

实用

药膳

良方丛书

总主编·谢英彪

内分泌代谢病药膳良方

主编·高新彦

本书系实用药膳良方丛书之一，其系统地整理、介绍了10

余种常见内分泌代谢病的古今药膳良方1000余首，以疗效

确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的药膳方

为首选，并遵循医药理论辨证施膳原则，按疾病的证型逐

一介绍了良方的组成、煎煮法、注意事项、功效及评

介，其中评介了本书的特点，在评介中对每方组成

进行了详细的床实际分析和科学的阐述，体现了

辨证施膳的特色。



人民卫生出版社

实用药膳良方丛书

内分泌代谢病药膳良方

总主编 谢英彪

主 编 高新彦

副主编 何养宁 于克慧

参 编 人 员

胥京生 孙 红 何 玲 高忠彦
沈 璐 春 晨 程波涛 蒋 成
马 昕 徐 勇 夏 竹

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

内分泌代谢病药膳良方/高新彦主编. —北京: 人民
卫生出版社, 2002

(实用药膳良方丛书/谢英彪总主编)

ISBN 7-117-04992-8

I. 内... II. 高... III. ①内分泌病-食物疗法-食
谱②代谢病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 035390 号

实用药膳良方丛书
内分泌代谢病药膳良方

总 主 编: 谢英彪

主 编: 高新彦

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 **印张:** 23.5

字 数: 450 千字

版 次: 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04992-8/R·4993

定 价: 36.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内 容 提 要

本书系实用药膳良方丛书之一，系统地整理、介绍了糖尿病、单纯性甲状腺肿、骨质疏松症等 10 余种常见内分泌代谢病的古今药膳良方 1 000 余首，以疗效确切、组方合理、使用安全、口感较好、实用有效的药膳方为首选，并遵循中医药理论辨证施膳原则，按疾病的证型逐一介绍了良方的组成、制法、吃法、注意事项、功效及评介，其中评介一项是本书的一大特点，在评介中对每方组成进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐述，体现了中医辨证施膳的特色。书末附索引以便读者查阅。

总之，本书是一本资料较全、检索方便、切合实用的药膳良方专著。可广泛适用于群众、营养师、药膳师、临床医师参考使用。

实用药膳良方丛书编委会



主 编 谢英彪

副主编 蔡 明 孙丽霞 张 杰 徐晓明

高新彦 谢 春 沈志远 王天宇

编 委 (按姓氏笔画为序)

于克慧 王天宇 王 挺 皮 璐

刘 健 孙丽霞 何养宁 张 杰

张星平 张养生 沈志远 杨永贵

夏正明 高新彦 徐晓明 黄衍强

谢 春 谢英彪 焦俊英 蔡 明

前 言

药膳是中医学的重要组成部分，为中华文化的瑰宝，深受群众的欢迎，已引起世界重视。但至今缺乏全面、系统地整理，去除糟粕，保留精华的深入研究更为缺乏；日本、法国等国家虽然有一些民间的研究药膳的组织，但尚无药膳专著问世，更未见系统的药膳研究成果；台湾、香港、澳门等地区的药膳研究仅限于烹饪界，一些药膳菜肴的研制为经营性质，为数不多的药膳配方散见于餐饮菜谱书籍中；国内近20年来，出版的药膳书籍达百余种，最多者载方近千种，其内容重复雷同者颇多，基本上为近代药膳方，对古代药膳的挖掘、整理和研究十分缺乏，对古今药膳良方一直缺乏系统全面的整理和去伪存真、去粗取精的研究。本丛书按《胃肠病药膳良方》、《心脑血管病药膳良方》、《肝胆病药膳良方》、《内分泌代谢病药膳良方》、《癌症药膳良方》5个分册，从近百种常见病、多发病入手，根据400余种古今中医药文献，挖掘、整理和研究出数千首药膳良方。

本丛书在编撰过程中，努力体现了以下4大特点：

一、强调“良”：即以疗效确切，组方合理，使

用安全，实用有效的药膳良方为主。

二、力求“全”：即研究、整理的五大系列药膳方力求涉及的病种齐全，适用的证型齐全，体现出中医辨证选择药膳方的特点。

三、保持“精”：即以组成简洁，配伍精当，使用方便，操作简便，实用性强，贴近群众需求的药膳方为首选。

四、注重“新”：即多选择近几年在大陆、港、澳、台等地区涌现的药膳新方，以能充分反映当前药膳研究的新进展、新成果。

本丛书在编撰过程中，解决了以下技术难点：

一、古代中医药等文献有的是孤本，难以查阅到原始资料，此次编者花了大量精力，查找到了第一手资料。

二、古今药膳方中夹杂有封建迷信和唯心主义的内容，存在一些夸大不实之词；有的药膳方所用药物具有毒性，不安全；有的药物用量过大，有一定的副作用或口感较差；有的古代药膳方缺少剂量或使用的古代剂量单位需要补充或换算；有的制法不详；有的药膳方高盐、高糖、高脂，不符合营养学要求；有不少药膳方使用了国家明令禁用的野生保护动物……这些均在撰写中作为技术难点进行删除或在评介中加以纠正。

编撰中，我们充分遵循了中医药理论体系，体现了辨证施膳的特色，每首良方均列方名、方源、组成、制法、吃法、注意事项、评介等项内容，在评介

一项中对数千首药膳良方进行了切合现代临床实际的客观分析和科学的阐释，成为本丛书的一大亮点，我们力求使本丛书成为具有权威性的实用药膳专著。每分册之末，按方名笔画作了索引，便于读者查找选用。

本丛书可作为一般群众、营养师、药膳师的理想参考书，也适合临床医生阅读。

谢英彪

2002年3月18日

目 录



糖 尿 病

一、概述	1	15. 天门冬粥	14
二、辨证施膳	3	16. 麦冬生地粥	14
(一) 燥热伤肺型	3	17. 麦地粥	15
1. 地骨皮玉米须 饮	4	18. 苡仁冬瓜粟米 粥	15
2. 麦门冬马奶饮	4	19. 百合葛根粥	16
3. 黄连山药饮	5	20. 地骨皮粥	16
4. 二冬润肺消渴 茶	6	21. 西洋参粥	17
5. 葛粉玉泉茶	6	22. 芦笋粥	18
6. 罗汉果茶	7	23. 天花粉粥	18
7. 三冬消渴茶	8	24. 天门冬烧卖	19
8. 芦笋茶	9	25. 复方薤菜汁	20
9. 猪胰葛粉茶	9	26. 天冬猪胰粉	21
10. 麦冬乌梅茶	10	27. 青嫩南瓜粉	21
11. 沙参二冬茶	11	28. 西洋参毛豆 浆	22
12. 黄精玉竹茶	11	29. 黄芪黄瓜豆 浆	23
13. 葛麦玉米消 渴茶	12	30. 止消渴煎剂	24
14. 百合丝瓜虾皮 粥	13	31. 莲子百合燕 窝	25
		32. 川贝江米梨	25
		33. 凉拌鱼腥草	26

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 34. 苡仁青瓜拌海蜇..... 26 | 52. 沙参天冬炖老鸭..... 38 |
| 35. 玉竹炒藕片 27 | 53. 沙参炖鱼肚 39 |
| 36. 百合芹菜煮豆腐..... 27 | 54. 玉竹蒸水鱼 40 |
| 37. 玉竹扒豆腐 28 | 55. 沙参玉竹煲老鸭..... 40 |
| 38. 苡仁冬瓜脯① 29 | 56. 五味子煲仔鸡..... 41 |
| 39. 杏仁桂圆炖银耳..... 30 | 57. 贝母甲鱼 41 |
| 40. 沙参燕窝 31 | 58. 天冬鲜藕煲兔肉..... 42 |
| 41. 苡仁百合蒸石斑鱼..... 31 | 59. 沙参莲子蒸鲍鱼 42 |
| 42. 石斛炖猪肺 32 | 60. 玉参焖鸭 43 |
| 43. 生地葛根炖猪尾..... 33 | 61. 长春鹌蛋 43 |
| 44. 南沙参炖猪瘦肉..... 33 | 62. 黄精炖鸭 44 |
| 45. 黄精煲乌鸡 34 | 63. 百合西芹炒乳鸽..... 45 |
| 46. 虫草豆蔻炖全鸭..... 34 | 64. 百合瘦肉炒豆腐..... 45 |
| 47. 玉竹煲兔肉 35 | 65. 玉竹蒸海参 46 |
| 48. 山药炖萝卜 36 | 66. 黄精煲兔肉 47 |
| 49. 胖大海炖猪肺..... 36 | 67. 枸杞子丝瓜烩豆腐..... 48 |
| 50. 北沙参炖兔肉..... 37 | 68. 百合党参猪肚汤..... 49 |
| 51. 砂仁萝卜炖猪肺..... 38 | 69. 猪肉玉米须汤 49 |
| | 70. 鲜莲银耳汤 50 |

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 71. 胖大海猪肺
汤..... 50 | 茶..... 65 |
| 72. 山药花粉汤 51 | 19. 骨皮麦枣消渴
茶..... 66 |
| 73. 糯米花汤 52 | 20. 二皮花粉茶 67 |
| 74. 土茯苓猪骨
汤..... 52 | 21. 麦冬石斛黄连
茶..... 67 |
| 75. 荸荠薤菜汤 52 | 22. 苦瓜绿茶 68 |
| (二) 胃燥津伤型 53 | 23. 扁豆花粉茶 69 |
| 1. 生津代茶饮 53 | 24. 魔芋粥 70 |
| 2. 番薯叶苦瓜饮..... 54 | 25. 生芦根粥 71 |
| 3. 二皮玉竹须饮..... 55 | 26. 苦瓜粳米粥 72 |
| 4. 山药黄连饮 56 | 27. 水鸭扁豆粥 72 |
| 5. 天花粉麦冬饮..... 57 | 28. 山药猪肚粥 73 |
| 6. 五汁饮 57 | 29. 玉米须山药粟米
粥..... 73 |
| 7. 生津滋胃饮 58 | 30. 麦麸花粉粥 74 |
| 8. 葛根饮 58 | 31. 赤小豆粥 75 |
| 9. 芹菜葛根茶 59 | 32. 玉米粥 76 |
| 10. 洋参赤小豆
茶..... 60 | 33. 柚皮苡仁粟米
粥..... 76 |
| 11. 麦门冬茶 60 | 34. 海带粟米粥 77 |
| 12. 乌梅茶 61 | 35. 黄连粟米粥 78 |
| 13. 石斛生地茶 61 | 36. 罗汉果粥 79 |
| 14. 苦瓜茶 62 | 37. 山药苡米粥 80 |
| 15. 黄连柚子乌龙
茶..... 62 | 38. 葛根荔枝核
羹..... 81 |
| 16. 麦冬黄连茶 64 | 39. 苡仁粟米绿豆
羹..... 81 |
| 17. 麦冬生地消渴
茶..... 64 | 40. 银耳苡仁山药 |
| 18. 知母花粉五味 | |

- | | | | |
|-------------------|----|-------------------|-----|
| 羹..... | 82 | 瓜..... | 94 |
| 41. 番薯叶苡仁粟米羹..... | 83 | 59. 苡仁拌绿豆芽..... | 95 |
| 42. 苦瓜萝卜汁..... | 83 | 60. 天冬黄精蒸白鸽..... | 96 |
| 43. 西洋参萝卜豆奶..... | 84 | 61. 天冬蒸白鹤..... | 97 |
| 44. 山药黄连消渴方..... | 85 | 62. 消胃热冻兔..... | 97 |
| 45. 双瓜皮花粉方..... | 85 | 63. 山药炒田螺..... | 98 |
| 46. 苦瓜洋参粉..... | 86 | 64. 消渴兔条冻..... | 98 |
| 47. 黄精苲麦面..... | 86 | 65. 百合沙参炖鱼翅..... | 99 |
| 48. 芹菜拌苦瓜..... | 87 | 66. 猪肚黄连丸..... | 100 |
| 49. 魔芋拌黄瓜..... | 88 | 67. 酸梅藕..... | 101 |
| 50. 西瓜翠衣煎..... | 89 | 68. 黑蚁炒苦瓜..... | 101 |
| 51. 沙参马蹄炖猪肚..... | 89 | 69. 西瓜翠衣炒胰片..... | 102 |
| 52. 生地麦冬炖猪肚..... | 90 | 70. 大蒜泥拌黄瓜..... | 102 |
| 53. 玉竹猪心..... | 91 | 71. 香椿拌豆腐..... | 103 |
| 54. 沙参天冬蒸鲫鱼..... | 92 | 72. 凉拌香干海带丝..... | 104 |
| 55. 玉竹沙参蒸龟肉..... | 93 | 73. 红枣猪胰汤..... | 105 |
| 56. 葛根萝卜炖牛肉..... | 93 | 74. 瓜蒌根冬瓜汤..... | 105 |
| 57. 砂仁淮山炒鲜藕..... | 94 | 75. 番薯叶花粉冬瓜汤..... | 106 |
| 58. 淮山杞子煲苦 | | 76. 山药黄连汤..... | 107 |
| | | 77. 赤豆天花粉鲤鱼汤..... | 107 |

78. 黄精花粉汤…… 108
79. 西洋参鲫鱼汤 …………… 108
80. 蒲公英瘦肉汤 …………… 109
81. 猪胰薏苡汤 …… 109
82. 知母猪骨汤 …… 110
83. 益骨汤 …………… 110
84. 洋参生鱼汤 …… 111
85. 淮山冬瓜汤 …… 111
86. 内金菠菜汤 …… 112
87. 赤豆生鱼汤 …… 113
88. 补阴养胃汤 …… 113
89. 猪胰荠菜汤 …… 114
- (三) 肾阴亏虚型 …… 115
1. 葛根花粉饮 …… 115
2. 山药黄芪饮 …… 116
3. 滋蔴饮 …………… 116
4. 枸杞子胡萝卜饮 …………… 117
5. 芪麦生地消渴茶 …………… 118
6. 陈粟米松子仁茶 …………… 119
7. 山药天花粉茶 …………… 119
8. 山药茶 …………… 120
9. 天冬枸杞粥 …… 120
10. 二粉猪肚粥 …… 121
11. 枸杞粥 …………… 121
12. 南瓜黄芪苵麦粥 …………… 122
13. 南瓜麦冬粟米粥 …………… 123
14. 枸杞粟米粥 …… 124
15. 黑芝麻粟米粥① …………… 125
16. 枸杞子鲍鱼粟米粥 …………… 126
17. 淮山枸杞粥 …… 127
18. 银耳西洋参粥 …………… 127
19. 人参枸杞子粥 …………… 128
20. 麦冬玄参粥 …… 129
21. 山药饼 …………… 130
22. 山药饭 …………… 130
23. 红枣鸽肉饭 …… 131
24. 杞子花粉南瓜饭 …………… 132
25. 蚂蚁豆腐羹 …… 132
26. 芦笋苵苵羹 …… 133
27. 西洋参银鱼羹 …………… 134
28. 苵麦地黄枸杞糊 …………… 134
29. 粟米芝麻糕 …… 135
30. 生地柚汁豆

- 奶 136
31. 胚芽豆奶① 138
32. 鲜山药番茄
汁 138
33. 芝麻黑豆糊 139
34. 山药糊 139
35. 山药汤圆 140
36. 猪胰煲山药 141
37. 凉拌枸杞叶胡
萝卜丝 141
38. 枸杞鸡丁 142
39. 虫草芡实炖老
鸭 143
40. 八宝山药泥 143
41. 胡桃枸杞肉
丁 144
42. 清蒸哈士蟆 145
43. 兔炖山药 145
44. 枸杞麦冬蛋
丁 146
45. 泥鳅荷叶粉 147
46. 脾脏方 147
47. 山药炒猪腰 148
48. 菜叶包地黄肉
丸 148
49. 桑椹芝麻散 149
50. 何首乌煨鸡 149
51. 山药烧甲鱼 150
52. 枸杞炖兔肉 151
53. 玉米须龟 151
54. 地黄煮豆腐 152
55. 地黄海参 153
56. 桑椹里脊 154
57. 黄精蒸海参 155
58. 参杞哈士蟆 156
59. 菟丝猪肝膏 156
60. 黄精炖猪肘 157
61. 黄精玉竹煲猪
胰 157
62. 银耳炖豆腐 158
63. 枸杞炒芹
菜① 159
64. 芝麻山药降糖
糕 159
65. 山药鸡蛋面 160
66. 黑芝麻苡仁
糊 161
67. 黑芝麻粟米
糊 161
68. 麸肉汤圆 162
69. 山药玉竹鸽肉
汤 163
70. 枸杞杜仲鹤鹑
汤 164
71. 山药南瓜汤 165
72. 甲鱼二母杏仁
汤 166
73. 杞子猪腰汤 166

74. 山药清汤…………… 167
75. 海参山药胰蛋
汤…………… 168
76. 桑椹子横膈
汤…………… 169
77. 蚕蛹汤…………… 169
78. 山药兔肉汤……… 170
79. 猪脊汤…………… 170
80. 消渴汤…………… 171
81. 滋脾猪胰
汤…………… 171
82. 丝瓜牡蛎肉芝麻
汤…………… 172
83. 黄瓜枸杞鸡蛋
汤…………… 173
84. 枸杞香菇汤……… 174
- (四) 阴阳两虚型……… 175
1. 人参生地黄
饮…………… 176
2. 洋葱地黄牛奶
饮…………… 176
3. 泥鳅洋参茶……… 177
4. 人参玉竹茶……… 178
5. 洋参花粉消渴
茶…………… 179
6. 洋参生麦止渴
茶…………… 180
7. 黄精玉竹绿
茶…………… 181
8. 玉竹麦麸茶……… 181
9. 洋葱天花粉
粥…………… 182
10. 黄鳝杞子粟米
粥…………… 183
11. 黄芪粉豆浆
粥…………… 184
12. 长寿粥…………… 185
13. 芡实核桃粥……… 185
14. 海参黄芪粟米
粥…………… 186
15. 莼肉茯苓羹……… 186
16. 枸杞鳝鱼羹……… 187
17. 参芪山药羹……… 188
18. 枸杞叶洋葱
汁…………… 188
19. 胡萝卜汁……… 189
20. 黑芝麻豆浆……… 190
21. 地黄大蒜粉……… 190
22. 蒜泥海蜇拌萝卜
丝…………… 191
23. 香干炒葱头……… 192
24. 党参葛根蒸鳊
鱼…………… 193
25. 山药杞子煲苦
瓜…………… 194
26. 蒜茸薤菜……… 195
27. 葛根山楂炖牛
肉…………… 195

28. 枸杞韭菜炒虾仁 196
29. 西瓜翠衣爆鳝鱼 197
30. 地黄烧鳝段 198
31. 杞子豆腐炖鱼头 199
32. 参须煨黑豆 200
33. 杜仲核桃炖猪腰 200
34. 松子仁金黄鸭 201
35. 猪胰黄芪汤 202
36. 海参紫菜天花粉汤 202
37. 黄鳝药膳汤 203
38. 玉山鸽肉汤 204
- (五) 阴虚阳浮型 205
1. 汉果双冬洋参饮 206
2. 扁豆葛根饮 207
3. 绞股蓝枸杞子茶 207
4. 枸杞菊花茶 208
5. 韭菜双冬茶 209
6. 黄精麦冬玉米须茶 210
7. 枸杞子玉米须茶 211
8. 海带玉米须茶 211
9. 葛根粉粥 212
10. 莜麦苡仁饼 213
11. 黑芝麻麦麸鸡蛋饼 214
12. 泥鳅荷叶方 215
13. 泥鳅天花粉炖豆腐 215
14. 枸杞炒芹菜菜② 216
15. 番薯叶柄炒肉丝 217
16. 苦瓜炒肉丝 218
17. 蒜茸拌黄瓜 219
18. 凉拌鲜芦笋 220
19. 玉竹番茄芹菜汁 221
20. 芹菜黑芝麻豆奶 222
21. 黑芝麻咸豆浆 222
22. 萝卜羊肾汤 223
23. 银耳三粉汤 224
24. 玉米须猪胰汤 224
25. 西芹白菜枸杞汤 225

单纯性甲状腺肿

一、概述 226

二、辨证施膳 227

(一) 肝气郁结型 227

1. 柴胡海带饮 227

2. 郁金粥 228

3. 川芎粥 228

4. 佛手海蜇粥 229

5. 解郁粥 229

6. 青柑皮粉 230

7. 三核粉 230

8. 四海舒郁粉 231

9. 金橘蒲公英
粉 231

10. 金橘粉 232

11. 理气化痰丸 232

12. 陈皮海带 233

13. 香橼米醋浸海
带 234

14. 紫菜萝卜
汤① 234

(二) 痰气交结型 235

1. 夏枯草大叶海藻
饮 235

2. 黄药子蜜饮 236

3. 二海昆布饮 237

4. 海藻丹参饮 237

5. 夏枯草白菊花

茶 237

6. 昆布海藻文蛤
粥 238

7. 川贝丹参薏米
粥 238

8. 大贝陈皮粥 239

9. 橘皮荸荠煎 239

10. 蛤肉水饺 240

11. 青木香海蛤
粉 240

12. 消瘿散 241

13. 四味消瘿散 241

14. 大叶海藻散 242

15. 芋苈丸 242

16. 凉拌海带海蜇
皮 243

17. 凉拌海带橘皮
丝 244

18. 软坚散结卷 244

19. 紫菜冬瓜卷 245

20. 海带炖豆腐 246

21. 海带蛎黄蛋 246

22. 昆布海藻煮黄
豆 247

23. 海带散结汤煮
萝卜 247

24. 海藻酒 248

25. 紫菜淡菜汤 248

26. 萝卜海蛤壳