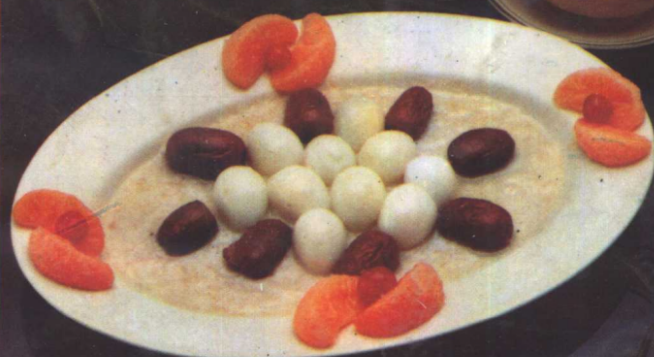


顾问 邓明鲁
主编 王富春
隋殿军

大众滋补药



膳

吉林科学技术出版社

大众滋补膳

顾问 邓明鲁

主编 王富春 王殿军

吉林科学技术出版社

【吉】新登字 03

大众滋补药膳

王富春 隋殿军 主编

责任编辑:韩捷

封面设计:曲刚

出版 吉林科学技术出版社 787×1092 毫米 32 开本 4.5 印张
94,000 字

1993 年 1 月第 1 版 1993 年 1 月第 1 次印刷

发行 吉林省新华书店 印数:1-10110 册 定价:2.40 元
印刷 桦甸市印刷厂 ISBN 7-5384-1122-4/R·224

前 言

中国古人历来非常重视食物对人体的滋补和治疗作用。中国医药、中国烹调是闻名于世的中华文明的瑰宝，药膳则是二者充分结合的一支奇葩。随着社会的发展和人民生活水平的不断提高，药膳尤其是滋补药膳越来越受到人们的重视，并被广泛应用。它不仅是营养丰富的美味佳肴，更具滋补疗疾、强壮身体、延年益寿的神奇功效。为了适应和满足人们对滋补药膳日益增长的需要，本书从古今大量资料中精选滋补药膳方 166 个，分为补气药膳、补血药膳、气血双补药膳、滋阴药膳、壮阳药膳等类。本书对每个药膳方的原料和制作方法作了详细的介绍；并应用中医理论和现代医学知识对其所产生的功效及适应症作出科学的解释；还一一注明出处。

本书所精选的滋补药膳方突出了实用、价廉、简便、易学的特点，为读者提供了所需要的理想的制作和食用方法。它不仅可供医务人员参考，更是每个家庭进行自疗、自我保健的必备之书。

编 者

1992 年 1 月

FR33

4

编 者 左安峰 魏丽娟 李为民
张春雷 王 庆 李绍桂
张树军 张效杰 吴 飞

目 录

第一章 概 论 (1)

一、药膳的源流与发展 (1)

二、滋补药膳的特点 (3)

三、药膳的烹调方法 (3)

四、药膳禁忌 (8)

第二章 补气药膳 (15)

山药粥 (15)

白茯苓粥 (16)

补虚正气粥 (16)

苡仁粥 (17)

甜浆粥 (17)

兔肉粥 (18)

脊肉粥 (18)

参苓粥 (19)

松叶粥 (20)

胡萝卜粥 (20)

荷叶粥 (21)

莲子粥 (22)

猪肚粥 (23)

黄芪粥 (23)

黄精粥 (24)

番薯粥 (25)

鹌鹑粥 (26)

黑芝麻粥 (26)

燕窝粥 (27)

八宝莲子 (28)

茯苓包子 (29)

春盘面 (29)

温脾饼 (30)

桂花栗羹 (31)

紫竹莲池 (31)

人参莲肉汤 (32)

二冬汤 (33)

枸杞莲子汤 (34)

葱枣汤 (34)

山药软炸兔 (35)

白鸽肉 (36)

龙眼烧鹅 (36)

双菇芋艿 (37)

苡米烧鹌鹑 (38)

拔丝山药 (38)

荸荠烧香菇 (39)

香菇板栗 (40)

松子仁烧香菇 (41)

板栗鲤鱼	(41)
神仙鸭	(42)
香菇萝卜球	(43)
枸杞鲫鱼	(44)
番茄鲜蘑	(44)
莲子猪肚	(45)
素炒鲜蚕豆	(46)
黑豆炖狗肉	(46)
独蒜乌鱼	(47)
黄精烧鸡	(48)
黄精炖河车	(48)
葛粉黄肉熘腰花	(49)
鲜蘑扁豆	(50)
蜜汁山药墩	(51)

第三章 补血药膳 ... (52)

枸杞粥	(52)
阿胶粥	(53)
枣仁龙眼粥	(53)
美颜补血粥	(54)
菠■菜粥	(55)
猪肝蛋粥	(56)
熟地粥	(56)
龙眼酸枣仁饮	(57)
龙眼枣仁锅炸	(58)
何首乌烧鸡	(59)
花生米大枣红烧猪蹄	(59)

第四章 气血双补药膳 ...

.....	(61)
茯苓粥	(61)

荔枝粥	(62)
酥蜜粥	(62)
野猪肉粥	(63)
紫河车粥	(63)
雀儿药粥	(64)
参枣米饭	(65)
十全大补汤	(65)
豆腐羊肉虾汤	(67)
参芪羊肉羹	(67)
太子参烧羊肉	(68)
地骨爆两样	(69)
归附烧仔鸡	(69)
归参烧母鸡	(70)
归参鳝鱼汤	(71)
奶油珍珠	(72)
参杞烧海参	(72)
板栗炖牛肉	(73)
砂锅元鱼	(74)
枸杞番茄鱼片	(75)
桂圆童子鸡	(76)
蛋酥黄鸭	(76)
黄芪蒸鸡	(77)
黄精熘黄菜	(78)
熘炒黄花猪腰	(79)

第五章 滋阴药膳 ... (80)

松子粥	(80)
牡蛎粥	(81)
黑米粥	(82)
桑仁粥	(82)
地骨皮粥	(83)

胡桃粥	(84)
双耳汤	(84)
鲜莲银耳汤	(85)
黄芪膏	(86)
银耳橘羹	(86)
薏米银耳羹	(87)
扒猪蹄	(88)
全龟炖鸡	(88)
五圆全鸡	(89)
杏仁燕窝	(90)
杞菊炸鸡肝	(90)
参杞烧肚片	(91)
参地炖猪肝	(92)
枸杞肉丝	(92)
枸杞汁大排	(93)
黄精烧鸭	(94)
笋烧海参	(95)
蒸西施舌	(96)
鳖鱼补肾汤	(96)
第六章 壮阳药膳 ..	(98)
麻雀粥	(98)
鹿肾粥	(99)
红烧牛鞭	(99)
肉苁蓉烧羊肾	(100)
何首乌羊肉	(101)
炖猪腰	(101)
茴香腰子	(102)
海参豆腐	(103)
海马童子鸡	(103)
核桃仁鸡丁	(104)

胡桃仁炒韭菜	(105)
第七章 其他	(106)
菟丝子粥	(106)
神仙粥	(106)
柏子仁粥	(107)
桃仁山楂粥	(108)
海参粥	(109)
桂花粥	(109)
荠菜粥	(110)
黄瓜粥	(111)
燕麦粥	(111)
枇杷菊花粥	(112)
绿豆花生粥	(113)
梨子粥	(113)
薄荷粥	(114)
苦竹叶粥	(114)
杏仁薏米粥	(115)
荷花绿豆粥	(116)
姜枣饮	(116)
壮阳狗肉汤	(117)
蒜泥马齿苋	(117)
大蒜烧茄	(118)
五香烧猪排	(119)
扒冬瓜条	(120)
玄参炖猪肝	(120)
芝麻小白菜	(121)
当归烧狗肉	(122)
虫草全鸭	(123)
芫荽熘肥肠	(123)
牡蛎猪肚	(124)

灵芝蒸鸭 (125)
芪烧活鱼 (125)
芹菜炒香菇 (126)
板栗炖猪肉 (127)
炒蚕蛹 (128)
泥鳅炖豆腐 (128)
醋熘卷心菜 (129)

麻辣羊肉炒葱头 ... (129)
韭黄爆腰花 (130)
紫方三仙 (131)
酱醋羊肝 (132)
黄精鳝片 (132)
翠皮鳝丝 (133)



第一章 概 论

滋补药膳将传统的烹调技术与药物治疗融为一体，既是美味食品，又具防病治病、强壮身体、延年益寿之功效，食借药力，药助食功，二者相得益彰。

一、药膳的源流与发展

早在上古时期，原始人类在寻找食物的过程中，发现有些动植物不仅可以充饥，且食后其所患疾病亦随之而愈。经过不断尝试，人们逐步分清了食与药，故有“药食同源”之说。中医的经典之作《黄帝内经》中就记述了上古之人专以汤液醪醴之类治病的药膳方。在有文字记载的周朝，《周礼·天官》中，就将宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科，其中的食医即是通过随时调配膳食，而为帝王的养生、保健服务。

我国现存最早的药物学专著《神农本草经》记载了许多既是药物又可为食物的品种，如大枣、山药、芝麻、苡仁、莲米、龙眼、百合、蜂蜜、核桃、葡萄、生姜等，为以后药膳的配伍和制作提供了大量的珍贵资料。东汉末年医圣张仲景所著《伤寒杂病论》一书中，载有当归生姜羊肉汤、猪肤汤、百合鸡子黄汤等典型的药膳名方，至今仍有实用价值。

药膳在唐朝已成为一个专门学科。药王孙思邈所著的

《备急千金要方》和《千金翼方》中专列有“食疗”、“养老食疗”等门，载有药膳方 17 首，其中杏仁酥、茯苓酥就是延年益寿的著名药膳。我国现存最早药膳专著，即是孙思邈的弟子孟诜，总结唐代以前的药膳方 138 种，而写成的《食疗本草》，对后世影响较大。据史书记载，至隋唐时期，我国已有食疗专著约 60 种，可惜早已散佚。

宋代对药膳防病治疗更加重视，王怀隐等编辑的《太平圣惠方》一书中，论述了 28 种病的药膳疗法。陈直著的《养老奉亲书》是我国现存的早期老年医学专著，载方 231 首，其中药膳方约占 70%，并将药膳疗法列为治疗老年病的首位。书中指出“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”

元代宫廷御医忽思慧编写的《饮膳正要》是一部对后世影响较大的药膳专著，其中药膳方和食疗药十分丰富，介绍了药膳菜肴 94 种，汤类 35 种，抗衰老药膳处方 29 个，各种肉、果、菜、香料的功能和性味，并有妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等内容。明代李时珍所著的《本草纲目》中记载了包括几十种药粥、药酒在内的许多药膳方。明代高濂著的养生学专著《遵生八笺》，载有很多为中老年人而设的养生保健药膳。

清代医家通过总结前人经验和收集民间药膳，撰成许多各有特色的专著，如沈李龙著的《食物本草会纂》，王士雄著的《随息居饮食谱》，曹庭栋著的《老老恒言》等。

近代随着经济的发展和人民生活水平的提高，药膳日益受到人们的关注和欢迎。近年来重新编辑整理了一些具有传统特点的药膳著作，出版了一批有现代特色的专著。药膳品种和烹调技术有了很大发展，菜肴的烹调技术运用于药膳，更使之成为色、香、味、形具佳的美味食品。药膳餐厅在全国

各大中城市纷纷开设，受到了海内外宾客的热烈欢迎。药膳罐头、药膳糖果、药膳糕点的相继问世，标志着药膳已进入工厂化、商品化的行列。它在人民群众的生活中已占有越来越重要的地位。

二、滋补药膳的特点

1. 以中医理论为指导：“整体观念”、“辨证施治”是中医理论的基础，也是确定相应食疗原则的指导思想。在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、现症、病性及季节、地理环境等多方面的情况，判定其基本证型，确定治疗原则，给予适当的药膳治疗。

2. 防病治病，健体强身：药膳是食物与药物的有机结合，寓食疗、食治、食补于一体，与药物治疗有很大的区别。滋补药膳虽多为平和之品，但经常服用，其防治并举，健身的效果也是十分显著的。

3. 美味佳肴，简便易行：滋补药膳大多取材于日常生活中常见的食物和人们熟知的常用中草药，且制作方法也易于掌握，只要将食物的性味与药性紧密结合，就能保持其自然的色、香、味，而成为每个家庭都可享用的美味食品。

三、药膳的烹调方法

药膳的烹调方法，由药膳的特点来决定，一般以汤为主，口味上保持食物和药物的本来鲜味。其加工烹调方法，有蒸、煮、熬、炖、焖、煨、炒、卤、烧等。

1. 蒸：药膳的蒸制法，是用水蒸汽加热烹制药膳菜肴的

方法。蒸法温度高，加热及时，汤汁浓厚，利于保持形状整齐。此法可用于初加工、菜的保温消毒等工序。具体步骤是先将原料置放容器中，加好调味品、汤汁或清水，上笼蒸熟。常用的蒸法有如下 5 种：

清蒸：又称清炖与隔水炖。将药食放在器皿内，加入调料，少许清汤，上笼蒸成。

粉蒸：将食物和药物拌好调料后，再包米粉上笼蒸成。

包蒸：将药食拌好调料后，用菜叶或荷叶包牢，上笼蒸成。

封蒸：将药食拌好调料后，装入容器中，以绵纸封口，上笼蒸成。

扣蒸：将药食整齐排在合适的特定容器内，上笼蒸成，然后翻扣在碗中即可。

2. 煮：用煮法制药膳是将原料放在多量的汤汁或清水中，先用大火煮沸，再用小火烧熟。具有口味清新的特点。具体步骤为：将药物与食物初加工后，放器皿中，加入调料及适量的水或汤汁，用大火煮沸后于小火上煮至熟烂，此法适于体积小、质软类的原料。

3. 熬：药膳的熬制法，是将原料初加工后，放入锅中，加水 and 调料，置大火上烧沸，再用小火烧至汁稠，味浓熟烂。

4. 炖：分为隔水和不隔水炖两种。药膳的炖制法，是将原料同时下锅，加水适量，于大火上烧沸，去浮沫后再用小火炖至烂熟。具体步骤为先将原料在沸水内烫去血污和腥膻气味，然后放入器皿中；所用中药用纱布包好，先用清水略浸闷几分钟后放入锅中，再加姜、葱、胡椒，加水适量一起炖。时间约在 2~3 小时。

5. 焖：药膳的焖制法，一般先用油加工成半成品后，再

加姜、葱、花椒、盐等调味品和少量汤汁、盖紧锅盖，用小火焖至熟烂。此法所制的药膳，具有酥烂、汁浓、味厚的特点。

6. 煨：煨制药膳，常用小火或余热进行长时间的烹制。具体的加工方法有二：一是利用小火，将原料置于器皿中，加上调料和一定数量的水，慢慢地煨烂。此法制作的药膳汤浓汁稠，口味肥厚。二是沿用民间单方的烹制法，将所用的药膳原料用阔菜叶或湿草纸包好，埋在刚烧好的草木灰中，用余热煨熟。此法时间较长，要添几次热灰，保持一定的温度。

7. 炒：药膳的炒制法，是将锅烧热，再下油，一般先用大火，锅要先滑油，并依次下料，用手勺或铲翻拌，动作敏捷，断生即好。适用于炒的原料多系刀工处理后的丁、丝、条、片等。炒的方法包括如下：

生炒：原料不上浆，主料放熟油锅中，炒至五六成熟时放调料，一起炒至八成熟，加入调味，迅速颠炒几下，断生即成。

熟炒：原料煮成五成熟或全熟后再切成片块，入热油锅中煸炒，依次加入辅料、调味品和汤汁，翻炒几下即成。此菜略带卤汁，鲜香入味。

滑炒：将加工好的原料丝、丁、条、片，用盐、淀粉、鸡蛋调匀上浆后，在大火温油中迅速划散翻炒，兑汁投料，急火迅速炒成。此种菜滑嫩柔软，鲜香爽口。

干炒：将原料调味拌渍后，不用上浆，放入八成热的油锅中翻炒，待水气炒干微黄时，再加配料和调味品，炒至汁尽起锅即成。特点是干香、酥脆。

8. 卤：药膳的卤制法，是将初加工后的原料先按一定的方式与药物相结合后，再放卤汁中，用中火逐步加热烹制，使

其渗透卤汁，直至成熟食品。特点是味厚郁香。卤汁配制：沸水 10kg，酱油 2.5kg，料酒、精盐各 250g，冰糖 500g，大茴香、草果、桂皮、甘草各 30g，花椒、丁香各 15g。将药物用纱布包好扎口，投入沸水中；加入调料，用中火煮沸，待透出香味，颜色成酱红时即可用来卤制食品。卤汁使用后要注意保存，不要污染，不要摇动，经常使用，时间越长越香。

9. 炸：药膳的炸制，是将原料在多油的锅里烹调，一般用油量要超过原料几倍，大火热油，原料下锅有爆炸声，掌握火候，防止过热烧焦。此法的特点是口味香、酥、脆、嫩。此法又可分清炸、干炸、软炸、酥炸和纸包炸等。

10. 烧：药膳的烧制，一般先将原料经煸、煎、炸处理后，进行调味着色，然后再加汤或清水，用大火滚、小火焖，烧至卤汁浓稠即成。特点是卤汁少而粘稠，味鲜，软、嫩。需要注意的是汤或清水要适量，防止干或汁过多。

11. 药粥：药膳粥通常是将中药和食物淘洗干净，加入汤或清水适量，先用大火煮沸，再用小火熬至浓稠即成。特点是味清淡。

12. 药酒：药膳酒主要是借酒之力，将药性送到全身。个人用多采取浸泡法。

四、药膳禁忌

1. 食物宜忌

粳米：性平和。陈米性平，扶助脾土，益精强志，滋培胃气。新米性稍热，凝痰。

糯米：性温味甘。补脾肺虚冷，坚大便，实肠。多食粘滞难消化，发湿热，动痰火。热者不宜多吃。

小米：性微寒。养肾益气，清解胃热，利二便。湿热下痢者不宜多食。

面粉：性温味甘。补虚养气，助五脏，厚肠胃。过食能雍气作渴，气滞。口渴者少吃为宜。

荞麦：性寒。降气宽肠，解酒积。脾胃虚者勿多食。致头晕目眩。

绿豆：性凉味甘。解毒清热，利小便，消肿痛，清暑止渴。多食动腹中冷气，虚寒体质者忌吃。

黄豆：性平。炒则热，煮则寒，作豉则冷，蒸晒则温。清热，排脓拔毒，消肿止痛，下大肠浊气。多食雍气，生痰。

豆腐：性凉，味甘。益气和中，生津润燥，清热解毒。豆浆性平味甘，补虚润燥，清肺化痰。

蚕豆：性温味甘。健胃利脏，多食发胀。

豌豆：性平味甘。益胃，止泄，解疮毒。多食发胀。

赤豆：性平味甘酸。利水除湿，和血排脓，消肿解毒。多食助热。

扁豆：性微温味甘。健脾和中，消暑化湿，患疟疾者忌食。

豇豆：性平味甘。健脾补肾。

猪肉：性微寒味咸。丰肌体，泽皮肤，润肠胃，生精液。多食助热、生痰、动火。

羊肉：性热味甘。补虚劳，益气血，壮阳，开胃，发疮疖。热盛阴虚者忌食。

羊乳：性温味甘。补肺肾，润胃肠，治反胃、消渴、男子虚劳。

牛肉：性温味甘。补脾益气，壮力强筋。患疮毒及热病者忌食。

牛乳：性微寒味甘。补虚劳，润肠胃。患冷痢者忌食。

狗肉：性温味甘微辛。暖胃，益脾，补虚劳，壮阳。阴虚火旺者忌食。

兔肉：性冷味甘。益肺健脾，凉血解毒。小儿食稀痘，孕妇不宜食。

野猪肉：性平。治肠风泻血。

鸡肉：性温味辛，入肺。补虚温中，治劳损，助阳气；动风助肝火。热症和小儿惊风者忌食。

鸡蛋：性平味甘。补血益气，清音止咳，定惊安胎，养心安神。

鸭肉：性冷味甘咸。滋阴补虚，除蒸止嗽，利小便，治热痢。

鸭蛋：性微寒。滋阴清肺，能除心腹膈热。

鹅肉：性寒味辛甘。益气补虚，和胃止渴。多食发风动疮。

鸽肉：性平味甘辛。入肾经助阳，除诸疮疾，解百药毒，减药力。

麻雀：性温。益气壮阳，阴虚火旺者忌食。

燕窝：性平味甘。消痰降火，补血滋阴。

海参：性温味甘咸。补肾润燥，养血。脾虚痰湿盛者忌食。

鲤鱼：性平温味甘。下水气，利小便，旺血行气。治脚气水肿、黄疸。痈疮和热病者忌食。

鲫鱼：性温味甘。和胃实肠，利水消肿，通脉下乳。

草鱼：性温味甘。温胃和中，平肺去风。

鲢鱼：性温味甘腥。补中益气，壮肌肉，润肠胃。忌多食，令人热中发渴，又发疥疮。