



家庭医学书系

绿卡龟鳖 食疗药膳集锦

主编：周国雄 郑仕富
朱秉匡 张荣华
曾旭权



暨南大学出版社
Jinan University Press



家庭医学书系

绿卡龟鳖 食疗药膳集锦

主编：周国雄 郑仕富
朱秉匡 张荣华
曾旭权



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

绿卡龟鳖食疗药膳集锦 / 周国雄等主编. —广州:暨南大学出版社, 2004. 3

(家庭医学书系)

ISBN 7-81079-344-6

I. 绿… II. 周… III. ①龟科-食物疗法-食谱②鳖-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 000311 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 编辑部 (8620) 85226521 88308896 85226593

营销部 (8620) 85225284 85226712 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 广东惠阳印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 8.125

字 数: 200 千

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

印 次: 2004 年 3 月第 1 次

定 价: 15.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)



周国雄，男，广东顺德人。1955年毕业于中山医学院（现中山大学），分配在四川医学院工作，1958-1961年参加中医高级研究班学习。现在暨南大学医学院任教授、主任医师，广东省中西医结合学会虚证与老年病专业委员会名誉主委。参加中西医结合医、教、研工作近50年。主要擅长内科及老年科的治疗工作，得到广大患者的信赖，深得港澳台同胞的欢迎。曾获广东省及东莞市科技成果奖。主编《中西医结合老年病治疗学》及《常见老年疾病的中医防治与康复》等著作，公开发表论文30多篇。



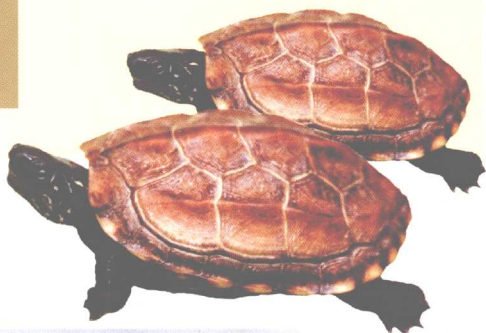
朱秉匡，男，广东梅县人。1963年毕业于广州中医学院（现广州中医药大学）。现任暨南大学附属第一医院（广州华侨医院）教授、博士生导师、主任医师，广东省名中医，广东省中西医结合学会虚证与老年病专业委员会主任委员。从事医疗、教研工作40多年，主要从事内科、妇科及老年病的工作。根据中医气血理论，运用益气活血、健脾补肾等法，结合血液流变学、微循环学说等理论，用中药治病延年，防治中老年病。曾获广东省及东莞市科技成果奖，主编《常见老年疾病的中医防治与康复》等著作，公开发表论文40多篇。



广东绿卡实业有限公司董事长兼总经理曾旭权



无公害“绿卡牌”中华鳖



无公害“绿卡牌”
乌龟（草龟）



“绿卡牌”中华鳖

祝

綠卡電教魚食療藥鑄集錦

出版

醫食同源藥鑄以

養生長壽乃

中華文化之

瑰寶。

二〇〇六年元月

鄧鐵濤





序

2004 年新春伊始，暨南大学医学院周国雄、朱秉匡教授嘱为其新著《绿卡龟鳖食疗药膳集锦》作序。食养、食疗在我国历史久远，《汉书·艺文志》载录《神农黄帝食禁》七卷；《魏书》载录《崔浩食经》九卷；隋唐时更有《淮南王食经》及《食医心鉴》等约六十余种，惜多散佚。现存食疗医籍约百种，我尤喜读《山家清供》、《饮膳正要》、《随息居饮食谱》及《随园食单》等，对保健养生多所裨益。岭南一带，港澳两广，对食养、食疗尤其注重，今亦称药膳。我多次访问台湾，台岛药膳亦甚雅美，和岭南诸地类似，龟鳖类亦常为席间上品，食客每以其肥美啧啧称羨。

古人以龟为灵物，龟鹤长寿，故皆重之；民间亦称水龟，道家更以“调息如龟”以求长生，李太白亦赞之，苏东坡《读山海经诗》中亦赞叹调息养生一法。我国更有龟卜者，以龟占吉凶也。龟板为古典以养阴强壮入药，《本经》已录，丹溪之大补阴丸及龟鹿二仙丹是今人尤屡用者，所含胶质、钙及脂肪为颇主要成分，其养阴入里似胜于鳖甲，名中医郭士魁教授于 20 世纪 50 年代曾告我其在这方面的领悟。



龟鳖常联名，龟亦称“水马儿”（《本草纲目》），在民间鳖则亦被称“甲鱼”或“团鱼”，水居陆生，以其行如鳖蹇而名；《荀子》有“故颐步而修身，跛鳖千里”之喻。鳖肉入药膳，现极为普及，百姓尤嗜其四缘之肉裙，胶质、维生素 D 及碘质含量均多。通常公认鳖肉及裙边补气养阴功力悉备。我在 20 世纪 50 年代习中医时，老师常称“鳖血柴胡”之妙，云鳖血炒柴胡具滋阴清热功用而不升提肝阳，恐现已没有这类炮制妙用了。鳖甲入药，张仲景之鳖甲煎丸治疟母（慢性疟疾脾肿大），为经典名方，所谓补阴气、消癥瘕、去虚热也。龟鳖功用有同有异，龟甲裹肉，鳖肉裹甲，迥然不同，亦造化之妙也。其蛋白质有何特点，值得分析。国外有人研究龟抗老血清，是一个课题。

周国雄、朱秉匡教授均为我国著名中医及中西医结合医学家，他们与合作者集录有关龟鳖药膳食疗功效及烹调方法两百余种，洋洋大观。广东绿卡实业有限公司科学养殖龟鳖，其已成为无公害食物，对药膳养生事业之发展是一贡献。

是为序。

陈可冀*

2004 年新春
于北京西苑

* 中国科学院院士，中国中医研究院西苑医院教授



前 言

食疗药膳学是中华民族历史文化的瑰宝，是一门既古老而又新兴的实用学科。古代医学对食疗及药膳给予很高的评价。唐代孙思邈的《千金要方》中就专辟有“食治”一卷，在学术思想上重视“养性”，尤重视食养、食疗，认为“安身之本必须资于食”、“食能排邪而安脏腑。”并主张“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。所谓用药，也不一定限于煎汤药治病一法而已，也可以研究药物与药膳结合，构成既有丰富的营养成分，美味可口，又含有各类治病的中药成分互相配合的精致食料，以达到保健强身、防病治病、延年益寿的目的。

本书搜集了 280 多种龟及鳖的食疗及药膳的汤方，并叙述其烹调方法及其功效、适应症。在广东绿卡实业有限公司大力支持和帮助之下得以出版，供读者在食用龟鳖时参考。必须指出，龟及鳖用于食疗，有悠久的历史。在《周礼·天官》有“鳖人”的专职，就是专门为王室贵胄烹制鳖鱼的膳师。鳖鱼在古代的贵族宴席中，也是作为一种有营养价值的上菜来招待宾客的。

在历代的医笈中记载龟及鳖的食疗药膳也不



少，例如：明代李时珍的《本草纲目》中说龟肉“久服令人轻身不饥”，专治腹内包块、疟疾、外阴溃烂、痔疮、湿痹、四肢萎缩、小儿囟门不合等。《本草纲目》对鳖也有记载，说鳖肉“主补中益气，能治热气及热气湿痹，腹内激热”，还可“去血热，补阴虚。作肉羹食，可治久痢……”鳖甲，“主治胸腹包块、积滞寒热，去痞块息肉、温疟、腹内积气结块及腰痛、小儿胁下肿胀……”

由于我们业务水平有限，搜集的资料也不完全充分，在编撰过程中一定会存在一些缺点和错漏，恳请读者不吝指正。

编 者

2004 年 1 月



目 录

序	(1)
前 言	(1)
 第一部分 概 述	(1)
一、传统中医对龟、鳖的论述、应用与现代医学 的研究	(2)
二、龟、鳖在食疗药膳中的应用及注意事项	(20)
 第二部分 龟鳖的食疗药膳、功效及烹调 方法	(23)
一、龟 部	(24)
1. 金龟炖大枣	(24)
2. 金龟朱砂汤	(24)
3. 湿毒清	(25)
4. 紫河车乌龟汤	(25)
5. 扶正益气汤	(26)
6. 清蒸龟肉	(26)
7. 红烧龟肉	(27)
8. 清炖乌龟	(27)



9. 龟肉粥 (28)
10. 龟肉姜葱糯米粥 (28)
11. 龟肉苡仁粥 (29)
12. 红炖龟裙 (30)
13. 玉米须煲乌龟 (30)
14. 灵芝煲乌龟 (31)
15. 玉米须金钱龟 (31)
16. 韭菜煲龟 (32)
17. 百合枣龟汤 (32)
18. 龟板汤 (33)
19. 龟鱼子鸡汤 (33)
20. 龟胶饮 (34)
21. 龟蛋粥 (35)
22. 芡实乌龟汤 (35)
23. 田七乌龟汤 (36)
24. 田七炖金钱龟 (36)
25. 龟肉炖虫草 (37)
26. 虫草金龟 (37)
27. 乌龟肉汤 (38)
28. 加味龟板槐蕈炖瘦猪肉 (39)
29. 虫草沙参龟 (39)
30. 红枣龟胶冻 (40)
31. 龟肉酒 (40)
32. 龟胶酒 (41)
33. 沙苑乌龟 (41)
34. 土燕窝蒸龟胶 (42)
35. 虫草银耳炖龟肉 (42)
36. 人参鹿茸炖乌龟 (43)



37. 芡实杞圆龟苓汤 (43)
38. 沙参炖龟肉 (44)
39. 木耳百合枣龟汤 (44)
40. 龟鹿党淮膏 (45)
41. 炮姜肉桂炖龟肉 (47)
42. 锁阳龟肉汤 (48)
43. 杜仲胡桃炖龟肉 (48)
44. 饮蛇龟酒 (49)
45. 龟板杜仲酒 (50)
46. 虎潜酒 (50)
47. 首乌巴戟炖龟肉 (51)
48. 蚝肉乌龟汤 (51)
49. 参芪口蘑炖龟肉 (52)
50. 乌龟盆子汤 (53)
51. 煨龟肉 (53)
52. 乌龟羊肉汤 (54)
53. 玄宗鹿肾长龟汤 (54)
54. 乌龟乳鸽火锅 (55)
55. 沙苑鱼鳔龟火锅 (56)
56. 杜仲龟肉汤 (57)
57. 龟肉鱼鳔汤 (57)
58. 龟肉炖小公鸡 (58)
59. 龟鹿二仙胶酒 (58)
60. 龟煮核桃杜仲 (59)
61. 麦冬枣龟汤 (59)
62. 补肾益精乌龟汤 (60)
63. 乌龟肉煲猪肚 (60)
64. 龟胶桂术煎 (61)



65. 加味龟肉汤 (61)
66. 金龟炖鸡 (62)
67. 清蒸龟凤汤 (62)
68. 五圆龟汤 (63)
69. 虫草桂圆肉炖龟肉 (64)
70. 杞子胡萝卜龟汤 (66)
71. 龙凤龟汤 (67)
72. 烧龟肉 (68)
73. 淮山萸肉炖龟 (68)
74. 龟鸡胡椒 (69)
75. 何首乌天麻龟肉汤 (70)
76. 丹皮龟 (71)
77. 黄精天冬龟肉汤 (71)
78. 桑椹杞子乌龟汤 (72)
79. 巴戟桑椹龟肉汤 (74)
80. 乌龟头散 (75)
81. 龟壳鳖甲汤 (75)
82. 羊龟汤 (76)
83. 西洋参虫草金龟 (76)
84. 沙参虫草乌龟肉汤 (77)
85. 二地百部龟肉汤 (78)
86. 金龟沙参虫草火锅 (79)
87. 龟板黄芪淮山苡米汤 (80)
88. 牡丹皮乌龟汤 (80)
89. 龟板阿胶汤 (81)
90. 沙参乌龟汤 (82)
91. 龟板牡蛎饮 (82)
92. 核桃芝麻龟板膏 (83)



93. 海参龟板猪脊髓汤 (84)
94. 龟麻汤 (85)
95. 地龙龟板茯苓汤 (85)
96. 鹿茸龟板炖羊肾 (86)
97. 龟鹿二仙糖 (86)
98. 龟肉核桃汤 (87)
99. 乌龟枣百合 (87)
100. 龟肉炖枳壳 (88)
101. 珍珠母乌龟汤 (88)
102. 金银花茯苓老鸡煲龟 (89)
103. 土茯苓水蛇煲龟 (90)
104. 鸡骨草茯苓煲草龟 (91)
105. 枸杞根龟肉汤 (91)
106. 地黄龟肉汤 (92)
107. 地骨皮龟肉汤 (93)
108. 滋阴解毒乌龟汤 (94)
109. 莲子莲芯乌龟汤 (96)
110. 龟肉鱼鳔杜仲汤 (97)
111. 鸡冠花土茯苓龟肉汤 (97)
112. 土茯苓龟 (98)
113. 黄芪苡仁乌龟汤 (99)
114. 茜草乌龟汤 (100)
115. 乌龟肉炖升麻 (100)
116. 龟肉臄 (101)
117. 金龟羊汤 (101)
118. 龟血炖糖 (102)
119. 桂圆肉猪骨炖乌龟 (102)
120. 白花蛇土茯苓金钱龟汤 (103)



121. 龟肉炖百合大枣	(104)
122. 三七芡实龟肉汤	(104)
二、鳖 部	(106)
1. 癫痫汤	(106)
2. 通络汤	(106)
3. 甲鱼粉	(107)
4. 鳖甲煎丸	(107)
5. 鳖甲散	(108)
6. 清炖甲鱼	(108)
7. 杞子、大枣炖甲鱼	(109)
8. 红烧冰糖甲鱼	(109)
9. 胡椒炖甲鱼	(110)
10. 鸡炖甲鱼	(111)
11. 淡菜、鸡脯肉蒸甲鱼	(112)
12. 清蒸甲鱼	(112)
13. 红烧甲鱼	(113)
14. 清蒸蒜头甲鱼羹	(114)
15. 大蒜腐竹焖甲鱼	(114)
16. 红扣甲鱼	(115)
17. 鸡鳖汤	(116)
18. 蒜头焖甲鱼	(117)
19. 甲鱼蜂蜜	(117)
20. 甲鱼烧冬瓜	(118)
21. 清汤香菇甲鱼	(118)
22. 香菇炖甲鱼	(119)
23. 清蒸杞甲鱼	(120)
24. 冬瓜鳖裙羹	(120)
25. 红豆花生甲鱼汤	(121)



26. 淮莲杞合炖甲鱼..... (122)
27. 莲子百合炖甲鱼..... (123)
28. 凤爪杞圆炖甲鱼..... (123)
29. 淡菜冬菇炖甲鱼..... (124)
30. 鸡脚炖花胶、甲鱼裙..... (125)
31. 野山雌鸡煲甲鱼..... (126)
32. 淮杞乌鸡煲甲鱼..... (127)
33. 清宫炖甲鱼..... (127)
34. 柱候烧甲鱼..... (128)
35. 慈竹笋炖甲鱼..... (129)
36. 鳖鱼养阴汤..... (129)
37. 鳖鱼滋阴汤..... (130)
38. 生地鳖鱼汤..... (130)
39. 鳖甲焖鸭..... (131)
40. 甲鱼虫草汤..... (131)
41. 羊奶鳖甲饮..... (132)
42. 参麦甲鱼..... (132)
43. 南沙参麦甲鱼汤..... (133)
44. 沙参玉竹炖甲鱼..... (134)
45. 沙参生地玉竹炖甲鱼..... (135)
46. 洋参杞子炖甲鱼..... (135)
47. 九肋鳖甲..... (136)
48. 淮杞炖甲鱼..... (137)
49. 金针炖甲鱼..... (137)
50. 熟地杞子炖鳖鱼..... (138)
51. 虫草河车炖甲鱼..... (139)
52. 黄芪炖甲鱼..... (139)
53. 黄精杞子炖甲鱼..... (140)