

家庭医生·家庭必备丛书

家庭养生药膳与食疗方剂

王丽 王洪斌 编



煤炭工业出版社

家庭医生·家庭必备丛书

家庭养生药膳与食疗方剂

王 丽 王洪斌 编

煤炭工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭养生药膳与食疗方剂/王丽, 王洪斌编. —北京:
煤炭工业出版社, 1999. 10

(家庭医生·家庭必备丛书)

ISBN 7-5020-1795-X

I. 家… II. ①王… ②王… III. ①食物疗法-食谱 ②
食物疗法-验方 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 48558 号

家庭医生·家庭必备丛书
家庭养生药膳与食疗方剂
王 丽 王洪斌 编
责任编辑: 向云霞 宋黎明

*

煤炭工业出版社 出版
(北京朝阳区霞光里 8 号 100016)
北京房山宏伟印刷厂 印刷
新华书店北京发行所 发行

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $7^{3/4}$
字数 161 千字 印数 1 - 2,000
1999 年 11 月第 1 版 1999 年 11 月第 1 次印刷
书号 4542 定价 9.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换

前 言

随着社会的发展进步，人们已不再满足于吃饱穿暖。进一步提高生活的质量和身体健康水平已经成为一种社会需要，追求健康长寿也不再是封建皇帝的奢望。

联合国卫生组织在一份报告中曾提出实现健康长寿的四项条件：一是有益于健康的饮食；二是适当的体育锻炼；三是良好的生活条件和习惯；四是积极乐观的心理状态，其中“有益于身体健康的饮食”是最重要的一条。人以食为要，离开了饮食就谈不上健康和其它。本书的宗旨就是为人们提供一套可以选择的“有益于健康的饮食”食变更，帮助人们以食养生，以食健身，现实健康长寿的目的。

本书通过对古方、民间验方的挖掘、研究和整理，选择了462种易学易做的大众食方，共分为膳方、粥方、酒方、食疗方等四大类。其中多数食方均列有：名称、原料（或组成）、制法、用法等，十分便于家庭的实际制作。

本书多数食方均来源于《食医心鉴》、《千金食治》、《食疗心镜》、《饮食辩录》、《养老奉亲书》、《广东凉菜验方》、《惠直堂验方》等。还有一些是散见于报刊上的民间食方，经过编者整理、选择、加工成书。在此，谨向有关专家和民间验方的集录者致以真诚的谢意！

由于我们才疏学浅，书中不当之处，恳请有关专家和广大读者不吝赐教。

作 者

1999年8月

目 录

一、家庭常用养生药膳方	1
(一) 药膳大席	1
(二) 海参药膳	10
(三) 香鸭药膳	14
(四) 莲子药膳	20
(五) 芡实药膳	25
(六) 栗子药膳	29
(七) 苦瓜药膳 (附: 苦瓜食疗单方)	33
(八) 香菇药膳	36
(九) 百合药膳	39
(十) 黄芪药膳	41
(十一) 青果药膳	45
(十二) 葛根药膳	46
(十三) 药膳大锅菜	48
(十四) 海带保健食品	50
二、家庭常用药膳粥	53
(一) 益智药膳粥	53
(二) 养生药膳粥	56
(三) 美容药膳粥	60
(四) 御寒药膳粥	64
(五) 解暑药膳粥	68
(六) 健妇药膳粥	74

三、家庭自制养生酒方	76
四、儿童疾病的食疗与营养	83
(一) 儿童厌食症的食疗方剂	83
脾虚食积型	83
营养不良(缺锌)型	87
虫积型	89
(二) 儿童多动症的食疗方剂	90
(三) 小儿暑热症的食疗方剂	92
(四) 小儿腹泻的食疗方剂	95
一般型腹泻	95
伤食型腹泻	98
风寒型腹泻	99
暑热型腹泻	100
(五) 儿童再生障碍性贫血的食疗方剂	101
(六) 儿童血友病、紫癜和血尿的食疗方剂	103
血友病	103
儿童紫癜	104
儿童血尿	104
(七) 预防儿童龋齿的饮食	105
(八) 小儿咳嗽的饮食忌禁	106
五、妇女疾病的食疗与营养	108
(一) 妇女痛经的食疗方剂	108
气滞血瘀型	108
寒凝胞宫型	109
湿热下注型	111
气血虚弱型	112
肝肾虚损型	113
(二) 妇女妊娠恶阻的食疗方剂	114

(三) 妇女妊娠水肿与转胞症的食疗方剂	116
妊娠水肿	116
转胞症	117
(四) 妇女滑胎的食疗方剂	118
(五) 妇女产后腹痛与缺乳的食疗方剂	119
产后腹痛	119
产后缺乳	120
(六) 妇女经前常见病症的饮食疗法	121
(七) 孕妇下肢痉挛的饮食疗法	125
(八) 妇女妊娠与产后的膳食营养	126
六、老年慢性病的食疗与营养	128
(一) 老年糖尿病的食疗方剂	128
(二) 老年高血压、动脉硬化与冠心病的食疗方剂	130
老年高血压	130
动脉硬化与冠心病	133
(三) 老年胃炎、胃及十二指肠溃疡的食疗方剂	134
老年胃炎	134
胃及十二指肠溃疡	135
(四) 老年慢性肝炎与贫血的食疗方剂	137
老年慢性肝炎	137
老年贫血	138
(五) 老年慢性肾炎与浮肿的食疗方剂	140
老年慢性肾炎	140
老年性浮肿	141
(六) 老年干燥症的食疗方剂	142
夜间口干症	142
老年便秘	143
(七) 慢性气管炎与老年哮喘的食疗方剂	145

慢性气管炎	145
老年哮喘	147
(八) 老年性耳聋患者的饮食调治	148
七、常见疾病的食疗方剂	150
(一) 感冒患者的食疗方剂	150
风寒感冒	150
风热感冒	151
暑湿感冒	153
气虚感冒	154
阳虚感冒	155
血虚感冒	156
阴虚感冒	157
预防感冒	159
(二) 常见肝病的食疗方剂	160
(三) 各类水肿的食疗方剂	164
风水泛滥型	164
水湿浸渍型	166
湿热雍结型	167
脾阳不振型	168
肾阳衰弱型	170
(四) 血栓闭塞性脉管炎的食疗方剂	171
寒湿型	171
血瘀型	173
热毒型	174
气血两虚型	175
(五) 阴囊湿疹的食疗方剂	177
(六) 血小板减少性紫癜的食疗方剂	179
血热妄行型	180

阴虚内热型	181
气不摄血型	182
脾肾阳虚型	183
(七) 盗汗症的食疗方剂	183
(八) 咽喉炎的食疗方剂	187
(九) 黄水疱的食疗方剂	189
(十) 哮喘病的食疗方剂	190
肺肾虚哮喘	190
痰多哮喘	192
寒性哮喘	193
热性哮喘	194
(十一) 久咳症的食疗方剂	195
(十二) 干燥综合症的食疗方剂	199
咽喉干燥	199
眼目、鼻腔干燥	201
皮肤干燥	202
(十三) 慢性结肠炎的食疗方剂	204
(十四) 高血脂患者的食疗方剂	205
(十五) 阳痿的食疗方剂	208
(十六) 食道癌患者的食疗方剂	210
(十七) 抗癌食疗方剂	214
(十八) 日常抗癌食物	215
附录: 家常花卉与主副食品的药用价值	218
(一) 花卉	218
(二) 水果	219
(三) 干果	222
(四) 蔬菜	224
(五) 粮食及制品	228

家庭养生药膳与食疗方剂~~~~~

(六) 肉、鱼、禽、蛋食品	229
(七) 糖酒茶及调味品	233
(八) 其他	236

一、家庭常用养生药膳方

(一) 药膳大席

【膳方1】龙凤呈祥

【原料】海蜇皮 200 克、鸡脚 12 双、荸荠 300 克、冬笋 50 克、红萝卜 50 克，盐、味精、白糖、姜、葱各 5 克，花生油 700 克（约耗 70 克），地瓜粉、麻油适量，陈皮粒、酱油、蚝油各少许。

【制法】

①鸡脚洗净，放锅中加水滚，取出趁热涂上酱油。武火下油烧七成熟，放入鸡脚炸至上色，捞起去油。

②另烧锅，放姜末、蒜茸、陈皮粒、鸡脚、溅酒略炒，加鸡汤，调入蚝油、精盐、白糖、味精，然后放入砂锅中煮熟，取出备用。

③冬笋、红萝卜切细丝，在滚水中焯过，加入切成丝的海蜇皮，加麻油、味精、盐拌匀。

④荸荠切片，码在盘面上，排上拌好的海蜇皮。

⑤最后，将鸡脚的腿骨折去（不去趾骨），排在海蜇皮上，即可上席，下酒佐餐均可。

【效用】润肺化痰，消食降压。适用于咳嗽哮喘、原发

性高血压、甲状腺肿大、妇女劳损、儿童积滞。体弱者常食有健脾开胃、保健壮体、防病祛病之功。

【膳方2】金山银兔

【原料】鹌鹑蛋 24 个、猴头菇 200 克、鹌鹑 2 只、韭菜 100 克、净冬笋 60 克、葱白 8 段、姜 3 片、料酒 30 克、酱油 40 克、精盐 2 克、熟猪油 20 克、整葱 1 根、花生油 500 克。

【制法】

①鹌鹑蛋用清水煮熟，入冷水中浸凉，去外壳，在椭圆形蛋的尖头上剪两刀，形成兔耳，大头中间剪一刀象兔尾，兔头点上红色两点呈兔眼。

②鹌鹑宰杀，去毛和内脏，洗净，保留外形，放锅内煮熟烂，取出。

③猴头菇洗净，用盐水浸泡 5 小时，去苦味，切片，煮熟。

④冬笋切丝，韭菜洗净；分别油炸，韭菜过油保持绿色。

⑤炒锅上火，放入花生油烧至八成熟，将鹌鹑用酱油抹全身，脯朝下放入锅内，炸至黄色，捞出沥油。

⑥将锅上火，放入猪油加入冬笋丝、猴头菇片，葱白、酒、酱油、姜、盐炒。

⑦取大底平盘，把韭菜（过油）放盘底（像绿草地），上面放兔形鹌鹑蛋，排成阵；将猴头菇堆叠在盘一角像座山，山旁立 2 只鹌鹑。用此膳上席，佐餐下酒，美不可言。

【效用】此膳猴菇微苦鲜嫩，鹌鹑及蛋可口，色泽美观，形状生动，补益气血，健脾防癌。适应于胃、十二指肠

溃疡，神经衰弱、贫血乏力、脾胃虚弱、消化道恶性肿瘤（食道癌、胃癌、肠癌）等。

【膳方3】竹报平安

【原料】干竹荪 10 克、平菇 250 克、莴笋 100 克、鸡蛋清 400 克、精面粉少许，黄芪 30 克、党参 30 克、云茯苓粉 10 克、湿淀粉 5 克、鸡汤 100 克、麻油 10 克、食盐 3 克、味精 3 克。

【制法】

①干竹荪用清水泡发洗净，漂浸至白色，换沸水滚过后，改去头尾，切成 3 厘米的小段，平菇去杂质洗净，入开水略焯后切成片。

②少许生油起镬，葱、姜煸过加料酒，放入鸡汤、盐、味精，将竹荪、平菇喂过，取起滤清水分。

③鸡蛋清用蛋抽抽至发起，逐渐加入茯苓粉、精面粉。

④平菇摆在汤盘上，码上蛋清泡，将莴笋切成竹叶形的薄片，与竹荪一齐在蛋清泡上拼摆竹叶形，然后猛火快蒸成型。

⑤将党参、黄芪用水煎两次，然后混匀，每入一小碗作汤饮。

【效用】补脾益肾，益气安神。适用于脾虚食少，肾虚适精，妇女带下，防病抗衰，用于中老年人保健，需常食有效。

【膳方4】参鸡益肾

【原料】海参 200 克、白绒乌骨鸡 1 只（1000 克）、女贞子 60 克、料酒 50 毫升、白糖 6 克、生姜片 10 克、精盐

10 克、味精 5 克。

【制法】

①海参先放钵中用清水浸泡 12 小时以上，放铁锅中加水煮 10 分钟、取出放清水中涨发。水发后去杂质，再放锅中加精盐 5 克、姜片 5 克、料酒 30 毫升、葱条 5 克，烧煮 10 分钟，取出清水漂过。

②将白绒乌骨鸡宰杀，剖开洗净（肝、肫、血、肠另用）。

③海参放锅中，加鸡，用中火烧 20 分钟，捞起海参，别用。

④炖盅放入鸡、海参，加高汤 600 克，姜 5 克，精盐 5 克，料酒 20 毫升、味精 5 克、女贞子 60 克（纱布包），盅面用棉纸封好，加盅盖，上笼屉用文火蒸 2 小时即熟，下酒佐餐均可。

【效用】滋阴补肾，益精壮阳。适用于内伤过劳，病后体虚，腰酸阳痿，妇女经乱带下，常食有效。白绒乌骨鸡又称乌鸡，具有补益元气，滋阴补肾，治疗阴虚消渴，妇女带下等症。女贞子有补养肝肾，明目滋阴的作用。主治肝肾阴虚引起的头晕目眩，须发早白，腰膝酸软等症。

【膳方 5】杞桃鲮鱼

【原料】净鲮鱼肉 400 克、枸杞子 50 克、核桃仁 100 克、鸡蛋 6 个、火腿末 10 克、熟猪油 100 克，老酒 30 毫升、鸡汤 100 克、精盐 10 克、味精 4 克、白糖 3 克、地瓜粉 30 克，葱、姜等少许。

【制法】

①将鳝鱼用钉子把头部扁着钉在案板上，用左手抓着鳝鱼，右手拿着小刀，由头部往下将肚子片开，去掉内脏清水洗净后，再把肉切成4厘米长的段，然后顺刀切成细丝，放在碗里，加入酒、盐、地瓜粉抓一抓，浆好。取锅上火烧热，放入猪油，待油温稍高后，下入鳝鱼丝，用手勺推开，滑透后捞出，沥去油。

②核桃仁用开水泡去皮；下油锅炸热；枸杞洗净；用时把核桃仁和枸杞子，用刀背砸成泥。

③取锅上火烧热，倒入猪油，待油热后，倒入打散的鸡蛋，边炒边下盐、葱、姜末和核桃仁、枸杞泥，待炒至4~5成熟时，再入滑好的鳝鱼丝，使鸡蛋泥均匀地裹在鳝鱼丝上，装入盘中，再撒上火腿末即可佐餐食用。

【效用】益气壮阳，补肾明目。适用于体虚羸弱、肾虚腰痛、头晕目眩、阳痿遗精、肺虚咳喘等症，亦适宜中老年阴虚体质。

【膳方6】韭肉薯丸

【原料】马铃薯2500克、地瓜粉1500克、韭菜籽30克、猪瘦肉500克、花菜250克，虾米、紫菜、葱、糖、酱油、味精各适量。

【制法】

①将马铃薯洗净，放高压锅蒸熟，取出去皮，放在有孔铁盒（铅盒更佳），挤压揉下，加地瓜粉（研末），搓揉均匀，搓条，揪下小剂子，每块30~60克，按扁。

②韭菜籽炒香研细；猪肉用绞肉机绞细；花菜取花的部分（去叶及茎），切碎；虾米和紫菜洗净，切碎；葱洗后切

碎；上述诸食品混合，加糖、酱油、味精调匀。放入有少量食油的锅内炒熟，搓成馅丸。

③将按扁后的马铃薯剂子，包入韭菜籽等制成的馅，捏成丸，放入蒸笼，蒸1小时左右，熟后，取出即可佐餐或下酒食用。

【效用】和中养胃，补阳固精。适用于胃脘不舒，胃、十二指肠溃疡、遗精、早泄、肾虚阳痿，妇女白带、月经不调、小儿遗尿、老年人习惯性便秘等症。

【膳方7】芋粉香包

【原料】芋头2000克、地瓜粉1000克、花生仁200克、核桃仁2000克、黑芝麻50克、红糖250克。

【制法】

①将洗净的芋放入锅内煮熟，去皮，用侧刀打匀后，逐渐加入已研细的地瓜粉（最好用藕粉），搓揉至不粘手为度，制成小剂子，每块约30~60克均可。

②将花生仁、核桃仁、黑芝麻，分别在锅里文火炒香脆，研细，加红糖末，调匀作馅。

③小剂子按扁捏成窝形，放入馅，将边捏成花边、提花、秋叶、三角、单花边、眉毛边、双花边等大小不同，形状各异的“芋粉香包”。

④将粉包放入锅内煮熟，取出时带汤装大碗里，或分小碗盛之。

【效用】此膳软糯适口，馅心香甜，悦脾开胃，滋养强壮。适应于呕酸胃疼、咳嗽咯痰、腰膝瘫软、遗精、便秘、须发早白等症，是老幼保健佳点。

【膳方8】助阳糯肠

【原料】猪大、小肠各 500 克，糯米 1000 克，巴戟天、淫羊藿各 80 克，香菇 30 克、生姜 10 克、葱 15 克、荸荠 100 克、芝麻油 2.5 克、盐精 2.5 克、味精 2 克、料酒 30 克、醋 40 克、熟猪油 500 克。

【制法】

①将猪大、小肠，用清水洗净污物，再用盐精、老酒、醋揉洗，除去腥臭味，然后再以精水洗 2~3 次，在沸水中焯一次，改为 30 厘米长，一头用细绳扎紧。

②糯米淘洗后，用清水浸泡 5~6 小时，控干水分；荸荠洗净，去皮切碎；香菇洗后浸软切丝；姜、葱、蒜均洗净，切碎。上述内容，装猪大、小肠内，用绳扎紧另一端肠头。上屉蒸熟。取出放凉，再切成一厘米宽片。

③将切成的猪肠片，放入猪油内炸至微黄，香酥。取出盛盘，排成塔形。食时蘸甜酱、辣酱（或酱油）食，每人并以清汤一碗配食。

④清汤制法：巴戟天、淫羊藿各 80 克，用纱布包，精水煮两次，两煎液混和，加高汤，味精调味，分 10 碗盛。可佐餐食肉喝汤。

【效用】此膳肠片鲜，汤汁浓厚，补虚益肾，助阳益精。适宜于腰膝酸软，遗精早泄，阳痿遗尿，风湿痹痛，子宫脱垂等症。

【膳方9】樱桃虾仁

【原料】樱桃 30 克、桔子 150 克、虾仁 200 克、青豆