

药膳良方

肖振祥 主编

中国医药科技出版社



(京)新登字 089 号

药膳良方

肖振祥 主编

责任编辑 张进发

*

中国环境科学出版社出版

(100062 北京崇文区北岗子街 8 号)

北京密云双井印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1995 年 5 月第 一 版 开本 787×1092 1/32

1995 年 5 月第一次印刷 印张 8 插页 0

印数 1—5 000 册 字数 180 千字

ISBN 7-80093-387-3/Z · 175

定价: 5.80 元

《药膳良方》编写人员

主 编：肖振祥

副主编：邢素兰、闫玉萍、隋素英
陈永贵、蒋慧茹

编 委：侯桂云、刘淑荣、牛广丽
陈启贵、杜桂芝、段明超
王丽波、于新丽、凌玉波
凌晓波、肖振祥、邢素兰
闫玉萍、隋淑英、陈永贵
蒋慧茹

责任编辑：张进发

前 言

药膳，即药物与食物疗法的结合，是通过合理的饮食调养，达到既可补益又能治病的目的。

药食同源，历史悠久，它是伟大中医药宝库中的重要组成部分，为历代医家所推崇。《素问·汤液醪醴论》记录了古人制酒方法及酒的作用。《汤液经》一书有采取烹调方法，制药疗疾的论述。《吕氏春秋·本味篇》记载了商代宰相伊尹与商汤谈论烹调技术。随着祖国医学的发展，中国药膳学亦愈加完善。它为中华民族文化增辉，它为世界科学奉献。

为了进一步发掘这一瑰宝，为适应广大群众的需求，我们广泛收集，从医家及民间流传的饮食疗法中筛选整理了比较有效，且简单易行的药膳方法编写了《药膳良方》一书。

本书除了介绍药膳知识、现代营养疗法外，还在药膳小品篇中引用了有关神话故事、典故供参考。《药膳良方》对人们保健强身，防病治病有一定的参考和使用价值。

在编中，因水平有限，难免不周，恳请教正。

袁淑群

1986.6

目 录

第一章 药膳知识篇

一、药膳的发展	1	三餐	13
二、药膳的理论	5	5. 怎样饮茶更 相宜	14
三、药膳的禁忌	7	6. 怎样科学饮水…	15
四、药膳保健知识 问答	10	7. 中药无副作用 吗	17
1. 食盐多少怎样影响 人体健康	10	8. 爱吃啥身体就缺 啥吗	18
2. 糖吃多了有啥 危害	11	9. 吃药为什么用 “药引子”	18
3. 酒精对脏腑器官可 造成哪些恶果…	12	10. 煎中药也有 学问吗	19
4. 怎样安排好一日			

第二章 保健篇

一、保健强身方	21	杜仲腰花	22
扁豆淮山药粥	21	韭菜煨虾	22
冰糖莲子粥	21	龙眼肉粥	23
人参酒	21	风栗健脾羹	23

丹参黄精茶	23
天门冬酒	24
淮药桃	24
肉桂炖鸡肝	24
何首乌粥	24
首乌红枣粥	25
八宝饭	25
益脾饼	26
豆蔻馒头	26
人参菠饺	26
山药面	27
山药汤圆	27
人参汤圆	27
鸡头糕馄饨	28
山药粥	28
木耳粥	28
松子粥	29
黄芪粥	29
杏仁粥	29
芡实粥	30
山药鸡蛋黄粥	30
龙眼肉粥	30
荔枝粥	31
甘松粥	31
干姜粥	31
砂仁粥	32
胡桃粥	32

羊脊粥	32
天门冬粥	33
黄精粥	33
沙参粥	33
川贝酿梨	33
冰糖黄精汤	34
脂酒红枣	34
蜜饯双仁	34
黄芪羊肉汤	35
龙眼参蜜膏	35
五汁蜜膏	35
虫草炖紫河车	36
龙眼醴	36
双耳汤	36
莲子芡实猪瘦	
肉汤	37
北杏猪肺汤	37
干贝猪瘦肉汤	37
蜜枣甘草汤	37
葱枣汤	37
甘草小麦大枣汤	38
黄酒核桃泥汤	38
玉竹猪瘦肉汤	38
桑椹蜜膏	38
黑芝麻膏	39
猪板油膏	39
当归羊肉羹	39

山药奶肉羹	39
松子仁糖蘸	40
豆浆饴糖饮	40
芝麻核桃糖蘸	40
姜橘椒鱼羹	41
白羊肾羹	41
鲜莲银耳汤	41
十全大补汤	42
归参鳝鱼羹	42
人参莲肉汤	43
龟羊汤	43
核桃酪	44
八宝鸡汤	44
白芨冰糖燕窝	44
杏仁豆腐	45
姜附烧狗肉	45
芪杞炖乳鸽	46
红枣炖羊心	46
萝卜杏仁煮牛肺	46
莲肉糕	46
八宝锅蒸	47
枸杞鲫鱼	47
百合粥	48
核桃仁炒韭菜	48
陈皮鸽松	48
参芪鸭条	49
贝母甲鱼	49

枸杞炖羊肉	49
山药杏仁粥	50
肉桂甘草牛肉	50
炸桃腰	51
清蒸人参鸡	51
山楂蛋糕	52
银耳鸽蛋羹	52
冰糖湘莲	53
黄芪虫草炖山甲	53
黄精炖猪瘦肉	54
党参黄米茶	54
革拨头蹄	54
陈皮大鸭	55
砂仁肚条	55
干蒸湘莲	55
五香槟榔	56
淮山药故纸炖紫 河车	56
冰糖哈士蟆	56
蜜饯姜枣龙眼	57
枸杞南枣鸡蛋	57
归芪蒸鸡	58
桂圆童子鸡	58
龙马童子鸡	58
何首乌煮鸡蛋	59
五元全鸡	59
冬虫夏草鸭	59

归参炖母鸡	60	豆腐耙煮鲫鱼	68
虫草炖乳鸽	60	红枣炖猪皮	68
黄芪汽锅鸡	60	鱼鳔炖猪蹄	69
虫草金龟	60	花生炖猪蹄	69
归参山药猪腰	61	小米面茶	69
附片蒸羊肉	61	金樱子煮鸡蛋	69
炒扁豆山药粥	62	猪蹄葱白煮豆腐	70
地骨爆两样	62	归地烧羊肉	70
红枣煨肘	62	山药莲苡汤	70
莲子猪肚	62	陈皮牛肉	70
枸杞炖牛肉	63	鲫鱼炖猪蹄	71
红枣炖兔肉	63	炒芝麻盐	71
饴糖鸡	63	金针菜炖瘦肉	71
当归獐肉	64	糖渍鲜龙眼	72
二、妇女保健方	64	党参红枣茶	72
枣泥包子	65	章鱼煲猪蹄	72
黑木耳煮红枣	65	熘炒黄花猪腰	72
黄花鱼煮大蒜头	65	羊脂蜜膏	73
腐皮白果粥	66	砂仁肘子	73
莲子枸杞酿猪肠	66	陈皮茶	73
猪皮胶冻	66	乌贼骨炖猪皮	74
当归粥	66	桃仁爆鸡丁	74
北芪乌骨鸡	67	花生衣红枣汁	74
海蜇芡实粥	67	金针菜黄豆煨猪蹄...	
天冬红糖水	67		75
薏苡仁红枣粥	68	枇杷叶糯米粽	75
黄花菜炒黄瓜	68	生姜米醋炖木瓜	75

当归生姜羊肉汤 …	75
三、儿童保健方 ……	76
扁豆饭 ……………	76
生板栗泥 ……………	77
鸡肠饼 ……………	77
韭菜子面饼 ………	77
山药茯苓包子 ……	77
牛肚粥 ……………	78
鹌鹑粥 ……………	78
乳粥 ……………	78
药蒸肚片 ………	78
生焖狗肉 ………	79
北芪炖鲈鱼 ………	79
肉桂鸡肝 ………	79
炒蚕蛹 ……………	79
香姜牛肉 ………	80
黑豆鳗鱼 ………	80
狗肉黑豆 ………	80
乌龟肉汤 ………	80
参芪鹌鹑汤 ………	81
浮小麦羊肚汤 ……	81
栗子膏 ……………	81
山楂蜜膏 ………	81
四、老年保健方 ……	82
人参粥 ……………	82
牛乳粥 ……………	82
栗子粥 ……………	83

何首乌粥 ……………	83
猪肾粥 ……………	83
白茯苓粥 ……………	84
牛乳红茶 ……………	84
观音面茶 ………	84
地黄酒 ……………	84
葡萄酒 ……………	85
红颜酒 ……………	85
胡麻粥 ……………	85
桃酥豆泥 ………	85
姜乳蒸饼 ………	86
炒鹌鹑 ……………	86
天冬饼 ……………	87
麻仁耐老方 ………	87
枸杞糯米饭 ………	87
白扁豆粥 ………	88
麦门冬粥 ………	88
藕粥 ……………	88
羊肉粥 ……………	89
甜浆粥 ……………	89
大枣粥 ……………	89
佛手柑粥 ………	89
柿饼粥 ……………	90
菱粉粥 ……………	90
补肾正气粥 ………	90
枣泥桃酥 ………	91
黄精炖瘦肉 ………	91

蔗浆粥	92	杞子炖羊脑.....	100
黄芪人参羊肉粥 ...	92	芡实煮老鸭.....	101
海参粥	92	核桃鸭子.....	101
苡蓉鸡粥	93	枸杞麦冬蛋丁.....	101
养老益气方	93	虫草红枣炖甲鱼...	102
莲子锅蒸	93	什锦山药.....	102
狗肉粥	94	人参鹿肉汤.....	103
百合面	94	海带苡仁蛋汤.....	104
淮药芝麻糊	94	琼玉膏.....	104
芝麻白糖面	94	蜂蜜桑椹膏.....	104
核桃仁粥	95	法制黑豆.....	105
茯苓包子	95	枸杞肉丝.....	105
参苓山药汤圆	95	杜仲腰花.....	105
陈皮兔	96	玄参炖猪肝.....	106
淮杞炖狗肉	96	羊杂羹.....	106
参归炖猪心	97	清脑羹.....	106
牛肉脯	97	壮阳狗肉汤.....	107
参归腰子	97	银杞明目汤.....	107
猪腰煮杜仲	98	乌豆大枣龙眼汤...	108
肉苡蓉炖羊肾	98	乌发汤.....	108
莲子百合炖瘦肉 ...	98	喇嘛酒方.....	108
柏子仁炖猪心	98	枸杞子酒.....	109
参归腰子	99	熙春酒方.....	109
当归炖鸡	99	百果玫瑰球.....	109
陈皮鸡	99	玉竹茶.....	110
核桃仁鸡丁.....	100		
红杞蒸鸡.....	100		

容颜不老茶·····	110	火麻仁茶·····	117
补益海参·····	110	生脉茶·····	118
黄芪茶·····	110	木瓜黄芪茶·····	118
首乌寄生茶·····	111	美容酒·····	118
净面茶·····	111	首乌当归酒·····	118
乌发糖·····	111	甜菊茶·····	119
返老还童茶·····	111	何首乌酒·····	119
白菊旱莲茶·····	112	熟地枸杞沉香酒·····	119
养生酒·····	112	人参核桃茶·····	119
参桂酒·····	112	养胃茶·····	120
首乌盐黑豆·····	112	石斛茶·····	120
四补酒·····	113	侧柏酒·····	120
归芪白芍酒·····	113	首乌乌发酒·····	120
八仙茶·····	114	强壮酒·····	121
红参茶·····	114	红颜酒·····	121
桂圆和气酒·····	114	三仙延寿酒·····	121
桃花酒·····	114	山楂茶·····	121
山楂枸杞茶·····	114	石斛酒·····	122
擂茶·····	115	牛膝酒·····	122
秫米粥·····	115	红参鹿茸酒·····	122
三仙酒·····	115	黄精酒·····	122
归元仙酒·····	115	山药酒·····	123
醒脑茶·····	116	山茱萸酒·····	123
参术酒·····	116	苦瓜茶·····	123
三圣酒·····	116	山楂酒·····	123
三米桂圆粥·····	117	人参葡萄酒·····	124
党参枸杞酒·····	117		

健身降脂茶·····	124
扶衰酒·····	124
鹿茸虫草酒·····	125
柏子仁茶·····	125
仙灵木瓜酒·····	125
轻身酒·····	125

五、职业类健康保健

方·····	126
--------	-----

(一) 暗室工作人员

的膳食·····	126
----------	-----

胡萝卜饮·····	126
菠菜菊花汤·····	126
桑菊黄豆煎·····	127
胡萝卜炒猪肝·····	127
羊肝粥·····	127
双耳汤·····	127

(二) 长期接触放射线人

员的膳食·····	128
-----------	-----

鲜牛乳·····	128
----------	-----

胎盘散·····	128
芝麻羊奶饮·····	128
豆浆饮·····	128
红枣鸡蛋汤·····	129
甜马乳·····	129

(三) 经常接触化学试剂人

员的膳食·····	129
-----------	-----

首乌红枣粥·····	129
党参黄芪粥·····	130
龙眼肉甘草粥·····	130
六味粥·····	130
枸杞粥·····	130
龙眼莲子粥·····	131
熟地黄精粥·····	131

(四) 夜班人员的

膳食·····	131
---------	-----

参枣绿豆粥·····	131
桂圆二米粥·····	132
银耳绿豆粥·····	132

第三章 食疗篇

一、内科疾病食疗

方·····	133
--------	-----

(一) 感冒····· 133

牛蒡粥·····	133
----------	-----

葱白粥·····	133
----------	-----

姜糖苏叶饮·····	134
桑菊薄荷饮·····	134
芥子酒熨方·····	134
生姜炒米粥·····	134
神仙粥·····	135

香薷饮·····	135	溃瘍散·····	141
(二) 哮喘·····	135	消食汤·····	141
茶叶鸡蛋·····	135	白芨粥·····	142
萝卜籽杏仁汤·····	136	(六) 便秘·····	142
银杏糯米红枣粥·····	136	蜜茶·····	142
白鸭方·····	136	芋头粥·····	142
白果石韦汤·····	136	松仁粥·····	142
麻杏豆腐汤·····	136	香蕉果·····	143
(三) 支气管炎·····	137	仙人粥·····	143
贝母粥·····	137	(七) 腹痛·····	143
苏子粥·····	138	高良姜陈皮粥·····	143
沙参麦冬粥·····	138	咖啡粉·····	143
雪梨炖杏仁·····	138	(八) 糖尿病·····	144
橘茶饮·····	138	山药粥·····	144
灵芝粉蒸肉饼·····	138	地黄粥·····	144
(四) 胆囊炎和胆结		菠菜银耳汤·····	144
石·····	139	清蒸茶鲫鱼·····	145
鸡内金粥·····	139	醋鸡蛋·····	145
泥鳅方·····	139	(九) 冠心病·····	145
茵陈大枣汤·····	139	薤白粥·····	145
玉米须方·····	140	山楂决明茶·····	146
(五) 胃痛·····	140	糖醋饮·····	146
姜韭牛奶羹·····	140	灵芝丹参酒·····	146
姜附酒·····	140	(十) 高血压·····	146
元胡鸡蛋壳·····	141	决明子粥·····	146
乌贝散·····	141	芹菜粥·····	147
		海带梗米粥·····	147

大蒜梗米粥·····	147
降压荷叶粥·····	147
(十一) 咽喉炎 ·····	148
薄荷粥·····	148
鲜姜萝卜汁·····	148
清咽饮·····	148
胖大海饮·····	149

(十二) 阳痿、早泄、遗

精 ·····	149
韭子粥·····	149
蛤蚧粉·····	149
鄂温克肉粥·····	149
二子酒·····	150
鹿角胶粥·····	150
参茸酒·····	150
温阳苁蓉粥·····	150
羊肾粥·····	151
煮牛鞭·····	151

(十三) 贫血 ·····

菠菜粥·····	151
归芪炖鸡·····	152
鸡血藤煲鸡蛋·····	152
参枣汤·····	152
羊骨粥·····	152
芪龙羊肉汤·····	153

(十四) 痢疾 ·····

止痢茶·····	153
----------	-----

蒜头汁方·····	154
柿饼粥·····	154
姜茶乌梅饮·····	154
大蒜粥·····	154
茶叶粥·····	154
乌梅粥·····	155
韭菜粥·····	155

(十五) 病毒性肝炎·····

·····	155
红茶糖饮·····	156
大麦芽汤·····	156
蕃茄煮牛肉·····	156
茵陈粥·····	156
梔子仁粥·····	157
泥鳅散·····	157

(十六) 慢性肾炎 ·····

桑椹粥·····	157
车前草叶粥·····	158
黄芪粥·····	158
茅根赤豆粥·····	158
赤豆鲤鱼·····	158

(十七) 神经衰弱 ·····

木耳粥·····	159
莲子百合汤·····	159
灵芝酒·····	159
龙眼酒·····	160
龙眼洋参饮·····	160

(十八) 中风	160
桑叶汤	160
蒜泥涂方	160
黑芝麻丸	161
(十九) 肺结核	161
冬虫草炖胎盘	161
百莲肉	161
黄精炖鸭	161
壮肾汤	162
(二十) 中暑	162
绿豆粥	162
菊花粥	162
翠衣凉菜	163
莲藕茶	163
红糖绿豆饮	163
姜韭蒜汁	163
绿豆丝瓜花方	163
猪肉冬瓜汤	164
扁荷粥	164
藿香粥	164
清暑二豆汤	164
(二十一) 疟疾	165
青蒿酒	165
常山鸡蛋	165
半边莲鸡蛋	165
(二十二) 失眠	166
甘麦大枣汤	166

滋阴龟肉汤	166
百合粥	166
酸枣仁白糖散	166
(二十三) 急性胃肠	
炎	167
腊八蒜	167
马齿苋绿豆汤	167
半夏山药粥	167
姜汁砂仁粥	167
二、外科疾病食疗	
方	168
(一) 痹症	168
五加皮酒	168
炖牛肉苡米	168
二米除湿粥	168
鸡血藤酒	169
乌梢蛇酒	169
丝瓜通络止痛汤	169
二花酒汤	169
糯米芡实粥	170
(二) 白发	170
首乌粥	170
首乌精酒	170
首乌大枣丸	171
黑芝麻粥	171
大枣汤	171

(三) 斑秃	172	阿胶炖肉	177
冬虫夏草酒	172	槐花饮	177
斑蝥酒	172	陈皮红枣饮	177
茯苓散	172	蔗姜饮	177
当归侧柏丸	172	糯米阿胶粥	177
(四) 单纯性甲状腺		乌梅粥	178
肿	173	芝麻粥	178
昆布海藻煮黄豆	173	莱菔粥	178
紫菜萝卜汤	173	郁金抗癌茶	178
(五) 癌症	173	茵陈蛇舌茶	178
蒸鸭汤	174	陈皮红枣茶	179
煮鲜香菇或蘑菇	174	大蒜茶	179
清汤银耳	174	甘草杭芍汤	179
食醋蒜	174	白术抗癌茶	179
蟾皮膏	175	薏仁抗癌茶	179
天冬红糖水	175	半枝莲茅根茶	180
乳没膏	175	黄芪猪肉汤	180
蟾蜜润肺止咳丸	175	黄连莲子汤	180
益肺清痰汤	175	升麻芝麻煲猪	
仙鹤草枣粥	176	大肠	180
虫草炖肉	176	元胡鸡蛋壳	181
太子参猪肉	176	冰糖炖香蕉	181
茵陈红糖饮	176	海带茶	181
山药扁豆粥	176	紫草陈皮茶	181
		竹茅茶	181
		鲜藕柏叶汁	182
		马齿苋粥	182

黄芪膏·····	182
鲫鱼炭·····	182
豆腐蛋·····	183
赤芍甘草茶·····	183
银花甘草茶·····	183
天冬茶·····	183
猪苓茶·····	183
车前叶粥·····	184
慈菇粥·····	184
大补阴丸·····	184
豆豉蚯蚓膏·····	184
天冬甘草茶·····	185
莲蒲茶·····	185
石韦茶·····	185
益母二花茶·····	185
鲫鱼膏·····	185
灵芝蹄筋汤·····	186
猪脾百合粉·····	186
小定风珠·····	186
猪肤红枣羹·····	186
当归羊肉羹·····	187

三、妇科疾病食疗

方·····	187
羊肉苁蓉调经粥·····	187
芹菜黄花汤·····	187
羊肉炖豆腐·····	188

当归羊肉汤·····	188
归芪蒸鸡·····	188
当归生姜羊肉汤·····	188
山楂肉桂煎·····	189
川芎或益母草煮鸡蛋·····	189
茴香温经粥·····	189
桃仁红花汤·····	189
人参炖乌鸡·····	189
黑木耳散·····	190
藕节红糖饮·····	190
姜炙糯米粉·····	190
冰糖柿蒂饮·····	190
鸡血藤炖猪蹄·····	191
猪蹄通草汤·····	191
王不留豆腐汤·····	191
豆腐当归汤·····	191

四、儿科疾病食疗

方·····	191
荷叶粥·····	191
白果蛋·····	192
鸡内金萝卜粥·····	192
红枣大麦粥·····	192
牛奶姜汁饮·····	193
芝麻小米粥·····	193
菠菜粥·····	193