

【中华药膳养生秘方 古代医家养生食谱】

TUJIE YAOSHAN
YANGSHENG DAQUAN

药膳

《黄帝内经》载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”、“治病必求其本”、“药以祛之、食以随之”；药食同源。

药膳具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

图

解

编著

李
焦明耀
菲

药膳养生大全



药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰，既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

400余种养生药膳 让您在享受美食之余，获得更加健康的身体。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

【中华药膳养生秘方 古代医家养生食谱】

TUJIE YAOSHAN
YANGSHENG DAQUAN

药膳

《黄帝内经》载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”、“治病必求其本”、“药以祛之、食以随之”；药食同源。

药膳具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。



药膳养生大全

图解

编著

李 焦
菲 明
耀



药膳“寓医于食”，既将药物
成，相得益彰，既具有较高的营养
400余种养生药膳 让您在享受

借食力，食助药威，二者相辅相
年益寿。



中医古籍出版社

Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

图解药膳养生大全 / 焦明耀, 李菲编著. -- 北京 :
中医古籍出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5152-1644-7

I. ①图… II. ①焦… ②李… III. ①食物疗法—图
解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 017178 号

图解药膳养生大全

编 著: 焦明耀 李菲

责任编辑: 于峥

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

发 行: 全国新华书店发行

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 310 千字

版 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-1644-7

定 价: 48.00 元

前言

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，两者相辅相成，相得益彰，既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，不但是一门科学，更可以说是一门艺术。药物是祛病救疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物疗法。各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。要遵循因证用膳、因时而异、因人用膳、因地制宜的原则。

中国药膳从远古至现今，源远流长，自宫廷到民间，广为传播。据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作已有 300 多部。

而今有关食疗药膳的书籍更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。今天，它已成为一门独具特色的科学、艺术和文化走进千家万户，传遍世界各地。因此，积极推行中医药膳食疗保健，不仅为我国人民的健康长寿做出了重要贡献，而且对于促进世界卫生保健医学的发展，也具有深远意义。

编者



绪论：药膳的基本知识

什么是药膳·····	2
药膳的特点·····	2
药膳的分类·····	3
药膳的应用原则·····	3
药膳的制作工艺·····	4
药膳材料的保存与使用·····	8
药膳的选用·····	9

第一章 发散解表 温中散寒

姜枣饮·····	12
紫苏粳米粥·····	12
神仙粥·····	13
姜杏苏糖饮·····	13
葛根粳米粥·····	14
香薷茯苓粥·····	14
菊花银耳粥·····	15
薄荷粥·····	15
藿香汁爆百叶·····	16
豆豉牛肉羹·····	16
牛蒡子麦芽菜叶粥·····	17
茴香豆腐羹·····	17
芥末三文鱼·····	18
芥末萝卜粥·····	18
胡椒薏米粥·····	19
蝮蛇粳米粥·····	19

第二章 润肺利咽 止咳化痰

桔梗大枣鸡肉粥·····	21
蜂蜜糯米粥·····	21
北沙参五味煲鹿肉·····	22
榧子紫米粥·····	22
蜚头马蹄羹·····	23
川贝母炖雪梨·····	23
玉中发财·····	24

目录



杏籽银鱼·····	24
竹叶鲜贝串·····	25
贝母油螺·····	25
三子红蛭·····	26
贝母桂花鱼·····	26
冬花黄鸭叫·····	27
杞冬塌黄鱼·····	27
金汤鳄鱼·····	28
贝母乌鱼蛋·····	28
银杏炒牛肉粒·····	29

第三章 清热生津 止渴解暑

扁豆银花荷叶饮·····	31
麦冬粥·····	31
乌梅雪梨粥·····	32
白扁豆粥·····	32
山楂藕片汤·····	33
荷叶饭·····	33
乌梅云豆·····	34
青果炖鲍鱼·····	34
紫苏大麦粥·····	35
白茅根粳米粥·····	35
荔枝杞子小米粥·····	36



红参瑶柱····· 52

第五章 消食止呕 润肠通便

参叶知母百合粥····· 36
 火腿上汤菊苣····· 37
 酸梅凉瓜····· 37
 天花蜜藕····· 38
 葛根卤牛肉····· 38
 荔枝雏凤····· 39
 豉椒 果贝····· 39

藿香粥····· 54
 鸡内金大米粥····· 54
 芦根大米粥····· 55
 肉豆蔻莲子粥····· 55
 千层糕····· 56
 福寿蟠桃····· 56
 御贡佛手····· 57
 香椽郁金饮····· 57
 莱菔子楂曲粥····· 58
 麦芽山楂饮····· 58
 郁李仁炒鸡丁····· 59
 芝麻淮粉羹····· 59
 香麻驼峰····· 60
 双仁鸭方····· 60
 香菇鱼翅····· 61
 香芦瑶柱····· 61

第四章 祛风除湿 利水消肿

第六章 解热除烦 宁心安神

赤豆鸭肉粥····· 41
 薏米杏仁粥····· 41
 车前草鲜菊黄豆炖山鸡····· 42
 车前子马蹄小麦粥····· 42
 茯苓莲藕粥····· 43
 白芷天麻鱼头汤····· 43
 龙踞虎盘····· 44
 川芎白芷烧羊腩····· 44
 玄驹蟹腿····· 45
 茯苓鹌鹑····· 45
 竹筒香菇粥····· 46
 玉洁红蛭····· 46
 御赐元宝····· 47
 玉翠驼掌····· 47
 雀鸟竹香····· 48
 鲜藕驼掌····· 48
 芸豆卷····· 49
 双色菊花鱼····· 49
 枇杷鲢鱼····· 50
 双色淮山····· 50
 竹香黄金翅····· 51
 牡丹鱼····· 51

竹叶菠菜粥····· 63
 口蘑烧茭白····· 63
 栀子浓汤烩鱼肚····· 64
 紫苋菜粥····· 64
 翡翠糕····· 65
 百合南瓜杞红粥····· 65
 柏子仁烧元鱼····· 66
 百合炒鸡丁····· 66
 升麻炒鸡蛋····· 67
 枣仁粳米粥····· 67
 龙眼酥鸭····· 68
 桂圆糯米粥····· 68
 龙眼珍珠鸡····· 69
 龙子花菇····· 69
 金瓜桂圆····· 70
 龙眼枇杷····· 70
 薏米金裹银····· 71
 雪耳绿米粥····· 71
 明珠葵花鮑····· 72
 南海椰果····· 72

琼浆瑶柱	73
玉珠鱼肚	73
人参汽锅乳鸽	74

第七章 补气养血 活血化瘀

麦冬鹤鹑	76
玉竹母子烩	76
麻鸭金蝎	77
当归乌鸡	77
芪杞烤乌鸡	78
红参乌骨鸡	78
参归羊排	79
红花荷包燕	79
杞红鲍鱼	80
红花参须鲍	80
芪参鲍鱼	81
霸王戏蛙	81
丹参烧大鳝	82
乌龙穿凤翼	82
莲子粥	83
茯苓海胆	83
牛膝桃仁粥	84
荷叶玉米须粥	84
大蓟莲心蜜饮	85
丹参麦门冬炖鹿筋	85
鲜姜红花荟	86
红花双菌王	86
紫龙脱袍	87
红花紫菜虾	87
珍珠虾	88
玄驹大虾	88
双花虾蝶	89
金钱鳝	89
金蝎鳝鱼	90
双花白鳝	90
红花鳝鱼	91
生地桃仁炒丝瓜	91
翡翠蟹	92
红花八爪	92
八珍鲜鱿	93
杞花烤羊排	93
报子鞭花	94

玫瑰枸杞鱼片汤	94
三七炖甲鱼	95
白及汤南瓜	95

第八章 清热解毒 滋阴润燥

凉拌鱼腥草	97
枳子萝卜汤	97
土茯苓炖鹤鹑	98
木贼天麻炖乌骨鸡	98
白豆蔻荷叶鱼头	99
牡丹皮蘑菇炖山鸡	99
诃子绿豆丝瓜粥	100
甘草菊花饮	100
马齿苋粥	101
赤芍双花炒肉丝	101
制大黄银芽炒肉丝	102
金蹄踏雪	102
羚羊基围虾	103
野菊花蟹	103
明子盘龙	104
钩藤河蚌	104
金钱笋	105
红花素烩	105
甘蓝凉瓜	106
水晶鸭舌	106
银燕鹧鸪	107
决明子菊花饮	107
薤白炒海肠	108

第九章 补肾益肾 益精壮阳

阿胶炖鹿肉	110
-------	-----



黄精烧鹿肉	110
洋参鹌鹑	111
熟地红蛭肚	111
巴戟天酥鸭子	112
枸杞粳米粥	112
杜仲腰花	113
葫芦巴炖乳鸽	113
莼肉蒸鸡	114
海马炖鹿鞭	114
清汤辽参	115
金樱子萝卜炖牛筋	115
韭菜虾粥	116
苁蓉羊肉粥	116
锁阳粥	117
芡实茯苓粥	117
金牛闹海	118
芡实牛脊	118
丽颜仙卷	119
松枝鹿肉	119
双色耳花	120
松枝鸡腰	120
苁蓉烤鲍鱼	121
银雀雏凤	121
龙马横空	122
一掌山河	122
神仙鹿尾	123
益生双尾	123
极品鹿耳	124
杞米乌龙	124
乌龙生须	125
乌龙过海	125
益寿三宝	126
太子神鞭	126
天冬鹿脊髓	127
龙眼双鞭	127
天冬裙边	128
金汤驼筋	128
柴把裙边	129
虫草裙边	129
天冬哈士蟆	130
冰糖雪蛤	130



御制腥唇	131
鲜藕虾	131
玛瑙双丝	132
淮山大虾	132
甘露水鱼	133
决明带子	133
松果墨鱼	134
决明西施贝	134
三色牙片鱼	135
芹黄比目鱼	135
枣栗山鸡	136
鹿胎红枣山药煲乌鸡	136

第十章 健脾益脾 补益诸虚

太子参精白菜	138
菟丝子杜仲炖赤肉	138
刺玫果爆鸡胗	139
铁甲金鸽	139
金银鹌鹑	140
柠檬龙眼鸡	140
竹筒鸵鸟	141
陈皮肘	141
黄芪烤肘	142
茯苓仙肚	142
杞子素鳝	143
郁金罗汉	143
太子鲍鱼	144
八宝紫米粥	144
金瓜鱼肚	145
富贵鱼肚	145
金汤双肚	146
鸳鸯红花肚	146

茸菇鲨鱼骨	147
松子驼峰	147
淮山扒驼掌	148
红参鱼唇	148
蟹黄鱼唇	149
唇香益寿	149
芙蓉羊肚菌	150
参茸鲨鱼皮	150
清汤腥唇	151
洋兰三文鱼	151
虫草鸭子	152
鲜姜金鱼虾	152
天冬老板鱼	153
紫袍鲜鱿	153
金盏生鱼	154
蟹黄仔鱿	154
沙棘川贝炖燕窝	155
沙棘炖仔鸡	155
百合双冬	156
桂圆红枣莲藕汤	156
香醇素参	157
马蹄糯米糕	157
茸马仙肚	158
八珍鱼肚	158
黄精驼筋	159
黄精山海烩	159
芪合蹄筋	160
黄烧牛方	160
槟榔牛骨髓	161
紫菜八珍	161
雪花鲜贝	162
晶莹蛤仁	162
黄芪烧鳗	163
鹿骨煲珍菌	163

第十一章 疏肝理气 清肝明目

桑叶羊肝粥	165
佛手郁金粥	165
胖大海猪肝汤	166
槐米山药粥	166
天麻炖鱼头	167

石决明鲜虾粥	167
麦冬麻鸭	168
红花鹅	168
酒醉山鸡	169
合欢牛方	169
桂花紫米糕	170
彩蝶恋花	170
蓝鲨三宝	171
合欢驼峰	171
葵花裙边	172
双欢蛎皇	172
玫瑰龙王	173
天麻皇帝蟹	173
荷叶甲鱼	174
玲珑花螺	174
桑叶桃仁鱼	175
天麻蝴蝶兰	175
淮山扇斗	176
太极花枝	176

第十二章 降脂降压 益寿延年

蒲公蟹	178
甘蓝鲜藕	178
白芍蟹斗	179
琵琶虾	179
明珠甲鱼	180
松核蒲棒	180
雏凤元鱼	181
生地响螺	181
松枝盐烤鲈鱼	182
水晶目鱼	182
双籽鱼唇	183
幽荷燕窝	183



竹荪蟹黄翅	184
人参扒鱼翅	184
御府仙翅	185
神仙鱼肚	185
荷花鱼骨	186
花果驼峰	186
沙舟菊香	187
乌龙吐珠	187
雪耳羊肚菌	188
灵芝鲨鱼皮	188
玲珑罕鼻	189
上汤赛豹胎	189
八宝宫廷皇鸡	190
金钱满贯	190
鲜橘柴把肚	191
芙蓉龙虾	191
玉米墨鱼	192
柠檬锤虾	192
棋盘鳙鱼	193
花枝牛柳	193
龙子海豚	194
红参桃仁	194

第十三章 润肤养颜 滋补美容

芦荟鹌鹑	196
果珍芦荟	196
昆布黄豆炖猪手	197
满腹金银	197
巴戟猪手	198
太极鹌鹑脯	198
馨香猪手	199
香荷猪手	199
掌上明珠	200
花菇鹅掌	200
秋菊争艳	201
一品皇鸡	201
霸王银凤	202
金橘珍珠鸡	202

菇香凤爪	203
郁金孔雀	203
神仙牛方	204
熟地鳙捆	204
酒烤黄鳝	205
当归羊肉	205
异彩纷呈	206
金汤羊肉	206
黄金赛广肚	207
合欢赛鱼肚	207
乌龙鲍鞭	208
杞黄皮肚	208
贵妃哈士蟆	209
桑葚羊乳糕	209
丽花争艳	210
山参羊首	210
玻璃火鸡	211

第十四章 消瘤抑瘤 抗癌抑癌

发菜太极燕	213
一品鲨鱼骨	213
麒麟驼峰	214
奶汁鱼骨	214
鲜芦猴头菇	215
灵芝野鹅捆	215
奇香竹荪	216
金汤双菇	216
金玉笋	217
桑叶烤虾	217
红花日月贝	218
桂花鲜贝	218
奶汁鲫鱼	219
比目麒麟鱼	220
推纱望莲	221
金凤燕窝	222

附录：流传很广的小偏方……223

绪论·药膳的基本知识



» 什么是药膳

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，不但是是一门科学，更可以说是一门艺术。药膳食品，不是一般的营养食品，是现代所称的功能性食品。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。药膳既是一种功能性食品，也可以说它是中药的一种特殊的、受人们喜爱的剂型。

药膳在中国菜中独具特色，萌芽于春秋战国时期，如《内经》中记载了“半夏



粳米汤”，《金匱》中记载了“当归羊肉汤”，经历代医家的整理、收集，逐渐发展成今天这样内容丰富，疗效肯定，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推进了药膳的发展。其特点是以中医理论为基础，将中药材经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成的可口菜肴，在进餐的同时起到治病养身的作用。

药膳在中国源远流长，历来有“药补不如食补”之说，其取材广泛，用料考究，制作严谨，品种丰富，风味独特。药膳选取入食的药材一般以植物性原料居多，经过前期加工，去除异味而后方可使用。在配料时一般因人而异，根据就餐者各人不同的生理状况配以不同的药材，以达到健身强体、治病疗伤的功用。有助于防病治病及疾病康复。

» 药膳的特点

药膳是中医饮食保健的一大特色。药膳食疗从营养学角度来讲比普通食品更优越，并具有鲜明的特点：

1. 药膳以中医学理论为基础，注重辨证用料。如气虚的，当用补气药膳；血虚的，当使用补血的药膳。作为辅助治疗，使药物与药膳相互补充，相互辅佐，有异曲同工之妙。

2. 食物的选择突出本草学理论的特点。根据疾病的特点选择食品，热性病选择寒凉性质的食品，如预防中暑用冬瓜、苦瓜、绿豆等。而寒性疾病则选择具有温

热性质的食品，如腹中冷痛使用肉桂、茴香等。

3. 药膳以传统的烹调技术为手段，通过蒸、煮、炖等方法，尽可能地保证食物成分不被破坏，充分发挥食品、药物的医疗保健作用。

4. 药膳以辅助治病、保健和强身为目的。与治病服药不同，它是在治疗疾病期间通过适当的进食，对疾病加以调养，增强体质 辅助药物发挥疗效。对于无病之人，药膳还可以起到防病强身的作用。

» 药膳的分类

药膳一般按原料的性质和制作方法大致可分为以下几类：

米面食类：以米、面粉为基本原料，制成的馒头、面条、米饭、汤圆、包子、馄饨等各种饮食。

菜肴类：以肉菜为基本原料，可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等各种食品。

粥食类：以米、麦、豆等为基本原料，加入其他成分如枸杞子、山楂、百合等煮成的半流体饮食。

糕点类：此类药膳是按糕点的制作方法制成的，花样繁多。如茯苓饼、栗子膏、核桃酥等。

汤羹类：以肉、蛋、奶、海味品等原料为主，煮、炖、煲而成的较稠厚的汤液。

饮料类：将药物和食物浸泡与压榨，煎煮或蒸馏制成的一种专供饮用的液体。



如山楂汁、秋梨汁、萝卜汁等。

茶类：将药物直接冲泡而成的液体，如菊花茶、决明子茶、山楂茶等。

蜜饯类：以植物的干、鲜果实或果皮为原料，经药液煎煮后，再加入适量的蜂蜜或白糖而制成。

» 药膳的应用原则

药膳具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用中应遵循一定的原则，不应滥用。应正确对待药膳与药物的关系。药物是去病救疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。食物疗法不能代替药物疗法，但是药膳在保健、养生、康复中占有重要的地位，尤其是慢性病、老年病，还有部分妇、儿疾病能在享受美味的同时，得到保养调理与治疗。中医治病方法很多，如药物、食疗、针灸、按摩、气功、心理、音乐、药浴等，各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。

药膳要有针对性，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用不同的药膳，对症立方用膳。

因证用膳：中医讲辨证施治，药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍，如血虚的病人多选用补血的食物大枣、花生，阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等。只有因证用料，才能发挥药膳的保健作用。

因时而异：中医认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒，用热远热”，意思是说在采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天，而采用性质温热的药物时，应避开炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

因人用膳：人的体质、年龄不同，用药膳时也应有所差异，小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热，老人多肝肾不足，用药不宜温燥，孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。这都是在药膳中应注意的。

因地而异：不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同，有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣，有的地处寒冷，饮食多热而油腻，而南方的某些地区饮食多清凉甘淡，在应用药膳选料时应注意。

» 药膳的制作工艺

熬

药膳的熬法是将药物和食物经初加工炮制后，放入锅中，加入清水，用武火烧



沸后改用文火熬至汁稠块烂的烹制方法。熬的具体操作方法：将原料用水涨发后，择去杂质，冲洗干净，撕成小块，锅内先注入清水，再放入原料和调料用武火烧沸后，撇净浮沫，改用文火熬至汁稠味浓即可。熬的时间比炖的时间更长，一般都在3小时以上，多适用于烹制含胶质重的原料。此法所制药膳的特点是汁稠味浓。如冰糖银耳汤。

炒

药膳的炒法，一般先将药物提取成一定比例的药液，然后再加入食物中一起炒制。具体的操作方法：可以先用药液调拌食物或将药液直接加入锅内和成膳后勾汁等方法。炒时先烧热锅，用油滑锅后，再注入适量的油，烧至温度合适，下入原料用手勺或铲翻炒，动作要敏捷，断生即好。有些直接可以食用的味美色鲜的药物也可以同食物一起炒成。而芳香性的药物大多采用在临起锅时勾汁加入，以保持其气味芬芳。炒的方法一般分为四种，即生炒、

熟炒、滑炒、干炒。

生炒：生炒的原料不上浆，先将食物和药物投入热油锅中炒至五六成熟时，再放入配料一起炒至八成熟，加入调味品，迅速颠翻几下，断生即好。如生煸枸杞。

熟炒：先把食物加工成半生不熟或全熟后，再切成片、块，放入热油锅煸炒，依次加入药物、辅料、调味品和汤汁，翻炒几下即成，其法所制药膳特点是鲜香入味。如解暑酱色兔。

滑炒：将食物和药物加工成丝、丁、片、条，用食盐、淀粉、鸡蛋调匀上浆后，放入武火热油的锅里迅速划散翻炒，兑汁投料，急火速成。本法所制药膳特点是滑嫩香鲜，如杜仲腰花的制法。

干炒：将食物和药物经刀工切制后，再调味拌渍（不用上浆），放入八成热的油锅中翻炒，待水气炒干微黄时，加入调料同炒，汁尽起锅。本法所制药膳特点干香脆嫩，如枸杞肉丝。

炖

药膳的炖法是将药物和食物同时下锅



注入清水，放入调料置于武火上烧开撇去浮沫，再置文火上炖至熟烂的烹制方法。

炖的具体操作方法：先将食物在沸水锅内焯去血污和腥膻味，然后放入炖锅内。另将所用药物用纱布包好，用清水浸漂几分钟后放入锅内，再加入生姜、葱、胡椒及清水适量，先用武火煮沸，撇去浮沫，再改用文火炖至熟烂。一般炖的时间掌握在2~3小时。其法所制药膳特点是质地软烂，原汁原味。如雪花鸡汤、十全大补汤等。

烤

药膳的烤法，是将经过初加工后的食物，先按一定的方式与药物相结合后，再放入卤汁中用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟。本法所制药膳特点味厚气香。

卤

药膳的卤法，是将经过初加工后的食物，先按一定的方式与药物相结合后，再放入卤汁中用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟。本法所制药膳特点味厚气香。

卤汁的配制：沸水10公斤、酱油2.5公斤、黄酒250克、冰糖500克、食盐250克、大茴香50克、草果皮50克、桂皮50克、甘草50克、花椒25克、丁香25克。将以上药物配齐后，装入纱布袋扎紧口，投入沸水中，加酱油、酒、食盐、冰糖等调料及姜、葱，用文火煮沸，待透出香味，颜色成酱红色时，即可以用来卤



制原料。如丁香鸭、陈皮鸡的制法。卤汁每次使用过后要注意保持清洁，避免腐败变质，同时为了使其制品的色香味一致，可适时加炒糖汁（冰糖）和食盐于卤汁中。

焖

药膳的焖法是先将药物和食物用油炆加工后，改用文火添汁焖至酥烂的烹制方法。焖的具体操作方法：先将原料冲洗干净，切成小块，烧热锅倒入油炼至油温适度，下入食物油炆之后，再加入药物、调料、汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。其法所制药膳特点是酥烂、汁浓、味厚。如枣杏焖鸡、参芪鸭条等。

烧

药膳的烧法，一般是先将食物经过煸、煎、炸的处理后，进行调味调色，然后再加入药物和汤或清水，用武火烧开，文火焖透，烧至汤汁稠浓。本法所制药膳特点汁稠味鲜。如参杞红烧熊掌的制法。注意掌握好汤或清水适量，一次加足，避免烧干或汁多。

煨

药膳的煨法是指用文火或余热对药物和食物进行较长时间的烹制方法。煨的具体操作方法有两种：一种是将药物和食物经炮制之后，置于容器中，加入调料和一定数量的水慢慢地将其煨至软烂。其法所制药膳的特点是汤汁浓稠，口味肥厚。另一种煨法是沿袭民间单方的烹制法，即将所要烹制的药物和食物预先经过一定的方法处理之后，再用阔菜叶或湿草纸包裹好，埋入刚烧的草木灰中，利用余热将其煨熟，这种方法时间较长，中途要添几次热灰，保持一定的温度。如川椒煨梨、黄精煨肘等。

药酒

药酒是指药物用白酒浸制成的澄清液体剂。主要是使药物之性借酒的力量遍布到身体的各个部位，多用于治疗风湿痹痛以及气滞血瘀之证。具体操作方法：先将药物适当粉碎后，加入白酒用浸渍法、渗滤法或其他适宜方法制备成酒剂，再经静置、澄清、过滤、分装而成。有的在澄清后还要加入冰糖或蜂蜜调味。目前，药膳餐厅大都采用浸泡法。工业生产上一般采用渗滤法制取。如人参枸杞酒、三蛇酒。

饮料

保健饮料是指以药物、水、糖为原料制作的水溶剂。它具有一定的保健治疗作用，同时又有退凉解渴，清心润燥的作用。具体操作方法：先将药物择净，适当粉碎