

首届中国药膳文化节·优秀著作特别奖

本草养生菜300例

王其胜/主编 高忠英/主审

中国药膳研究会副会长李宝华

中国药膳技术制作专业委员会秘书长张文彦

首都医科大学中医药学院教研室主任高忠英教授

著名营养学家、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛

著名营养药膳大师焦明耀

联合推荐



北京出版社 出版集团
北京出版社

本草养生菜300例

王其胜/主编 高忠英/主审



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

本草养生菜 300 例 / 王其胜主编. —北京: 北京出版社, 2006

ISBN 7-200-06549-8

I. 本… II. 王… III. 保健—素菜—菜谱
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 077236 号

本草养生菜 300 例

BENCAO YANGSHENGCAI 300 LI

王其胜 主编

高忠英 主审

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 24 开本 13.5 印张

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数 1 — 10000

ISBN 7-200-06549-8

TS·105 定价: 24.00 元

质量投诉电话: 010-58572393

专 家 委 员 会 名 单

- 高忠英 首都医科大学中医药学院教研室主任、教授，国家级名老中医
- 郭献瑞 原北京市副市长，原北京市烹饪协会会长
- 姜 习 原国家商业部副部长，原中国烹饪协会会长
- 林则晋 中国烹饪协会特邀顾问，中国烹饪文化研究会会长，世界中国烹饪联合会司库
- 李宝华 中国药膳研究会副会长，药膳技术制作专业委员会主任，药膳技术制作培训专业委员会主任
- 张文彦 北京应用技术大学饭店旅游学院院长，中国药膳研究会副秘书长，药膳技术制作专业委员会秘书长
- 王文桥 北京烹饪协会副秘书长，原北京市旅游局餐饮管理处处长
- 李淑媛 著名营养学家，中国营养学会临床营养分会主任，北京市糖尿病防治协会副理事长
- 边 疆 中国烹饪协会副秘书长
- 萧玉斌 北京市工贸技师学院培训鉴定处处长，国家题库命题专家
- 杜广贝 中国烹饪名师，高级烹饪技师，中国药膳烹饪大师
- 周世有 高级烹饪技师，国家职业技能鉴定高级考评员，金玖大厦餐饮总监
- 哈红星 北京市旅游行业协会理事，北京市旅游饭店协会副会长
- 焦明耀 中国烹饪名师，著名营养药膳大师

简 历



王其胜：旅游饭店管理专业，高级烹饪技师，现任北京应用技术大学饭店旅游学院教授，解放军总后勤部金玖大厦行政总厨，技术总监。

现为国际烹饪大师，中国烹饪大师，中国药膳大师，北京烹饪大师，国际烹饪联合会评委，中国烹饪协会评委，国家职业技能竞赛裁判员，国家职业技能鉴定高级考评员，国家劳动部营养讲师，中国烹饪协会烹饪营养专业委员会专家委员，国际烹饪联合会副秘书长，中央国家机关烹饪协会理事，中国首都营养保健美食学会理事，国粹本草养生美食研究室主任，中国药膳研究会药膳技术制作专业委员会。

在解放军各总部任职期间，多次成功地完成了中央国家领导人、中央军委首长、驻港部队的用餐任务；还针对首长的健康状况，结合营养学、中医学、养生学、烹饪化学，遵循四忌五补，因人、因时、因地的三因制宜的原则，进行合理的调配，并以精湛的技艺，赢得了各级首长的一致好评，并给予多次嘉奖。

在军队系统与中国烹饪协会联合考核认证中国烹饪大师期间，其撰写的专业论文《本草养生御膳》以专业的论述、科学的分析，受到评审专家的认可。“浓汁马蹄莲鱼翅”“人参杞子鹿茸汤”以其美味营养及美观的造型，赢得了评审专家的一致好评，最终以总分第一的成绩脱颖而出，军队首长及烹协领导均给予了高度评价。

擅长餐饮业各项管理工作，及粤菜、淮阳

菜、养生菜、药膳等各类高档宴席的设计制作。在继承和发扬传统烹饪技法的同时，又不墨守成规，博取了各派之长，大胆引进了国外的一些新特技法及调味品，并对其进行有机的结合，研制出了近百种中菜西吃的精品菜，形成了独具特色又色，香，味俱全，并有保健作用的精品菜品。其菜品在各类烹饪大赛上荣获大奖，大多数菜品被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

他在工作中得到了诸多烹饪前辈及著名营养专家，如李瑞芬、李淑媛，国家级名老中医高忠英，王文奎等的指导，有二百余篇作品在《中国烹饪》《餐饮世界》《中国食品》《四川烹饪》《东方美食》《信息家庭与美食》等杂志上发表。与中央电视台合作拍摄了《养生健康美食》并在央视播放。其专著《本草养生美食丛书》被中国药膳管理局所属的中国药膳研究会专家组评为“中国药膳食疗优秀著作特别奖”，因在药膳研究方面的突出业绩被授予中国药膳食疗精英大奖（金壶奖）。

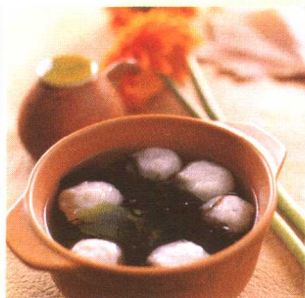
其专著有《本草养生美食丛书》，包括《降压》《降脂》《降糖》《滋补》《免疫》《减肥》；《九九养生系列》，包括《水果养生》《食用菌养生》《肉食养生》《蔬菜养生》《蛋品养生》《水产养生》。另外，《补肾》《美味大虾三十例》《食用烹饪手册》《美味豆制品菜》《鲜美水产品菜》等二十余部专著获得业内一致好评。新作《专家谈饮食宜忌》《本草养生事典》《现代营养宝典》《妇幼系列丛书》将于近期出版。

其业绩被多家专业媒体所报道，并被多部人物大典和《中国名厨》《北京当代名厨》《北京烹饪名师风采录》《中国药膳精英年鉴》所收录。

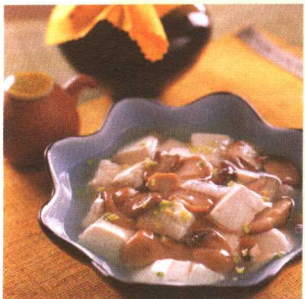
序

foreword

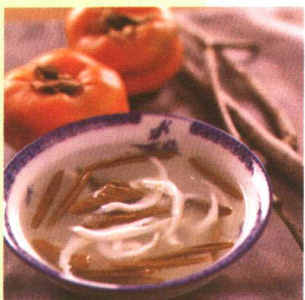
中医本草养生学源远流长，有着悠久的历史。它是中医理论为指导，以我国传统食疗养生方法为基础，经过历代养生家和广大劳动人民防病养生的实践，不断丰富和发展，并逐步形成的一套较为完整的理论和方法。尤其是在辨证施膳的方面更是突出本草养生康体的特点，用食癖的方法来矫正脏腑机能之偏，使其恢复正常，增强机体的免疫功能和抵抗力，是当今倡导的既古老又适应现代社会的养生膳食。



早在上古时期，人类就开始了利用本草养生的积累。养生一词最早见于《庄子养生主》。所谓养，即保养、调养、培养、养护之意。本草养生就是根据生命发展的规律，采取各种食疗养生方法保养身体、增强体质、预防疾患、增进健康，以达到推迟衰老、延年益寿的目的。本草养生是当今世界人们最关注的尖端课题，而历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。东汉医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中提出了调理身体要顺应四时之变、饮食寒热、五味宜调和适度以及利用食物防病治病，“养生当论食补，并且在调养”等养生观点。本质较弱之人，在日常生活中更应重视饮食养生保健。这就是中医本草养生的因人辨证论治施膳。



疾病对人体健康危害极大。中医养生的理论就是未病



先防，而疾患的发生可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，甚至危及生命。适当选用合理的药膳，可以保养正气，提高机体抗病能力。身体是否健康，脏腑是否正常是健康长寿不可缺少的条件。摄养脏腑是中医养生的重要原则。摄养脏腑以饮食为先。合理的饮食，可以提供营养，以增进健康、预防疾病，达到延年益寿的目的。“安身之本，必资于食”，“不知食益者，不足以存生也”，合理的膳食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。而《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

本草养生，有悠久的历史，更是在中医理论指导下，研究饮食防病康复的方法。一是将食物经过一定的烹饪加工，充分发挥其食疗、保健作用；二是配入适当的药物，通过技术处理，以食物形式进行疾疗，养生保健，具有良药而不苦口的特点。我国素有药食同源之说，而且有广泛的实践意义。为使这一宝贵的遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上运用现代科学理论和技术，逐步阐明本草养生的科学性，以使这一中医分支学科——本草养生药膳学更加完善和发展。

展望未来，本草养生药膳这门中医的分支学科，必将日臻完善，适应现代生活的需要。

原国家商业部部长
原中国烹饪协会会长

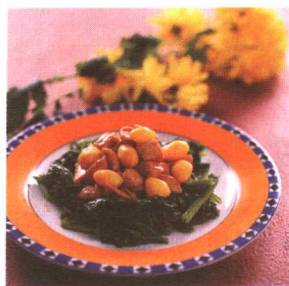
目 录

降糖篇

引语	02
苡仁青瓜脆蜇头 ..	03
清爽鱼腥草	04
石斛炖猪肺	05
天冬莲藕野兔煲 ..	06
茶香鲫鱼	07
竹香甘笋藕丁	08
碧绿香菇云耳	09
苡仁扒瓜脯	10
凉瓜焖翅	11
北沙参煲野兔	12
百合杞子蒸金瓜 ..	13
淮山南瓜牛肉	14
枸杞子西芹	15
黄精焖乌参	16



枸杞青韭虾球	17
枸杞子黄芪煮鸡翅 ..	18
碧绿银杏鸭丁	19
淮山腰花	20
黄芪杞子鳝	21
玉竹煨豆腐	22
沙参扒鱼肚	23
软炸苡蓉虾	24
淮杞羊肉	25
菜胆淮山腰花	26
芹香猪肝	27
沙参香兔煲	28
淮杞凉瓜	29
合芹煨香螺	30
香芹河虾松	31
海带结肉排	32
菊花肉丝	33
枸杞鱼丝	34
枸杞蒸蛋	35
贝香雪梨	36



砂仁淮山脆藕	37
醋烹淮山芽菜	38
莲香豆腐	39
参冬鲫鱼	40
清炖合参翅	41
洋参红枣生鱼羹 ..	42
杞子美味鞭	43
枸杞子南瓜饭	44
菊香桑玉饮	45
碧菠双耳汤	46
沙参燕菜	47
淮芪粟米羹	48
鹿茸肉碎羹	49
凉瓜莲实	50
枸杞炒莲芹	51
金菊紫甘	52

CONTENTS

降压篇

引语	54
白玉蜇花	55
芪笋烧面筋	56
五彩银鱼	57
碧芹鸭丝	58
香芹决明花枝	59
碧菠雪耳	60
紫菜炒鹌蛋	61
牛膝菇香滑猪柳 ..	62
鲜参乌汁扒鲍鱼 ..	63
蒸酿竹香豆腐	64
紫菜凉瓜花枝丸 ..	65
笋香虾球豆腐	66
杞果牛肉煲	67
果香锁阳虾	68



归芪焖羊肉	69
海带豆结	70
三色兔丁	71
金钩西芹	72
杞香芹菜鱼柳	73
陈香汁兔丁	74
菊香花枝	75
菇香椰花	76
芽香杞红	77
菜胆杜仲辽参	78
参耳栗子	79
浓汁水瓜猪红	80
鸽蛋烧辽参	81
菇香节瓜	82
滋阴海带丝	83
翠芹鳝片	84
天麻甲鱼	85
菊花鱼米羹	86
江瑶碧菠羹	87
莲实哈士蟆	88

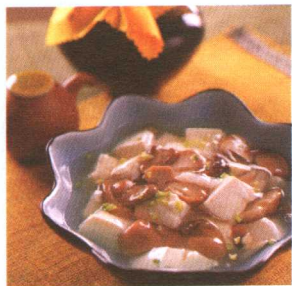


冬瓜鱼片汤	89
什菌养生汤	90
冬瓜海带金钩汤 ..	91
紫竹莲池	92
百合鲜笋汤	93
雪耳红果粥	94
银耳红杞贝香羹 ..	95
淮山枸杞子元鱼 ..	96
花香玉露	97
云耳枣香粥	98
红杞芽菜汤	99
紫菊鸡片汤	100
红根芹菜粥	101
菊香红果茶	102
青苗玉笋汤	103
红莲糯米粥	104

目 录

降脂篇

引语	106
茄汁藕条	107
葱香牛肉丝	108
芹菜腐竹拌双菌	109
核桃韭香虾	110
雪耳里脊丝	111
双耳拌豆丝	112
蒜香草菇黄鳝	113
红果青瓜肉丁	114
枸杞子炖笋鸡	115
菇香炖野兔	116
红花汁扒水芝	117
红焖金钱冬瓜	118
小枣西芹	119
金粒莲子炒肉丁	120



海带炒凉瓜	121
爆木耳腰花	122
兰豆首乌猪肝	123
双菇豆腐	124
金粒百合清瓜	125
玉兰口蘑	126
花香仔鸡	127
果香菊花鱼片	128
脆皮炸什蔬	129
红根长生韭	130
红果碧蚕	131
干贝扒香菇	132
蒜仔鲶鱼煲	133
松香平菇	134
麦冬芹菜香菇	135
清香煮蜗牛	136
昆布夏威夷贝	137
红果芸豆	138
炒什香菜	139
竹笙雪耳番茄汤	140



红枣竹丝鸡	141
山楂炖乌鸡	142
芹苳肉苕粥	143
灵芝杞子肉苕羹	144
松竹鲍鱼羹	145
清汤菌皇羹	146
紫菜蛋皮昆布汤	147
昆布墨鱼丸	148
丹参鱼翅羹	149
养生人参鸡	150
黄菊杞子粥	151
菊花山楂茶	152
苓菇炒饭	153
三七金针炖竹丝鸡	154
杜仲鲍鱼炖柴鸭	155
喜庆鲜掌	156

CONTENTS

减肥篇

引语	158
鱼腥草拌春菜 ...	159
鱼腥草蚕豆	160
香麻水芹	161
金粟茯苓鱼	162
春笋滑凤条	163
莱菔枸杞仔鸡 ...	164
碧苗虾仁	165
松仁金钱菇	166
麦仁冬瓜脯	167
枸杞芹香菌	168
芹香猴头	169
双耳滑鸡	170
红杞椰花菜	171
杏香兰花	172



麦冬炒青瓜	173
山楂冬瓜肉	174
双杏碧豆脯	175
青瓜虾仁	176
茼蒿萝卜	177
菇香炒冬笋	178
蚝皇四宝	179
油泡牛蛙	180
水芝贝香牛蛙 ...	181
金笋西葫	182
椒香雪耳	183
白雪金瓜香	184
荷香糯米鸽	185
双椒金针菇	186
金银茄瓜	187
浓汁金麦津白 ...	188
蜜果青瓜	189
清爽四味蔬	190
鲜露笋水芝汤 ...	191
竹香雪耳汤	192



云耳温菰汤	193
雪耳竹筴笋瓜汤 .	194
杞菜煲瘦肉	195
双冬冰雪梨	196
红根淮山粥	197
淮杞玉米粥	198
红果甘笋粥	199
扁仁煲水芝	200
荷叶粥	201
养生降脂茶	202
草菇豆腐羹	203
玉椒冬笋羹	204
党参茯苓粥	205
苡仁香杏粥	206
参芪鸡丝水瓜羹 .	207
金笋双色葫	208

目 录

免疫篇

引语	210
茯苓丹参煲甲鱼	211
归参山药猪腰 ...	212
术芪香菇炖肉 ...	213
枸杞菠萝鸡片 ...	214
参芪花枝	215
麦冬蒸京白	216
首乌肝片	217
何枣猪手煲	218
五味炖乳鸽	219
虫草清炖鸡	220
地黄扒鸭掌	221
参汁扒鸭脯	222
莼菜银鱼羹	223
话梅山药	224



百合苤蓝	225
彩椒魔芋	226
什锦芦荟羹	227
凉瓜炖猪手	228
口蘑烧牛肉	229
白雪兰花参	230
蕨菜炒鸡蛋	231
杜仲淫羊炖水鸭	232
人参大枣粥	233
五味冰枣雪耳 ...	234
黄精炖猪尾	235
香滑芦荟	236
蕨菜炒鳝丝	237
浓汁猴头	238
松香金银粒	239
百合滑香菇	240
魔芋鲜虾	241
锦绣小炒参	242
金针黄花炖鱼头	243
色拉圣女果	244



红参胡桃粥	245
黄芪鲜菇炖黄鳝	246
芪参炖竹丝鸡 ...	247
参鹿炖巴西龟 ...	248
虫草炖鹿肉	249
黄芪灵芝煲瘦肉	250
当归黄芪鸡	251
沙参炖裙边	252
川贝丹参翅	253
归芪金钱鳗	254
双色卷心菜	255
杞子参汁扒茭瓜	256
何首乌香麻兔 ...	257
当归黄芪烩羊羹	258
神仙健身粥	259
五味双参炖鲫鱼	260

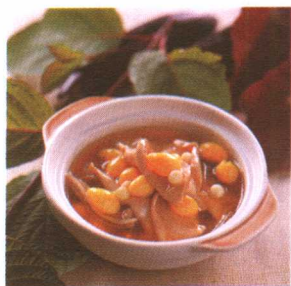
CONTENTS

滋补篇

引语	262
西芹百合炒虾仁	263
南瓜银杏炒百合	264
凉瓜煎蛋饼	265
黄豆苦瓜焗排骨	266
南瓜焖排骨	267
泥鳅焖豆腐	268
山药焖蹄筋	269
香菠炒牛肉	270
银杏芡实猪肚煲	271
山药膏蟹煲	272
白果苡仁乳鸽煲	273
花生焖蹄筋	274
栗子焖鸡	275
锦绣炒蛋	276



鲜蘑百合炒虾球	277
白雪鲜虾仁	278
银芽榨菜炒牛柳	279
萝卜牛腩煲	280
猪肝蒸排骨	281
豆腐烧鱼头	282
鲫鱼豆腐汤	283
茄子焖鱼头	284
锦绣鱼青丸	285
西芹兰豆炒墨鱼片	286
海带炒肉片	287
百花酿苦瓜	288
百花酿娃娃菜	289
韭菜炒鳝丝	290
红枣杞子蒸乳鸽	291
南瓜炖牛腩	292
荷香红枣蒸甲鱼	293
笼仔荷叶蒸鸡	294
香煎金粟饼	295
番茄豆腐烧牛肉	296



腐竹黄豆焖鲤鱼	297
芹菜香菇炒肉丝	298
冬笋炒黄鳝	299
双菇炒牛肉	300
鱼肚百合炒鸡片	301
百花酿鱼肚	302
燕窝瘦肉汤	303
木瓜炖鲫鱼	304
韭菜煮蛤肉	305
红枣木耳鸡片汤	306
淮杞炖甲鱼	307
香杏白玉虾	308
茶香花枝	309
什香花脸菇	310
竹笋烧鳝	311
羊肚人参炖鹿肉	312

书中大部分图片由王笑飞拍摄

JIANGTANGPIAN

1

降糖篇



引 语

随着经济的发展、人民生活水平的提高和老龄化社会的到来,糖尿病在世界范围内呈现增多趋势,其中以发展中国家较快。有专家预测,糖尿病将在21世纪向人类健康提出更大挑战。

中医将糖尿病归属于“消渴病”的范畴,糖尿病是一组病因和发展机理尚未充分阐明的内分泌代谢疾病,以高血糖为其共同主要标志,因胰岛素分泌绝对或相对不足,以及靶细胞对胰岛素敏感性降低,引起糖、蛋白质、脂肪和继发的水、电解质代谢紊乱,临床表现是“三多一少”,即多饮、多食、多尿,形体消瘦。中医又根据糖尿病的不同分为三消:饮多者为上消,食多者为中消,小便多者为下消;其病根据临床症状不同,可分为肺胃阴虚、气阴两虚、肝肾阴虚、阴阳两虚等,其病因并不相同,但有相互之影响,如肺燥津伤,津液失于敷布,则胃不得养,肾精不得润助,脾胃燥热偏盛,上可灼伤肺津,下可耗伤肾阴。肾阳不足则阴虚火旺,亦可上灼肺胃,终致肺燥、胃热、肾虚。消渴症主要以肺、胃、肾,尤以肾为关键,消渴已久由于阴阳互根,阴损及阳,终至阴阳两虚病久入络,易于发生多种病患。

糖尿病的饮食治疗至为重要,饮食疗法也是糖尿病的基础治疗之一。对轻型病者单用饮食治疗,病情即可得到控制。重型病者采用药物和合理的食疗,通过饮食控制、药膳的配合,既能使患者享受到美味,又可使血糖降低,纠正代谢紊乱,达到疗疾的目的。

药膳食疗必须注意以下原则:

一、糖量

合理的节制饮食,摄取必需的最低热量,在适当的范围内调节好糖量的摄入。除了禁食单糖类甜食以外,水果及含单糖多的蔬菜,如土豆、胡萝卜、白薯也应严格限制。糖尿病人应选用的糖类食品主要是多糖,在各种谷类根茎及硬果类食物中存在,如核桃、莲子等。

二、蛋白质

蛋白质对人体非常重要,这是因为糖尿病人代谢紊乱,蛋白质分解过速,所以需要摄入足量的蛋白质以补足身体的需要。因此膳食中应补充适量的奶、鱼、瘦肉和豆制品等含蛋白质丰富的食物。人体一般每天每千克体重需蛋白质1~1.4克。在选择食物的时候,应注意蛋白质的含量。人体所需氨基酸要足,否则也易造成人体蛋白质缺乏而呈现负氮平衡。

三、脂肪

脂肪是人体不可缺少的能量来源,糖尿病患者必须根据病情控制脂肪的摄入量,一般病人每日定量为50克左右,消瘦病人可适当提高脂肪量,反之应严格控制摄入量。为防止动脉硬化,应选用多种植物油,最好是橄榄油,并要限制高胆固醇食品的摄入,特别是脑、髓、鱼籽、蛋黄、肥肉及动物的肝脏等。

四、维生素

糖尿病患者特别要注意补充维生素B,因主食减少后,维生素B摄入量不足,容易引起各种神经系统疾患。

[调味料]

精盐	1 匙
味精	少量
姜末	1 匙
香油	1 匙
米醋	2 匙

苡仁青瓜脆蜚头

[原料]

苡仁	20 克
黄瓜	100 克
* 黄瓜即青瓜	
海蜚头	150 克

[做法]

- ①苡仁洗净，泡软，煮熟过冷后待用；
- ②海蜚头洗净，用清水浸泡以去除盐分，片成片后用开水焯一下，捞出泡入凉水中；
- ③黄瓜刷净，去皮，剖开去籽，切成条状，再斜着片成大片；
- ④原料和调料一起拌匀即可食用。

功效

滋阴润肺，清热解毒，上消适用。

营养分析

苡仁含薏苡仁油、薏苡仁脂、 β -谷甾醇等成分，有增强机体的免疫力、降低血糖、抑制肿瘤细胞生长的功能，海蜚头有补阴益肺、降血压利尿的功效，配以清热解渴、除湿利水的黄瓜，共奏平和降压之功效。



清爽鱼腥草

[原料]

鱼腥草

200 克

[调味料]

精盐	1/2 小匙
味精	1/3 小匙
米醋	1 小匙
香油	1/2 小匙

功效

清肺解毒，上消糖尿病者适用。

[做法]

- ①鱼腥草洗净，去根；
- ②加精盐腌一下待用；
- ③放入精盐、味精、米醋、香油拌匀即可食用。

营养分析

鱼腥草含挥发油、鱼腥草素等营养素，对流感病毒、肺炎球菌、金黄色葡萄球菌有较好的抑制作用。

