

预防医学专家
吕季儒教授指导
韦大文等主编



中国中医药出版社

中国药膳良方

(京)新登字 025 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国药膳良方/韦大文等主编. —北京:中国中医药出版社, 1995. 11

ISBN 7-80089-511-4

I. 中… II. 韦… III. ~~药膳~~ 药膳-中国-汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 17459 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话: 64169633 邮码: 100027)

印刷者: 涞水县华艺印刷厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 787×1092 毫米 32 开

字数: 290 千字

印张: 13

版次: 1995 年 11 月第 1 版

印次: 1996 年 6 月第 2 次印刷

册数: 40001—43000

书号: ISBN 7-80089-511-4/R·511

定价: 25.00 元

吕季儒教授



吕季儒博士

预防医学教授

康而福国际健康事业机构总裁

中国中医研究院基础理论研究所客座研究员

荣登英国剑桥国际传记中心《世界名人大辞典》

荣登美国1991~1992年《世界五千名人录》

荣登中国当代中医名人志

目 录

第一章 药膳的魅力	(1)
第二章 药膳的烹制工艺	(5)
第一节 药膳与炮制	(5)
一、炮制的目的	(5)
二、炮制对药物的影响	(8)
三、炮制的方法	(12)
第二节 药膳的制备	(22)
一、烹制前药物的筛选与炮制	(22)
二、必要的制剂过程是药膳的需要	(23)
三、烹调是药膳制备的必然	(23)
第三节 药膳的常规制法	(26)
第四节 药膳制备工艺要求	(30)
一、对制膳人员的要求	(30)
二、药膳制备应按一定程序进行	(31)
三、卫生要求	(31)
四、综合利用	(32)
第五节 药膳的色、香、味、形	(32)
一、色	(32)
二、香	(35)
三、味	(36)
四、形	(42)
第六节 药膳烹制的刀工刀法	(42)
一、什么是刀工刀法	(42)
二、刀和菜墩的使用与保养	(45)

三、刀工刀法的种类	(47)
第三章 菜肴类药膳方	(54)
第一节 素食类药膳方	(54)
鲜拌茼蒿	(54)
清炒竹笋	(55)
佛手笋尖	(55)
炒绿豆芽	(55)
荷叶莲藕炒豆芽	(56)
马齿苋炒黄豆芽	(56)
茼蒿炒萝卜	(57)
猪油炒苦瓜	(57)
盐渍三皮	(57)
香椿拌豆腐	(58)
香椿鱼	(58)
刀豆煮芥菜根	(59)
炒豆腐皮	(59)
腐竹炒苋菜	(59)
素烩面筋	(60)
首乌胡萝卜	(60)
石斛花生米	(61)
参芪毛豆角	(61)
核桃仁炒韭菜	(62)
水晶桃	(62)
白及冰糖燕窝	(62)
淮药芝麻酥	(63)
冰糖炖海参	(63)
桂花核桃冻	(64)
百莲酿藕	(64)
笋煸枸杞叶	(65)
第二节 鸡类药膳方	(65)
良姜炖鸡块	(65)
饴糖鸡	(66)
荷叶凤脯	(66)
田七蒸鸡	(67)
归芪蒸鸡	(67)
柠檬汁煨鸡	(68)
苦瓜焖鸡翅	(68)
灵芝鸡	(69)
瓦楞子蒸鸡肝	(70)
黄雌鸡	(70)
炙黄鸡	(70)
柚子炖鸡	(71)
朱砂蒸鸡肝	(71)
虫草汽锅鸡	(72)
软炸鸡肝	(72)
陈皮油烫鸡	(73)
银杏鸡丁	(73)

九月鸡片	(74)	参芪鸡丝瓢冬瓜	(75)
龙马童子鸡	(74)	桑椹乌骨鸡	(76)
归参炖母鸡	(75)		
第三节 鸭类药膳方	(76)		
冬虫夏草鸭	(76)	灵芝鸭	(78)
银杏蒸鸭	(77)	芡实煮老鸭	(79)
丁香鸭	(78)	百仁全鸭	(79)
第四节 鱼类药膳方	(80)		
赤豆鲤鱼	(80)	清蒸茶鲫鱼	(89)
参蒸鳝段	(81)	蒜醋鲤鱼	(90)
翠皮爆鳝鱼	(82)	烩鳝鱼丝	(90)
红杞活鱼	(82)	青虾炒韭菜	(90)
芪烧活鱼	(83)	米酒炒海虾	(91)
砂仁鲫鱼	(84)	红烧龟肉	(91)
川芎白芷炖鱼头	(84)	二母元鱼	(92)
白糖炖鱼肚	(85)	余蚬黄	(92)
内金鳝鱼	(85)	虫草金龟	(92)
桃仁墨鱼	(86)	参麦团鱼	(93)
北芪炖鲈鱼	(86)	土茯苓鱼	(94)
木瓜烧带鱼	(87)	玉米须龟	(94)
冬瓜煨草鱼	(87)	灵芝团鱼	(95)
大蒜炖生鱼	(88)	团鱼汤	(96)
鲤鱼汤	(88)	韭菜煮蛤肉	(96)
泥鳅炖豆腐	(88)	玉米须炖蚌肉	(97)
酒炖鳗鱼	(89)		
第五节 猪肉类药膳方	(97)		
板栗烧猪肉	(97)	玄参炖猪肝	(98)
椒盐火腿	(98)	莲子猪肚	(98)

归参山药猪腰	阳春肘子	(104)
..... (99)	淮药肉麻元	(104)
熘炒黄花猪腰	枸杞肉丝	(104)
..... (99)	杜仲腰花	(105)
豆豉酱猪心	果仁排骨	(106)
芫荽熘肥肠	砂仁肚条	(106)
葱炖猪蹄	黄精煨肘	(107)
花生炖猪蹄	淮山杞子炖猪脑	(107)
天麻炖猪脑	 (107)	
升麻芝麻炖猪大肠	番薯叶炖五花肉	(108)
..... (102)	 (108)	
参归腰子	蒸鳝鱼猪肉	(108)
川贝雪梨炖猪肺	金针菜黄豆煨猪蹄	(108)
..... (103)	 (108)	
第六节 牛肉类药膳方	 (109)	
蚕豆炖牛肉	六味牛肉脯	(110)
南瓜清炖牛肉	 (110)	
..... (109)		
第七节 羊肉类药膳方	 (110)	
归地烧羊肉	当归生姜羊肉汤	(111)
玫瑰花烤羊心	 (114)	
..... (111)	木瓜汤	(114)
地骨爆两样	大麦片粉	(115)
酱醋羊肝	麻辣羊肉炒葱头	(115)
杜仲爆羊腰	 (115)	
苣荬头蹄	二仙葱爆羊肉	(116)
羊头脰	 (116)	
山药羊肉汤	蒙花羊肝	(116)
..... (114)	 (116)	
第四章 主食类药膳方	 (118)	
参枣米饭	糯米饭	(119)
..... (118)	 (119)	

大麦饭	(119)		(129)
粟米饭	(119)	鸡肠饼	(129)
小麦饭	(120)	冬瓜饼	(129)
黄雌鸡米饭	(120)	芡实饺子	(129)
秫米饭	(120)	韭菜羊肉水饺	
姜汁牛肉饭	(121)		(130)
豆蔻馒头	(121)	人参菠菜饺	(130)
油桐根馍	(122)	羊蹄面	(131)
苜蓿芽馒头	(122)	薄荷饅饅方	(131)
山药茯苓包子		羊肉面棋子	(132)
.....	(122)	山药饅	(132)
天门冬包子	(123)	曲末索饼	(133)
莲芡包子	(123)	白面鸡蛋饼	(133)
牛奶烧饼	(124)	鸡子索饼	(134)
瓜蒌饼	(124)	春盘面	(134)
松黄蒸饼	(125)	桃花面方	(135)
期颐饼	(125)	骨汁煮饼方	(135)
消积饼	(126)	鸡头粉馄饨	(135)
暖腰壮阳饼	(126)	胡椒馄饨方	(136)
萝卜饼	(127)	黄雌鸡馄饨方	
荞麦饼	(127)		(137)
地龙桃花饼	(127)	豆花馄饨	(137)
内府玫瑰火饼			

第五章 粥类药膳方

人参粥	(138)	山萸肉粥	(140)
八宝粥	(139)	大米冬笋粥	(141)
小米粥	(139)	大米萝卜粥	(141)
小米枣仁粥	(140)	小米怀山药粥	
小麦鸡血粥	(140)		(141)

大米白鸭粥	(142)	玉米粉粥	(152)
土豆粥	(142)	包心菜粥	(153)
大麦粥	(142)	玉竹粥	(153)
山药粥	(143)	白及粥	(154)
山楂粥	(143)	白木耳粥	(154)
大枣粥	(143)	艾叶粥	(154)
山药薏米粥	(144)	兰花粥	(155)
山栗粥	(144)	生芦根粥	(155)
大蒜粥	(144)	白果莲肉粥	(156)
马齿苋粥	(145)	芝麻粥	(156)
贝母粥	(145)	羊脊骨粥	(156)
天门冬粥	(145)	羊肉粥	(157)
乌鸡膏粥	(146)	地黄花粥	(157)
车前子粥	(146)	地黄粥	(157)
车前叶粥	(146)	决明子粥	(158)
天花粉粥	(147)	百合杏仁粥	(158)
乌梅粥	(147)	地骨皮粥	(159)
小米龙眼粥	(148)	竹筴米粥	(159)
五仁粥	(148)	羊骨粥	(159)
乌雄鸡粥	(148)	动物肝粥	(160)
牛蒡粥	(149)	鸡汁粥	(160)
水陆二味粥	(149)	红花糯米粥	(160)
仙人粥	(149)	苤苳粥	(161)
白茯苓粥	(150)	安胎鲤鱼粥	(161)
白扁豆粥	(150)	合欢花粥	(162)
梨粥	(151)	肉苁蓉粥	(162)
四仁粥	(151)	苁蓉羊肾粥	(162)
冬虫草米粥	(151)	荔枝粥	(163)
冬瓜赤豆粥	(152)	补虚正气粥	(163)
白菜苡米粥	(152)	鸡肝粥	(164)

荔枝粥	(164)	枇杷叶粥	(175)
苏子粥	(164)	胡萝卜粥	(175)
芹菜粥	(165)	茵陈粥	(176)
豆腐浆粥	(165)	栀子粥	(176)
苋菜粥	(165)	茯苓粥	(176)
苏麻粥	(166)	枸杞叶粥	(177)
牡丹花粥	(166)	韭菜粥	(177)
吴茱萸粥	(166)	茶叶粥	(178)
麦门冬粥	(167)	柏子仁粥	(178)
芦笋粥	(167)	首乌小米粥	(178)
牡丹粥	(167)	胡萝卜玉米渣粥	(179)
芡实粉粥	(168)	扁豆粥	(179)
芡实茯苓粥	(168)	茯苓大枣粥	(179)
苡蓉羊肉粥	(169)	莱菔子粥	(180)
松子粥	(169)	香菇粥	(180)
阿胶粥	(169)	莲子粥	(181)
参苓粥	(170)	海参粥	(181)
饴糖大米粥	(170)	核桃仁粥	(181)
松花淡菜粥	(170)	桑仁粥	(182)
拔粥	(171)	雀儿粥	(182)
茅根赤豆粥	(171)	桃仁粥	(183)
附子粥	(172)	荷叶粥	(183)
炒面粥	(172)	君达菜粥	(183)
远志莲粉粥	(172)	秫米粥	(184)
夜交藤粥	(173)	益母草汁粥	(184)
金樱子粥	(173)	葛苳子粥	(184)
砂仁粥	(173)	党参小米粥	(185)
枸杞羊肾粥	(174)	益智仁粥	(185)
神仙粥	(174)	菠菜粥	(185)
胡桃粥	(175)		

甜浆粥	(186)	莲子龙眼粥	(190)
猪肾粥	(186)	猪蹄粥	(191)
黄羊大米粥	(187)	鸽蛋大米粥	(191)
猪脾粥	(187)	绿豆菜心粥	(191)
猪肺粥	(187)	黄芪粥	(192)
菊苗粥	(188)	葛根粉粥	(192)
绿豆粥	(188)	黑芝麻粥	(192)
葫芦粥	(189)	鹿头肉粥	(193)
鸭粥	(189)	酸枣仁粥	(193)
猪肚粥	(189)	腐竹白果粥	(193)
菠菜根粥	(190)	鲢鱼小米粥	(194)
黄芪鸡汁粥	(190)	豌豆粥	(194)

第六章 汤、饮、羹、茶类药膳方 (195)

第一节 汤类药膳方 (196)

红枣黑木耳汤	(196)	胡椒海参汤	(203)
双耳汤	(196)	荠菜鸡蛋汤	(203)
三耳汤	(197)	鸡冠花蛋汤	(203)
益寿银耳汤	(197)	钩藤蛋黄汤	(204)
木耳当归汤	(198)	银耳鸽蛋汤	(204)
木耳桂圆汤	(198)	益寿鸽蛋汤	(205)
银杞明目汤	(198)	枸杞雏鸡汤	(205)
银耳鸡汤	(199)	黄芪猴头汤	(206)
雪花鸡汤	(199)	安心除梦汤	(206)
乌鸡汤	(200)	人参群草鹿肉汤	(207)
乌鸡白凤汤	(200)	鹿鞭壮阳汤	(207)
益气促精汤	(201)	鲫鱼汤	(208)
银耳乌龙汤	(202)	鲫鱼黄芪汤	(208)
雪羹汤	(202)	鲫鱼杏仁红糖汤	

..... (209)
 鲫鱼百合柿饼汤
 (209)
 鲤鱼汤 (209)
 鲤鱼赤豆汤 (210)
 鲤鱼黑豆汤 (210)
 木耳肉片汤 (211)
 肉片黄瓜汤 (211)
 斛苓沙参猪骨汤
 (212)
 沙参心肺汤 (212)
 菠菜猪肝汤 (213)
 黄芪猪肝汤 (213)
 猪胰汤 (213)
 羊肉山药汤 (214)
 羊肉瓠子汤 (214)
 羊肉姜归汤 (215)
 附片羊肉汤 (215)
 萝卜羊肉汤 (216)
 羊肉大麦汤 (216)
 羊骨汤 (216)
 乌发汤 (217)
 羊肺汤 (217)
 羊肝菊花汤 (218)
 杜仲羊腰汤 (218)
 杞蓉羊腰汤 (219)
 五草羊腰汤 (219)
 羊杂蘑菇汤 (219)
 南瓜牛肉汤 (220)
 驴肉汤 (220)

豆麦汤 (221)
 佛手姜汤 (221)
 荠菜蜜枣藕节汤
 (221)
 参枣汤 (222)
 莲子六一汤 (222)
 香菇汤 (223)
 银花莲子汤 (223)
 莲子芡实汤 (223)
 核桃人参汤 (224)
 通结汤 (224)
 荷蒂汤 (224)
 清热救肺汤 (225)
 黄酒核桃泥汤
 (225)
 绿豆南瓜汤 (226)
 野苋汤 (226)
 紫菜萝卜汤 (226)
 薏米冰糖汤 (227)
 薤菜汤 (227)
 薤菜荸荠汤 (228)
 葱豉黄酒汤 (228)
 葱枣汤 (228)
 葱豉汤 (229)
 月季花汤 (229)
 蜂蜜香油汤 (229)
 豆腐石膏汤 (230)
 甘麦大枣汤 (230)
 白头翁解毒汤
 (231)

双荷汤	(231)	二仁通幽汤	(237)
车前发菜汤	(231)	四和汤	(237)
五味子汤	(232)	冬瓜皮蚕豆汤	(238)
马齿苋绿豆汤	(232)	冬瓜瓢汤	(238)
马兰莲子汤	(233)	瓜蒌根冬瓜汤	(239)
山药车前汤	(233)	冰糖燕窝汤	(239)
山药半夏汤	(233)	冰糖黄精汤	(239)
三宝汤	(234)	灯芯草柿饼汤	(240)
八宝调补汤	(234)	生石膏荸荠汤	(240)
八珍醒酒汤	(235)	豆腐红糖汤	(240)
七鲜汤	(235)		
丁香酸梅汤	(236)		
人参莲肉汤	(236)		
人参橘皮汤	(237)		
第二节 饮类药膳方	(241)		
一味山药饮	(241)	香薷饮	(245)
二鲜饮	(241)	胖大海饮	(246)
双花饮	(242)	姜苏饮	(246)
三汁饮	(242)	姜茶饮	(247)
玉米须饮	(242)	荷叶煎	(247)
生津滋胃饮	(243)	萝卜麻饮	(247)
生姜饴糖饮	(243)	菟丝子饮	(248)
甘蔗马蹄饮	(243)	清络饮	(248)
丝瓜饮	(244)	葱椒饮	(248)
杏梨饮	(244)	槟榔饮	(249)
杏菊饮	(244)	槐花饮	(249)
佛手柑饮	(245)	茉莉饮	(249)
枇杷饮	(245)	绿茶煎	(250)

木耳红糖饮	(250)	麦芽山楂饮	(256)
茯苓藕饮	(250)	杏仁麦冬饮	(256)
荷叶藕节煎	(251)	明目延龄饮	(257)
菜根绿豆饮	(251)	茵陈干姜饮	(257)
黄花鲜根饮	(251)	茵陈车前饮	(257)
金针苋菜饮	(252)	茵陈白茅煎	(258)
金针白茅饮	(252)	姜糖葱白饮	(258)
黄瓜藤胆汁饮	(253)	核桃山楂饮	(258)
菜根姜糖饮	(253)	桑杏饮	(259)
干姜车前饮	(253)	桑菊荷甘饮	(259)
川贝杏仁饮	(254)	银芦薄荷饮	(259)
玉米须车前饮	(254)	菊楂决明饮	(260)
四仁通顺饮	(254)	清热化湿饮	(260)
玉米蘑菇饮	(255)	橘茹饮	(261)
加味三仙饮	(255)	薏米防风饮	(261)
麦芽青皮饮	(255)	藿香饮	(261)
第三节 羹类药膳方	(262)	金钱败酱茵陈饮	(262)
冰糖鸭蛋羹	(262)	鸡肝羹	(266)
白糖蛋清羹	(263)	归参鳝鱼羹	(267)
黄酒蛋黄羹	(263)	姜橘椒鱼羹	(267)
三七藕蛋羹	(263)	鲫鱼羹	(268)
山药奶肉羹	(264)	粘鱼鸡蛋羹	(268)
姜韭牛奶羹	(264)	天麻猪脑羹	(268)
银耳红枣羹	(265)	茅根猪肉羹	(269)
银耳杜仲羹	(265)	火腿脚爪羹	(269)
清汤银耳	(266)	猪脊羹	(269)
银耳蛋羹	(266)	鲜奶玉液羹	(270)

猪蹄通乳羹	(270)	羊肉羹	(272)
猪肾羹	(271)	羊杂羹	(273)
猪肝羹	(271)	羊肚羹	(273)
猪肤红枣羹	(271)	羊髓羹	(274)
猪皮羹	(272)	当归羊肉羹	(274)
第四节 茶类药膳方	(275)		
银耳茶	(275)	草菇茶	(277)
木耳芝麻茶	(275)	杭菊糖茶	(277)
降压茶	(276)	玫瑰花茶	(277)
菊花乌龙茶	(276)	山楂核桃茶	(278)
消炎利胆茶	(276)		

第七章 药膳的常用药物与食物..... (279)

第一节 药膳的常用药物..... (279)

一、补气药	(280)	桑椹子	(294)
人参	(280)	紫河车	(295)
党参	(281)	白 芍	(296)
太子参	(282)	三、补阴药	(297)
黄芪	(283)	沙参	(297)
山药	(284)	麦冬	(298)
白术	(285)	石斛	(299)
大枣	(286)	玉竹	(300)
黄精	(287)	天冬	(301)
西洋参	(288)	百合	(302)
二、补血药	(289)	生地黄	(303)
熟地黄	(289)	枸杞子	(304)
当 归	(290)	胡麻仁	(305)
何首乌	(291)	芦根	(306)
阿 胶	(292)	四、补阳药	(307)
龙眼肉	(293)	鹿茸	(307)

附子	(308)	杏仁	(322)
海狗肾	(309)	茯苓	(323)
冬虫夏草	(310)	薏苡仁	(324)
巴戟天	(311)	菊花	(325)
淫羊藿	(312)	金银花	(326)
肉苁蓉	(313)	荷叶	(326)
杜仲	(314)	白豆蔻	(327)
胡桃仁	(314)	芡实	(328)
菟丝子	(316)	桃仁	(329)
海马	(317)	红花	(330)
雪莲花	(318)	川芎	(331)
五、其他类药物		三七	(332)
.....	(318)	天麻	(333)
山楂	(319)	酸枣仁	(334)
陈皮	(320)	菌灵芝	(335)
川贝母	(321)		
第二节 药膳的常用食物	(336)		
一、补气类食物		鸡肉	(345)
.....	(336)	鹅肉	(346)
粳米	(336)	鹌鹑肉	(347)
糯米	(337)	牛肉	(348)
小米	(338)	兔肉	(349)
大麦	(339)	青鱼	(350)
小麦	(340)	鲢鱼	(351)
高粱	(341)	鳊鱼	(351)
马铃薯	(341)	二、补血类食物	
菱	(342)		(351)
胡萝卜	(343)	荔枝	(351)
黄豆	(344)	花生	(353)

葡萄	(354)	鹿肉	(370)
黄花菜	(355)	雀肉	(371)
木耳	(356)	泥鳅	(372)
菠菜	(357)	海虾	(373)
猪肝	(358)	河虾	(374)
牛肝	(359)	淡菜	(374)
羊肝	(359)		
带鱼	(360)	四、滋阴类食物	
鲳鱼	(361)		(375)
鲍鱼	(362)	银耳	(376)
乌贼鱼	(362)	大白菜	(377)
海参	(363)	番茄	(377)
龟肉	(364)	萝卜	(378)
三、补阳类食物		梨	(379)
.....	(365)	苹果	(380)
韭菜	(365)	橘子	(381)
刀豆	(366)	桃子	(382)
辣椒	(367)	牛奶	(382)
羊肉	(368)	鸡蛋	(383)
狗肉	(369)	甲鱼	(384)
第三节 药膳的常用调料	(385)		
食盐	(386)	花椒	(392)
酱	(386)	大茴香	(392)
醋	(387)	大蒜	(393)
酒	(388)	生姜	(394)
白砂糖	(389)	葱	(395)
红糖	(389)	茶叶	(395)
蜂蜜	(390)	麻油	(396)
胡椒	(391)	花生油	(397)