

中医保健医生
中国烹饪大师
联合打造的养生经典

100例经典的中药食材
590例精选的药膳效方
2 000多年的中医养生历史

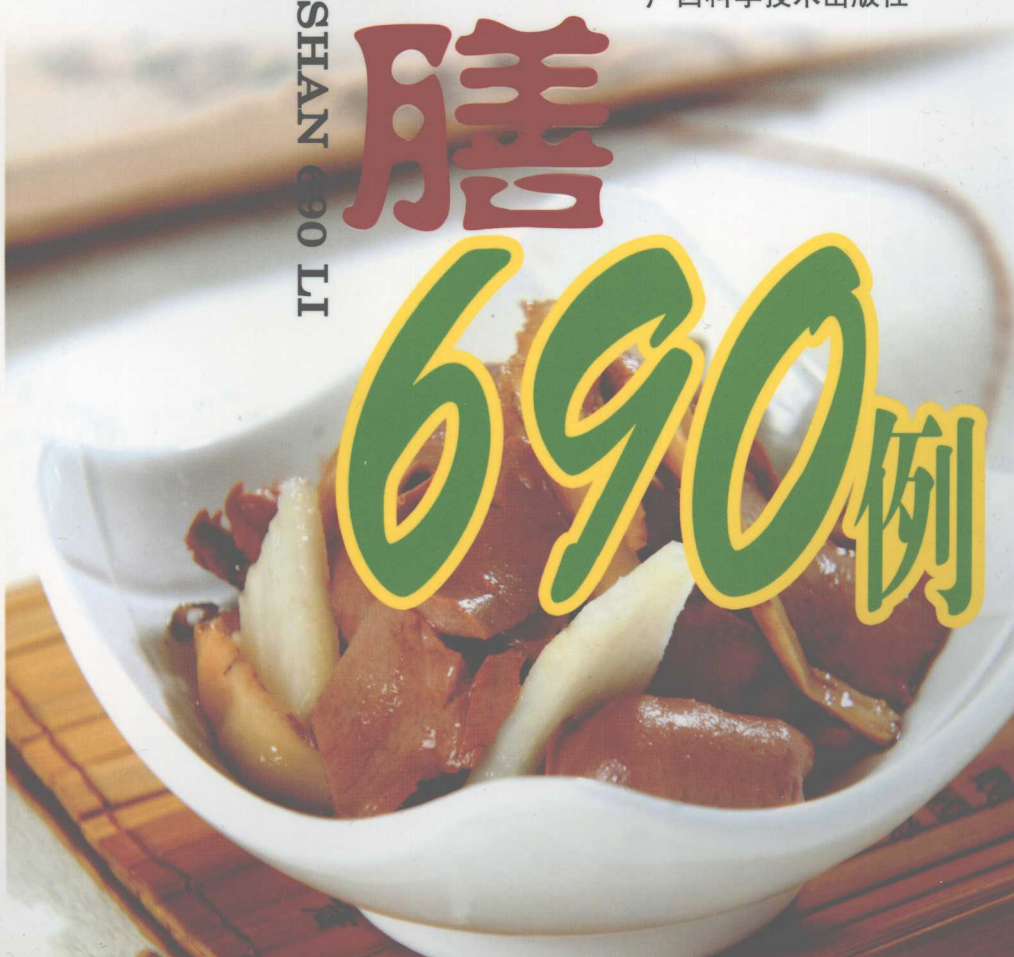
JINGDIAN JIACHANG YAOSHAN 690 LI

家常药膳

经典

主 编 杨景海
周敏兰
药膳制作 陈绪荣

广西科学技术出版社



690例

家常药膳



主 编 杨景海
周敏兰

药膳制作 陈绪荣

广西科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常药膳 690 例 / 杨景海, 周敏兰主编. — 2 版. 南宁: 广西科学技术出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-80666-875-7

I. 经... II. ①杨... ②周... III. 食物疗法—食谱 IV. ① R247. 1
② TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 160332 号

经典家常药膳 690 例

作 者: 杨景海 周敏兰

责任编辑: 冯靖城

装帧设计: 潘爱清

责任校对: 张桂宜

责任审读: 梁式明

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: www.gxkjs.com

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: www.51fxb.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 298 千字 印张: 12.5

版 次: 1999 年 9 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 2 版第 3 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80666-875-7/R · 136

定 价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

主编 杨景海



武警北京总队医院中医科主任，副主任医师，毕业于北京中医学院，师从全国著名中医专家宋祚民教授，从事武警部队中医临床和科研工作30余年，获科技成果奖5项，出版著作9部，发表学术论文30余篇，并被《中国当代医学界名人录》《中国特色名医大词典》收录。其治学精神得到已故中华全国中医学会会长、原中华人民共和国卫生部崔月犁部长的赞赏，并亲笔题词“景海医师弘扬国粹，为民造福”。

药膳制作 陈绪荣



国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级公共营养师、国家高级烹饪技师。现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国饭网顾问、中国名厨名店战略促进会首席顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。

编委会名单

主 编	杨景海	周敏兰
副主 编	路素言	张葆现
	熊卫红	张崇广
	肖正华	张 婷
	赵尚清	李万斌
编 委	(以姓氏笔画为序)	
	孙丽岩	李万斌
	李淑萍	肖正华
	杨景海	张 婷
	张彦彦	张崇广
	张葆现	周敏兰
	赵尚清	高 山
	高京宏	章 颜
	章新根	路素言
	熊卫红	霍国敏
顾 问	王秋侠	
药膳制作	陈绪荣	
摄 影	于 笑	

前言

中药药膳，是我国传统膳食中的重要组成部分。中药药膳既能以食养身，又能以药疗疾，具有营养和疗疾的双重功效，历代为我国人民广泛运用于防病治病、养生健体、护肤养颜。随着社会的发展和人民生活水平的提高，中药药膳越来越受到大众的欢迎。

人们对饮食提出的新要求，使中国传统药膳以其独特的古韵新香走上了膳食餐桌。特别是近几年来，在世界范围内掀起了“中医药”热，“回归大自然”的呼声日益强烈，中国传统药膳在国内外越来越受到人们的重视和欢迎，享有了较高声誉，至今已广为流行于一些欧美国家。我们深信，随着现代科学技术的不断发展，这门古老而新兴的科学将为中华民族的繁荣昌盛做出更大的贡献，同时也定将对世界膳食文化的发展产生深远影响。

本书自首版发行以来，一直受到广大读者的广泛欢迎。为了更好地把药膳知识普及到寻常百姓家庭，使人人都能享受膳食之益，进一步满足广大膳食爱好者的需求，作者对原书部分内容做了修正，增添了膳食图谱，药膳应用常识。

本书以中医理论为指导，精心选录了大量疗效甚佳的中药膳食配方。其中所介绍的药膳，均由中药与相应的食品巧妙搭配调制而成，既具有营养价值，又具有药用性能。由于药食相融，功力相助，故其疗效倍增，服用后往往会收到意想不到的效果。特别是对症合理选择应用中草药膳食配方，将会达到良好疗效。本书选用了100例常用中药及食材，汇集了药用价值、现代研究及相关的趣闻传说，并介绍了一品多方的膳食调配；此外共收膳食配方590例，详细介绍了配料组成、制作、服用、功效等；附录还介绍了药膳应用的常识，供读者参考。本书内容深入浅出，集科学性、知识性、趣味性、通俗性为一体。全书充分体现了当代中医膳食的特点，方效法灵，简便易行，贴近生活，既可供读者欣赏药膳之典故，亦为读者提供了防治疾病、养生保健、增智益寿、抗衰驻颜之良方。

本书得到北京中医药大学第一附属医院郭志强教授惠予审阅作序，并得到北京积水潭医院中医科王秋侠主任医师的亲临指导，并特邀国际烹饪大师、中国烹饪大师、中国营养师陈绪荣先生烹制了药膳精品，摄影师于笑制作了有关药膳图片。在此谨表谢忱。

本书在编写过程中参考了部分书籍及资料，由于时间仓促，未能与相关作者一一联系，还望谅解。鉴于编者水平所限，若有不妥和错误疏漏之处，恳请批评指正。

编者

序

食疗是我国传统医药学中的重要组成部分,历史悠久,源远流长。早在《周礼》中就有“食医”的记载,并把食医列于诸医之首。自汉、唐以来,历代均设有食医之职。在古典医籍中,也不乏“药食同源”“医食同源”之说。许多食物,既是食品,又可做药用,具有营养与治病的双重功效。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药。”2 000多年来,历代医家在运用饮食疗法方面,积累了极为丰富和宝贵的经验,在国内外享有很高的声誉。

随着社会的发展和人们生活水平的不断提高,饮食疗法越来越为人们所重视和欢迎。相信它将对我国和世界膳食文化的发展起到积极的推动作用。

杨景海医师等勤求古训,博采众长,在继承我国传统医药学中有关食疗的宝贵经验的基础上,广泛搜集有关资料,编写成《经典家常药膳690例》一书。本书收录了100例常用中药和食材,根据中医保健养生的理论,结合作者临床经验,共配药膳590例。书中将食品及药物的传奇命名、历史典故、神奇治病传说、现代科学研究成果与膳食配方融为一体,突出了趣味性、知识性、通俗性、实用性的特点。所列膳食配方,简便易行,切实可用,效果甚佳。相信本书的出版,将会得到广大读者的欢迎,对防病疗疾、养生保健、膳食研究无疑也将是一个颇有裨益的贡献。特以此为序。

北京中医药大学第一附属医院教授、主任医师 郭志强

目 录



第一章 益气养血 滋阴补虚 补肾壮阳

山药.....2

- 山药粥 /2
- 山术粥 / 山药花生粥 / 山药八宝粥 / 山药桂圆粥 /3
- 山药苡米粥 / 山药葡萄粥 / 山药扁豆粥 /3
- 山药半夏粥 / 山药蛋黄粥 / 山药芝麻粥 /4
- 山药泥 / 山药饮 / 山药酥 / 山药八珍糕 /5
- 山药三七粥 / 山药茯苓包子 /5
- 山药桂圆炖甲鱼 / 山药羊肉汤 /6
- 山药奶肉羹 / 山药肉片 /6
- 山药拌糖 / 山药汤圆 / 山药酒 /7

黄芪.....7

- 黄芪粥 / 黄芪大枣粥 / 黄芪鸡汁粥 / 黄芪山药粥 /8
- 黄芪桑蛸粥 / 黄芪气锅鸡 / 黄芪羊肉汤 /9
- 黄芪炖母鸡 / 黄芪杞子炖乳鸽 /9

- 黄芪猪肉羹 /10

白术.....10

- 白术山药粥 / 白术猪肚粥 /10
- 白术酒 /11

地黄.....11

- 地黄粥 / 地黄枣仁粥 / 地黄白茅饮 /12
- 地黄海参饮 / 地黄乌鸡 / 地黄汁 /12
- 地黄饴糖鸡 / 地黄羊肾粥 /13
- 地黄羊脂酒 / 地黄酒 /13

当归.....14

- 当归山鸡汤 / 归参牛筋汤 /14
- 归参鳝鱼羹 / 当归火锅 /15
- 当归咖喱饭 / 当归生姜羊肉汤 / 归参炖猪心 /16
- 当归酒 / 归参山药猪腰 / 归参牛膝猪腰 /16
- 归芍鳝鱼汤 / 当归羊肉羹 /17

阿胶.....17	女贞子.....37
• 阿胶糯米粥 / 鸡子阿胶酒 /18	• 女贞子酒 /37
• 简化补肺阿胶粥 / 阿胶酒 /18	龟.....37
何首乌.....18	• 乌龟茴香羹 / 龟板虎骨酒 / 乌龟百合红枣汤 /38
• 何首乌粥 / 何首乌炒肝片 / 何首乌仙人粥 /19	• 龟肉羹 / 金龟炭饮 / 乌龟补肾汤 / 龟板乌贼汤 /38
• 何首乌酒 / 何首乌菊花春 / 何首乌苡仁酒 /19	大枣.....39
• 何首乌黑发汤 / 何首乌蛋 / 何首乌煨鸡 /20	• 大枣粥 / 大枣益脾糕 / 大枣羊骨粥 / 大枣茯苓粥 /39
淫羊藿.....21	• 大枣银耳羹 / 大枣龟胶冻 / 大枣柿饼 /40
• 淫羊仙茅粥 / 淫羊藿酒 /21	• 大枣花生饮 / 大枣猪蹄 /40
• 淫羊肉桂粥 / 淫羊山药面 /21	• 大枣炖兔肉 / 大枣煨牛鞭 / 大枣木香汤 /41
补骨脂.....22	• 大枣桃仁酥 / 大枣木耳汤 /41
• 补骨阳和粥 / 补骨脂酒 / 补骨脂益肾壮骨餐 /22	• 大枣姜汤 / 大枣葱汤 /42
益智仁.....23	• 大枣胡萝卜 / 大枣猪肤羹 /42
• 益智仁粥 / 益智仁炖肉 /23	龙眼肉.....43
杜仲.....24	• 龙眼肉粥 / 龙眼栗子粥 / 龙眼莲子粥 /43
• 杜仲炒腰花 /24	• 龙眼肉参汤 / 龙眼枣仁饮 /44
• 杜仲地黄酒 / 杜仲酒 / 杜参酒 / 杜仲爆羊腰 /25	• 龙眼洋参饮 / 龙眼膏 /44
菟丝子.....26	• 龙眼橘饼糖 / 龙眼猪骨炖乌龟 /45
• 菟丝子粥 / 菟丝子羊肾粥 /26	• 龙眼长寿面 / 龙眼养血茶 / 龙眼山药糕 /45
• 菟丝子酒 / 菟丝子甲鱼汤 /26	锁阳.....46
• 菟丝子笋饭 / 菟丝酒 /27	• 锁阳粥 / 锁阳酒 /46
• 菟丝子狗肉汤 / 菟丝子脑花餐 /27	冬虫夏草.....47
• 菟丝子饼 /28	• 冬虫夏草粥 / 冬虫夏草米粥 /47
麦门冬.....28	• 冬虫夏草甲鱼汤 / 冬虫夏草核桃萝卜汤 /48
• 麦门冬粥 / 麦门冬延寿酒 /28	• 冬虫夏草鸭 / 冬虫夏草炖乳鸽 /48
• 麦门冬牡蛎烩饭 / 麦门冬黄瓜填肉 /29	• 冬虫夏草麦竹猪肉汤 /48
黄精.....30	• 冬虫夏草蒸麻雀 /48
• 黄精八仙糕 / 黄精鸡膏 /30	• 冬虫夏草炖胎盘 / 冬虫夏草气锅鸡 /49
• 黄精粥 / 黄精酒 / 黄精益寿饮 / 黄精炖瘦肉 /31	• 冬虫夏草蒸猪脑 /49
• 黄精煲猪胰 / 黄精冰糖饮 / 黄精烤鱼饭 /32	胡桃仁.....50
枸杞子.....33	• 胡桃仁粥 / 胡桃四仁粥 /50
• 枸杞子粥 / 枸杞龟板竹枣粥 /33	• 胡桃人参汤 / 胡桃木耳糖 /50
• 枸杞麻雀粥 / 枸杞五味茶 /33	• 胡桃山楂茶 / 胡桃冰糖乳 /51
• 枸杞河车枣圆汤 / 枸杞羊肾粥 / 枸杞参芪枣衣汤 /34	• 胡桃糖浆 / 胡桃仁炒韭菜 /51
• 枸杞三七鸡汤 / 枸杞杜仲鹌鹑汤 / 枸鞭壮阳汤 /34	• 胡桃鸭子 / 胡桃栗子糖羹 / 胡桃酒 /52
• 枸杞山药炖兔肉 / 枸杞炖羊脑 / 枸杞炖兔肉 /35	海马.....52
• 枸杞南枣煲鸡蛋 / 枸杞炒腊狗肉 / 枸杞桃仁鸡 /35	• 海马童子鸡 / 海马酒 /52
• 枸杞子炖牛肉 / 枸杞肉丝 /36	沙苑子.....53
• 枸杞肉丁 / 枸麦饮 / 枸杞酒 /36	• 沙苑补肾酒 /53

玉竹.....54

- 玉竹粥 / 玉竹党参粥 / 54

桑椹子.....55

- 桑椹粥 / 桑椹百合大枣粥 / 55
- 桑椹芝麻糕 / 桑椹蜜膏 / 55
- 桑椹蛋糕 / 桑椹饼干 / 桑椹糖水饮 / 桑椹酒 / 56

糯米.....56

- 糯米粥 / 糯米红枣粥 / 57
- 糯米阿胶粥 / 糯米麦粥 / 58
- 糯米大蒜粥 / 糯米固肠汤 / 58

灵芝.....58

- 灵芝炖乳鸽 / 灵芝粉蒸肉饼 / 59
- 灵芝蹄筋汤 / 灵芝兔 / 灵芝煲乌龟 / 60
- 灵芝双鞭 / 清蒸灵芝鹌鹑 / 灵芝猪心 / 60

鹌鹑.....61

- 鹌鹑羹 / 鹌鹑酒 / 鹌鹑虫草 / 61
- 鹌鹑肉片 / 鹌鹑清蒸灵芝 / 62
- 鹌鹑蛋牛奶 / 鹌鹑桂髓羹 / 62

鹿.....63

- 鹿角胶粥 / 鹿茸人参酒 / 鹿茸参熊掌 / 63
- 鹿茸酒 / 鹿血酒 / 鹿鞭壮阳酒 / 64
- 鹿骨酒 / 鹿茸参补血露 / 鹿角胶酒 / 64

鲤鱼.....65

- 鲤鱼汤 / 金丝鲤鱼羹 / 65

鳗鲡鱼.....66

- 鳗鱼山药丸 / 鳗鱼粉 / 66
- 鳗鱼油 / 酒煮鳗鱼 / 66

乌贼.....67

- 乌贼粥 / 乌贼良姜羊肉汤 / 67
- 乌贼白及贝榆汤 / 乌贼龟板汤 / 67
- 乌贼猪肉 / 乌贼炒雪菜 / 68
- 乌贼煲桃仁 / 乌贼鸡肉饭 / 68

饴糖.....69

- 饴糖鸡 / 饴糖生姜饮 / 饴糖饮 / 69

马齿苋.....72

- 马齿苋蛋清饮 / 马齿苋阿胶汤 / 72
- 马齿苋绿豆汤 / 马齿苋白蜜汁 / 马齿苋藕汁饮 / 73
- 马齿苋茶 / 马齿苋拌麻酱 / 73

金银花.....74

- 银花丝茵粥 / 银花莲子粥 / 74
- 银花解暑茶 / 银花乌酒 / 75

夏枯草.....76

- 夏枯草煲猪肉 / 76
- 夏枯草减肥茶 / 夏金茶 / 77

黄连.....77

- 黄连羊肝丸 / 77
- 黄连阿胶鸡子黄汤 / 黄连苏叶饮 / 78

蒲公英.....78

- 蒲公英粥 / 蒲公英菊花茶 / 78

鱼腥草.....79

- 鱼腥枇杷饮 / 79
- 鱼腥草炖猪心肺 / 鱼腥草拌莴笋 / 80

玄参.....80

- 玄参菊麦饮 / 玄参炖猪肝 / 玄参升麻饮 / 玄参增液饮 / 81

枳椇子.....82

- 枳椇粥 / 枳椇汤 / 枳椇炖香鸭 / 枳椇解酒饮 / 82

白头翁.....83

- 白头翁酒 / 83

绿豆.....84

- 绿豆粥 / 绿豆芦根粥 / 绿豆衣汤 / 84
- 绿豆红枣汤 / 绿豆芽汁 / 绿豆芽白菜饮 / 冷冻绿豆肘 / 85

西瓜.....86

- 西瓜衣爆鳝鱼丝 / 西瓜速溶饮 / 西瓜衣饮 / 86
- 西瓜番茄汁 / 西瓜白虎汤 / 87

梨.....87

- 雪梨饮 / 梨豆饼 / 88
- 秋梨姜片饮 / 雪梨浆 / 梨藕蒸饼 / 89

蚌.....89

- 蚌粥 / 炖蚌肉 / 蚌菊怀珠 / 90

田螺.....91

- 田螺墨鱼骨羹 / 田螺炒葱白 / 91
- 田螺调味餐 / 炖田螺 / 田螺肉圆 / 92

第三章 祛风解表 化痰止咳 温中理气

麻黄.....94

- 麻黄风湿骨痛药酒 / 麻黄牛肉葱姜汤 / 95

姜.....95

- 干姜粥 / 生姜粥 / 姜汁砂仁粥 / 生姜桂瓜苡仁粥 / 96
- 姜茶饮 / 生姜陈葱内金粥 / 96
- 姜苏饮 / 姜汁梅花粥 / 生姜神仙粥 / 姜枣饮 / 97
- 生姜乌梅饮 / 姜糖饮 / 生姜发汗茶 / 生姜艾叶红糖茶 / 97
- 姜连散 / 姜汁牛肉饭 / 姜汁黄鳝饭 / 生姜黑豆羊肉汤 / 98
- 姜汁牛奶 / 生姜杏仁炖胡桃 / 生姜柿蒂丁香汤 / 98

葱.....99

- 葱白薤白乌梅粥 / 葱姜解毒饮 / 99
- 葱白藿香葱风粥 / 葱白萝卜姜汤 / 葱白粥 / 100
- 葱豉茶 / 葱豉汤 / 葱白烊阿胶 / 葱白附片二桂粥 / 100
- 葱豉黄酒汤 / 100
- 葱子酒 / 葱白炒羊肉片 / 101

威灵仙.....102

- 威灵仙木瓜汤 / 威灵仙风湿酒 / 102
- 威灵仙酒 / 威灵仙咽喉松弛饮 / 103

白芷.....104

- 白芷云苓陈皮粥 / 白芷葛石煮鸭蛋 / 104
- 白芷川芎炖鱼头 / 105

薄荷.....105

- 薄荷苍夷白芷茶 / 105
- 薄荷藿香荷草茶 / 薄荷楂蔻兰香茶 / 106
- 薄荷姜参膏黄汤 / 薄荷粥 / 106

旋覆花.....107

- 旋覆花粥 / 107

贝母.....108

- 贝母酿梨 / 108
- 贝母甲鱼 / 贝母枇杷膏 / 109

杏仁.....109

- 杏仁豆腐 / 杏桃粥 / 杏仁苡米粥 / 110
- 杏仁昆藻花米粥 / 杏梨饮 / 杏桑饮 / 110
- 杏仁参膏梨蔗饮 / 杏苏海蛤麻黄鸭 / 111
- 杏仁胡桃蒸姜蜜 / 杏桑猪肺汤 / 111
- 杏仁粥 / 杏仁蜜膏 / 杏仁蒸肉 / 112

枇杷叶.....113

- 枇杷叶粥 / 枇杷银耳汤 / 枇杷冬瓜饮 / 枇杷叶糯米粽 / 113

白果.....114

- 白果腐竹粥 / 白果煲猪肚 / 白果烩鸡 / 114
- 白果乌骨鸡 / 白果蒸鸡蛋 / 白果通淋饮 / 115
- 白果止带饮 / 白果梨肺膏 / 白果三仁鸡子羹 / 115

吴茱萸.....116

- 吴茱萸粥 / 116

橘皮.....117

- 橘皮粥 / 橘皮良姜粥 / 117
- 橘皮木香瘦肉汤 / 橘皮麦冬参枣粥 / 118
- 橘皮药果瘦肉汤 / 橘皮竹茹柿饼汤 / 118

薤白.....119

- 薤白粥 / 薤白葛参山楂汤 / 119

佛手.....120

- 佛手粥 / 佛手白芍川芎粥 / 120
- 佛手山药豆仁粥 / 佛手郁金紫藻粥 / 120
- 佛手鳖甲苡菱粥 / 佛手姜汤 / 121

刺五加.....121

- 刺五加茶 / 刺五加味茶 / 刺五加酒 / 刺五加五味酒 / 122

萝卜.....123

- 萝卜粥 / 萝卜蜜膏 / 萝卜饼 / 萝卜青果饮 / 124
- 萝卜水饺 / 萝卜海蜇 / 124
- 白萝卜叶汁饮 / 萝卜猪肺汤 / 萝卜饴糖饮 / 125
- 白萝卜汁 / 萝卜羊肉汤 / 萝卜海带汤 / 125

冬瓜.....126

- 冬瓜赤豆汤 / 冬瓜粥 / 126
- 冬瓜番茄汤 / 冬瓜汤 / 冬瓜皮蚕豆汤 / 127
- 冬瓜皮茶 / 冬瓜粥青皮蒜 / 127

第四章 活血化痰 补气益血 祛风燥湿

三七	130
• 三七藕蛋羹 / 山药三七粥 / 130	
• 三七炖鸡 / 菊三七药酒 / 山羊血三七末方 / 131	
• 三七药酒 / 三七愈风酒 / 丹参三七鸡 / 131	
茜草	132
• 茜草威灵仙酒 / 132	
仙鹤草	133
• 仙鹤草猪肝饮 / 仙鹤草糖蛋 / 133	
川芎	134
• 川芎鳝鱼汤 / 134	
红花	135
• 红花苏木酒 / 红花山楂酒 / 红花酒 / 135	
桃仁	136
• 桃仁粥 / 桃仁当归茅葛粥 / 136	
• 桃仁松子粥 / 桃仁山楂露 / 136	
• 桃仁地黄桂姜粥 / 桃仁柴胡白龟汤 / 桃仁莲藕汤 / 137	
• 桃仁牛血羹 / 桃仁决明蜜茶 / 桃红水酒 / 137	
益母草	138
• 益母草红糖茶 / 益母山楂膏 / 益母草粥 / 138	
牛膝	139
• 牛膝粥 / 牛膝茎叶粥 / 139	
• 牛膝蹄筋 / 牛膝附子酒 / 牛膝炖猪肉 / 140	
水蛭	141
• 水蛭散 / 141	
王不留行	142
• 王不留行散 / 王不留行芪肝汤 / 142	
骨碎补	143
• 骨碎补茶 / 骨碎补米酒 / 143	
• 骨碎补煲猪腰 / 144	
月季花	145
• 月季花汤 / 月季益附赤芍粥 / 145	
• 月季花茶 / 月季蒲黄酒 / 酥炸月季花 / 146	
蛇	147
• 蛇参酒 / 花蛇酒 / 147	
• 三蛇酒 / 三蛇胆汁酒 / 蕲蛇天麻酒 / 蛇虫酒 / 147	

第五章 化湿醒脾 固涩精气 敛肺生津

砂仁	150
• 砂仁荜茇桔鱼汤 / 砂仁胡椒肚 / 150	
• 砂仁粥 / 砂仁姜汁粥 / 砂仁内金橘皮粥 / 151	
• 砂仁苏梗莲子汤 / 砂仁鲫鱼汤 / 151	
• 砂仁糖醋益母羹 / 砂仁木香鸡蛋面 / 151	
• 砂仁佛手山楂酒 / 砂仁蒸鲫鱼 / 152	
豆蔻	153
• 豆蔻烧牛肉 / 豆蔻乌骨鸡 / 153	
• 豆蔻馄饨 / 豆蔻卤牛肉 / 154	
茯苓	155
• 茯苓粥 / 茯苓苡米粥 / 155	
• 茯苓赤豆苡米粥 / 茯苓大枣粥 / 茯苓车前粥 / 156	
• 茯苓参蚬姜桃粥 / 茯苓糕 / 茯苓饼 / 茯苓茶 / 156	
• 茯苓煮鸡肝 / 茯苓造化糕 / 茯苓包子 / 157	
• 茯苓山药肚 / 茯苓酒 / 157	
薏苡仁	158
• 薏米粥 / 薏苡仁茯苓粥 / 158	
• 薏米杏仁粥 / 薏米苇茎粥 / 薏米山药粥 / 薏米芡实粥 / 159	
• 薏米苓草瓜皮粥 / 薏米莲子粥 / 薏米牛膝桂仲粥 / 159	
• 薏米头翁扁豆粥 / 薏米槐花瓜草粥 / 160	
• 薏米饮 / 薏米防风饮 / 160	
• 薏米木瓜汤 / 薏米炖鸡 / 薏米甲鱼 / 160	
• 薏米酒 / 薏米银耳羹 / 161	
车前子	161
• 车前粥 / 车前茯苓粥 / 162	
• 车前玉米须饮 / 车前草煲猪小肚 / 162	
五味子	163
• 五味子膏 / 五味子酒 / 五味枸杞饮 / 163	
桑螵蛸	164
• 桑螵蛸黄芪粥 / 桑螵蛸龙骨散 / 164	
• 桑螵蛸智仁猪脬粥 / 164	
乌梅	165
• 乌梅生姜饮 / 乌梅汤 / 165	
• 乌梅大枣茶 / 乌梅清凉饮 / 乌梅膏 / 166	

芡实	166
• 芡实粥 / 芡实茯苓粥 / 芡实核桃粥 / 芡实莲子粥	167
• 芡实莲栗粥 / 芡实参樱五味粥 / 芡实吴茱萸肉蔻粥	167
• 芡实八珍糕	167
• 芡实花生羹 / 芡实点心 / 芡实党参煨猪肾	168
• 芡实饺子 / 芡实煮老鸭	168
• 芡实莲子茯神汤 / 芡实苡仁姜米末	169
石榴皮	169
• 石榴皮蜜膏	169
• 鲜石榴嫩叶 / 石榴根猪肉	170

第六章 平肝熄风 安神补脑 驱虫消食

天麻	172
• 天麻鱼头	172
• 天麻猪脑盅 / 天麻浸酒	173
地龙	174
• 地龙炒蛋清 / 地龙白糖浸液	174
• 地龙膏 / 地龙大黄酒	174
• 地龙桃花饼	175
决明子	175
• 决明菊花钩藤粥 / 决明苡蓉蜂蜜茶	175
• 决明荠菜青箱子茶 / 决明山楂菊花茶	176
• 决明槐花蒲黄茶 / 决明减肥茶 / 决明子粥	176
酸枣仁	176
• 枣仁粥 / 枣仁龙眼饮	177
远志	177
• 远志酒 / 远志枣仁粥 / 远志莲子粥	178

柏子仁	178
• 柏子仁粥 / 柏子仁炖猪心	179
• 柏仁芡实粥 / 柏仁猪肝当归汤	179
合欢花	180
• 合欢花粥 / 合欢花蒸猪肝	180
蝉衣	181
• 蝉衣诃斛茶	181
山楂	181
• 山楂荷叶茶 / 山楂内金散 / 山楂核桃茶	182
• 山楂红糖饮 / 山楂香橙露	183
• 山楂饮 / 山楂酒	183
苦楝皮	183
• 苦楝皮糖浆 / 苦楝皮槟榔糖浆	184
使君子	184
• 使君子肉饼 / 炒使君子	184

附录 药膳应用常识

• 药膳的基本概念	185
• 中草药配伍禁忌十八反、十九畏及妊娠禁忌	185
• 中草药与食物搭配禁忌	186
• 服用药膳应注意的常见食物相忌	187
• 服用药膳时忌过食五味	188
• 某些常见病的饮食禁忌	188
• 药膳基本烹制方法	189
• 药膳烹调工具的选择	190
• 药膳制作处理原则	190
• 服用药膳应注意的问题	190

第一章

益气养血 滋阴补虚 补肾壮阳

山药

黄芪

白术

地黄

当归

阿胶

何首乌

淫羊藿

补骨脂

益智仁

杜仲

菟丝子

麦门冬

黄精

枸杞子

女贞子

龟

大枣

龙眼肉

锁阳

冬虫夏草

胡桃仁

海马

沙苑子

玉竹

桑椹子

糯米

灵芝草

鹤鹑

鹿

鲤鱼

鳗鲡鱼

乌贼

饴糖

在这一章中，您会了解到由补益、强壮身体的中草药和食物组成的膳食，具有益气养血，滋阴补虚，补肾壮阳，抗衰益智等功效，可以辅助治疗因气血亏损、心肾不足、脾肺虚弱等虚症所致的疾病。



山药

药用价值

山药为薯蓣科多年生蔓生草本植物薯蓣的地下块茎，圆柱形肉质，又名山药蛋、淮山等。具有滋养强壮，助消化，敛虚汗，止泻的作用，适用于消渴及夜尿、尿频、妇女带下等病症。其味甘，性平，无毒。主产于豫、苏、桂、湘等地。



山药

现代研究

山药含皂苷、黏液质、胆碱、淀粉、淀粉酶、氨基酸等，具有滋补作用和助消化作用。经多年临床验证，山药能治疗肺虚久咳、肾虚尿频、遗精、糖尿病，生山药内服能治淋巴结肿大，外用可消炎、消肿、镇痛。



淮山

趣闻传说

李时珍《本草纲目》载：山药原名叫薯蓣。后因唐朝代宗名“李豫”，封建时代为了避讳，而改称为薯药。到了宋代，宋真宗叫“赵曙”，因此又改称“山药”。宋代张铉的南柯子词中写道：“熟染蜂房蜜，清添石鼎泉。云香酥腻老来便，煨蕯炉深，却笑祖师禅。”又宋代王珪有诗赞山药：“凤池春晚绿生烟，曾见高枝蔓玉延。常伴菟丝留我篋，几随竹叶泛君筵。”

山药粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】山药500克，白糖适量。

【制法】先将山药磨成粉，锅内加水适量，然后将山药面调入锅内，煮2~3沸即成粥可食用，可加适量白糖调味。

【用法】每日服1次，每次20~30克。

【功用】益肺补脾。适用于肺阴不足，脾气虚弱而致痰热咳嗽、大便溏软、小便不利等羸弱虚损之症。

山术粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】山药6克，苍术6克，粳米15克。

【制法】先将苍术煎水取汁，山药打碎浸泡与粳米同煮为糜粥，入药汁共和匀，食粥。

【用法】每日1盅，7周为1疗程。

【功用】健脾和胃，促进钙质吸收。辅治小儿佝偻病。

山药花生粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】山药30克，落花生45克，粳米100克，冰糖适量。

【制法】将山药、花生、粳米入锅内，加适量水，煮粥，粥熟后加入冰糖。

【用法】每日食1次，要适量。

【功用】益胃健脾。

山药八宝粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】山药6克，芡实6克，薏苡仁6克，白扁豆6克，莲子肉6克，红枣6克，桂圆6克，百合6克，大米150克。

【制法】先将各药煎煮40分钟，再加入大米继续煮烂成粥。

【用法】分顿调糖食用。连吃数日。

【功用】健脾养胃，补气益肾，养血安神。适用于失眠健忘以及体虚乏力、泄泻、口渴、咳嗽少痰等症。

山药桂圆粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】鲜山药100克，桂圆肉15克，荔枝肉3~5个，五味子3克，白糖适量。

【制法】先将山药去皮切成片，与桂圆、荔枝、五味子同煮，加入适量白糖。

【用法】每日晚临睡前1小时食之。

【功用】补益心肾，止渴固涩。适用于心肾之阴不足而引起的消渴、小便频数、心悸失眠、腰部酸痛等症。

山药苡米粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】山药60克，薏苡仁30克。

【制法】将山药、薏苡仁入锅内加水适量煮粥。

【用法】每日食服2次，每次20克。

【功用】补气益阴，健脾固肾，渗湿止泻。适用于糖尿病。

山药葡萄粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】鲜山药50克，莲子肉50克，葡萄干50克，白糖少许。

【制法】将山药去皮，与莲子肉、葡萄干入锅加水煮烂，加糖适量。

【用法】每日食服1次，每次20克。

【功用】补中健身，益脾养心。适用于心脾不足而引起的面色黄白、怔忡心悸、腹胀便溏、乏力倦怠、形体瘦弱等症。



山药扁豆粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】鲜山药30克，白扁豆15克，粳米30克，白糖适量。

【制法】先将山药洗净去皮切片，再用水煮粳米、扁豆，煮熟放入山药片，煮成粥，加糖适量。

【用法】每日早餐食用1次。

【功用】补益脾胃，调中固肠。适用于脾胃气阴不足而引起的乏力疲倦、气短懒言、饮食无味、口干欲热饮、大便溏软等症。

【禁忌】因胃肠积滞而引起的泄泻或下痢者不宜食用。

山药半夏粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】生山药粉 30 克，清半夏 30 克，白糖适量。

【制法】先用温水将半夏淘洗数次，不使有分毫矾味。用饭锅煎煮半夏，取清汤约两杯半，去掉半夏渣，再将山药粉放入汤内调匀，煮 2~3 沸，至糊状，其粥即成，加白糖。

【用法】每日食用 1 次，每次 10 克。

【功用】健脾和胃，降逆止呕。凡因脾胃虚弱而引起气逆上冲、呕吐频作，尤其是闻药气味则呕吐更甚、诸药不能下咽者，可服食此粥。

山药蛋黄粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】山药 30 克，鸡蛋黄 2 个，大米 120 克。

【制法】先将山药洗净蒸熟，切碎备用。把大米淘净入锅，加入山药同煮，待煮熟快起锅前，将鸡蛋黄打入碗中，去掉鸡蛋清，将蛋黄打散，倒入粥

中搅匀即可。

【用法】每日作为早餐食用。

【功用】补益脾胃，养心安神，补血养阴。适用于脾胃虚弱所致的心烦失眠、手足心热、心悸不宁、久泻、脱肛等症。健康人食用能增强记忆力，增强体质。

山药芝麻粥

Jiachang yaoshan 690li

【组成】山药 15 克，黑芝麻 120 克，冰糖 120 克，粳米 60 克，鲜牛奶 200 克，玫瑰糖 6 克。

【制法】先将粳米洗净，用清水泡 1 小时，捞出沥干，山药切成小粒，黑芝麻洗净，沥干水，炒香，将以上 3 味入容器内，加水 and 牛奶拌匀，磨碎后，滤出汁待用。锅中加入清水，放入冰糖，溶化后过滤。将冰糖水放入锅中，继续煮沸后，将芝麻水倒入锅内，加入玫瑰糖，不断搅动成粥，待煮熟后可食。

【用法】可佐餐服用，每日 1 次。

【功用】滋阴补肾。适用于肝肾不足、病后体弱，以及大便燥结、须发早白等症。

