕 .....    | 230 |
| 清炖鸭块冬瓜 .....  | 230 |
| 银荷莲藕炒豆芽 ..... | 231 |
| 荷叶粥 .....     | 231 |

### ▶ 秋季养生药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 火锅菊花鱼片 .....   | 232 |
| 五味鸭卷 .....     | 233 |
| 参麦甲鱼 .....     | 233 |
| 贝母秋梨 .....     | 234 |
| 银耳沙参饮 .....    | 234 |
| 枸杞子核桃仁鸡丁 ..... | 235 |

### ▶ 冬季养生药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 当归生姜羊肉汤 ..... | 236 |
| 附片羊肉汤 .....   | 237 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 肉苁蓉羊肉汤 .....  | 237 |
| 虫草炖老鸭 .....   | 238 |
| 萝卜羊肉汤 .....   | 238 |
| 羊腰肉苁蓉煲 .....  | 239 |
| 杞枣黑豆煲猪骨 ..... | 239 |

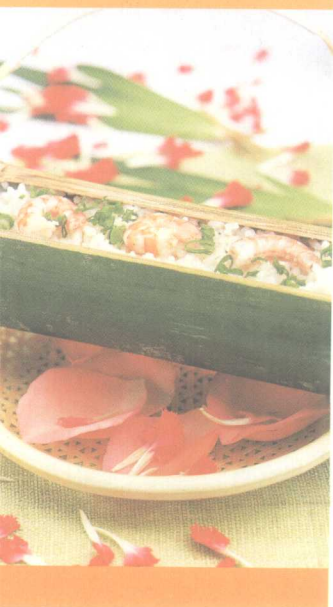
## 附录

- 附录1：制作药膳需要注意什么 / 240
- 附录2：药膳也要讲厨艺 / 242
- 附录3：药膳常用食材 / 244
- 附录4：药膳常用药材 / 254

## PART.01

滋补保健药膳

# 好身体是怎样练成的 选择适合你的药膳



**选**择适合自己的药膳，有针对性地进补一下，就能起到强身健体、远离疾病的良好作用。中医很重视人的体质，不同体质的人，只有服用了适合自己体质的药膳，才可以起到滋补保健的作用，否则可能结果正好相反。下面就为你列出了中医划分的人的几种典型体质，在进入正式的滋补药膳制作之前，先来了解一下这些必要的前提吧。

### 气血虚体质

气血虚体质的人常会表现为面色苍白，四肢无力，经常性地头晕目眩、心悸失眠。这类体质多半是由于自身脾胃较弱、消化功能不佳或大病初愈后气血不足造成的。气血虚体质的人适宜吃一些味甘、性温、平的食物，例如豆类、莲子、核桃仁、山药、红枣、百合等。

### 瘀血体质

瘀血体质的主要表现是肤色沉暗，嘴唇和舌头发紫，眼圈发黑，头发很容易脱落。这类体质多是因为长期心情抑郁、脏腑功能失调导致的血行不畅引起的。瘀血体质的人可以多吃些味辛、甘，性温、平的食物来调理，如黑豆、油菜，不要吃西瓜、冬瓜、丝瓜等过度寒凉的东西。

### 阴虚体质

阴虚体质的人大多偏瘦，脸色暗淡无华，也有的表现为面色潮红，常会有燥热感。阴虚体质大多是由于先天不足或后天调养不当造成的。这类体质的人可以进补味甘，性凉、寒、平的食物，比如冬瓜、莲藕、百合、苦瓜、紫菜、豆类、醋、番茄、柚子等。

### 阳虚体质

阳虚体质的人大多外表白白胖胖，但脸色无华，四肢偏冷，喜暖畏寒。这是由于先天不足或后天调养适当导致的阳气偏衰、热量不足造成的。阳虚体质的人适合进补一些味辛，性温、热、平的食物，如甘薯、山药、韭菜、蒜等。

### 中性体质

中性体质是最健康的表现，这类人脏腑功能正常，睡眠良好，精力充沛。中性体质的人在原则上可以全面协调营养，适量吃些红枣、莲子、花生、绿豆、栗子、核桃等，就可以收到补气养血、滋阴补阳的功效。



滋补保健  
药膳

## 补气药膳

中医学认为，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，人体的气是由肾中的精气、脾胃运化而来的水谷精气和肺吸收的清气所组成，在肾、脾、胃、肺等生理功能的综合作用下生成，并充沛于全身而无处不到。气具有不断运动的活力，对人体生命活动有推动和温煦的作用，所以中医学主要以气的运动变化来阐述人体的生命活动。气虚一般指人体脏腑功能的衰退，抗病和适应能力的下降，症状常见气短懒言、精神萎靡、四肢乏力、易患感冒等，药膳是补气的好方法。

## 补益鸡\*

● **适用人群** 此方补气健脾，温中暖胃。适用于气虚脾胃不和所致的气短无力，肌肉不丰，食欲不振，胃腹胀痛等症；或病后体弱，精力未复者。

● **用法及宜忌** 空腹服食适量，以少吃多餐为宜。人参有兴奋中枢神经的作用，失眠患者不宜服用，否则可加重病情。

## 做莱小秘诀

鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡肉的肉质细腻不粗糙，酱油可根据自己的口味和鸡的大小增减其量，但不宜太咸。

## 〔原料〕

老肥鸡1只，人参10克，小茴香15克，蜀椒6克，酱油、甜酒各30毫升。

## ● 做法

- 1 先选老肥鸡1只，去毛并去肠杂，洗净备用。
- 2 将人参切片，蜀椒（花椒）去目，研末，与小茴香、甜酒、酱油拌和。
- 3 将拌好的药料填入鸡肚内，放瓦钵中，隔水蒸至熟烂；或加水在沙锅中煮烂即可。



## 功用解析

◎ 人参为补气良药，有强壮兴奋作用；鸡肉营养丰富，善于补虚。



## 竹筒人参饭\*

●**适用人群** 对气虚引起的头晕目眩,精神不振有一定的保健效果,尤宜于气虚引起的月经先期,量多色淡,以及妊娠因气虚血亏而致之胎动不安者。

●**用法及宜忌** 分顿随量,可经常食用。

### 〔原料〕

人参片6克,净乌鸡肉250克,优质大米250克,火腿15克,盐、味精、胡椒粉、葱、姜、熟猪油各适量。

### ●做法

① 将洗净的乌鸡脯肉取下,余下的鸡肉和骨头上煲锅内用小火熬成浓鸡汤备用,把乌鸡脯肉去除筋膜,切成绿

豆大小的肉粒,放入碗内加盐、味精、胡椒粉、葱姜汁腌渍上味备用。

② 大米淘洗干净后与熬好的乌鸡汤拌好浸泡1小时,火腿切成绿豆大小的肉粒备用。

③ 取竹筒一节清洗干净,抹上少许熟猪油,然后把鸡汁大米一起倒入竹筒内,放上火腿和乌鸡脯肉再放上人参片盖好盖,上笼蒸熟即可。



### 功用解析

◎益气养血,宁心安神。人参补气养血,强壮身体。乌鸡甘平无毒,益助阳气,补肾。

## 爆人参鸡片\*

●**适用人群** 适宜于五脏虚衰,久病羸瘦,心慌气短,体虚自汗,慢性泄泻,脾虚久痢,食欲不振,气虚水肿等一切气衰血虚症者。

●**用法及宜忌** 可佐餐食。感冒时不可服用。

### 〔原料〕

鲜人参15克,鸡胸肉200克,笋25克,黄瓜25克,鸡蛋清1个,盐、料酒、葱、生姜、香菜、鸡汤、猪油、香油、味精、太白粉、胡椒粉各适量。

### ●做法

- ① 将鸡胸肉切成细条状,人参洗净,斜刀切成薄片,冬笋、黄瓜切片,葱、生姜切丝。
- ② 将鸡片加盐、味精后拌匀,放入鸡蛋清、太白粉拌匀。
- ③ 锅内放油,烧至五成熟时,放入鸡片滑散,熟时捞出。将盐、味精、鸡汤、料酒拌匀备用。
- ④ 锅内放油,热锅后,放入葱姜丝、笋片、人参片翻炒,再放入黄瓜片、香菜、鸡片,淋上拌匀的调料,翻炒后淋上香油即可。



### 功用解析

◎补元气,健脾胃。



人参





## 桂圆参蜜膏\*

●**适用人群** 体质虚弱，消瘦，烦渴，干咳少痰，声音嘶哑，无力疲倦等症者适用。

●**用法及宜忌** 每次一汤匙，以沸水冲化，顿饮，每日3次。桂圆甘甜滋腻，内有积火及湿滞停饮者慎用，一次不可大量吃。

### 〔原料〕

党参250克、沙参125克、桂圆肉120克、蜂蜜适量。

### ●做法

- ① 以适量水浸泡党参、沙参、桂圆肉，然后加热煎煮。
- ② 每20分钟取煎液一次，加水再煎，共取煎液3次，合并煎液，以小火煎熬浓缩。至稠黏如膏时，加蜂蜜一倍，煮沸停火，待冷装瓶备平时服用。



### 功用解析

◎党参有补气升阳，摄血行滞，固表止汗，托疮生肌，利尿退肿，生津止渴功效。沙参清热养阴，生津润燥。



## 补虚正气粥\*

●**适用人群** 适用于劳倦内伤、五脏虚衰、年老体弱、久病羸瘦、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、脾虚久病、食欲不振、气虚水肿等一切气衰血虚症者。

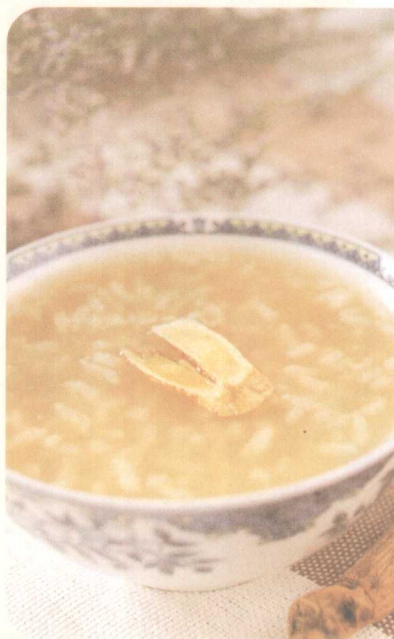
●**用法及宜忌** 分两份，每日早、晚餐空腹食用。3~5天为一疗程，间隔2~3天后可续服。

### 〔原料〕

黄芪30克、人参10克、大米90克、白糖适量。

### ●做法

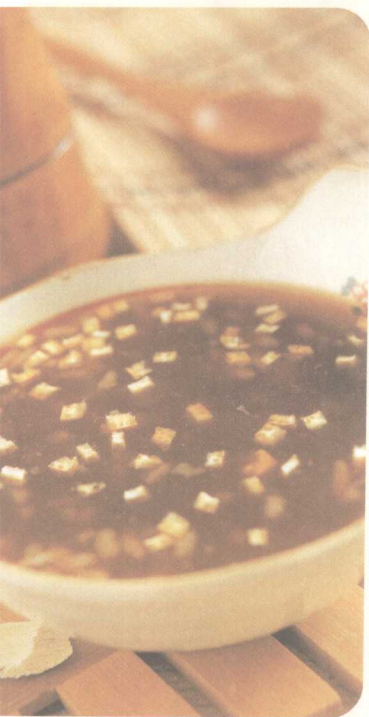
- ① 将黄芪、人参切片，用冷水浸泡30分钟，入沙锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，在参芪锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。将一二煎药汁合并。
- ② 药汁同大米加水煮粥，粥好后放入白糖调味即可。



### 功用解析

◎人参大补元气；黄芪味甘微温，健脾补中，促进机体代谢，抗疲劳；大米味甘性平，益五脏，壮气力，补充机体血清素；配以白糖可补脾益气。

## 黄芪粥\*



● **适用人群** 益元气，健脾胃，消水肿。适用于劳倦内伤、慢性腹泻、体虚自汗、老年性水肿、慢性肝炎、慢性肾炎、疮疡久溃不收口等一切气血不足症者。

● **用法及宜忌** 可供早、晚餐，温热服食。黄芪甘温，益气健脾，生血摄血，气虚无热者宜食，若属阴虚火旺不宜食用。

### 〔原料〕

生黄芪 30 克、陈皮末 1 克、红糖少许、大米 60 克。

### ● 做法

- 1 黄芪放入沙锅，加水 1000 毫升，浓煎取汁。
- 2 黄芪药汁与大米、红糖同放锅内，将锅置大火上烧开，移小火熬。
- 3 待粥将稠时，调入陈皮末少许，稍沸即可。



### 功用解析

◎ 益气摄血，补气养颜。黄芪味甘性温，益气健脾，生血摄血，陈皮有健脾理气化痰的功效。



## 人参粥\*

● **适用人群** 适用于老年体弱、五脏虚衰、劳伤亏损、失眠健忘等一切气血津液不足症者。

● **用法及宜忌** 宜秋冬季早、晚空腹食用。凡阴虚火旺体质或身体强壮的中年人、老年人以及在炎热的夏季不宜服用。在吃人参粥期间，不可同吃萝卜和茶。

### 〔原料〕

人参粉（或片）3 克、大米 100 克、冰糖适量。

### ● 做法

- 1 将大米淘净后，与人参粉（或片）一同放入沙锅，加适量水。
- 2 将沙锅置大火上烧开，转小火煎熬至稠。
- 3 将冰糖放入沙锅中，加适量水熬汁；再将汁徐徐加入粥中，搅拌均匀即可。