

邓沂
冯胜利
主编

甘肃

药膳

集锦



甘肃科学技术出版社

邓 沂



原甘肃中医药大学教授、硕士生导师，现安徽中医药高等专科学校教授、安徽中医药大学兼职硕士生导师。长期从事黄帝内经、养生学、药膳学的教学、研究与中医临床诊疗工作。主编《中医养生学》《中医养生康复技术》《中国食物药用大典》《中医药膳学》《茶饮与药酒方集萃》《千己百医案精解》等专著、教材十余部。安徽省教学名师、安徽省专业带头人，安徽省中医科普讲师团专家、人民卫生出版社全民健康促进和科普教育专家指导委员会委员，国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团成员，国家中医药儿童健康工程试点工作专家委员暨科普宣讲专家。兼任世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会副会长、安徽省中医养生保健专业委员会副主任。

冯胜利



1984年毕业于甘肃中医学院。现任甘肃省烹饪协会副会长、国家高级药膳营养师、世界中医联合会药膳食疗专业研究委员会副秘书长、兰州益生源中医药养生科技研究所所长。长期从事中医药膳食疗研究，以中医四季养生理论为基础创立四季养生营养煲汤系列产品，被甘肃省商务厅、甘肃省烹饪协会评为“甘肃营养养生名汤”。



甘肃 药膳

集
锦

责任编辑 / 左文绚
封面设计 / 张小乐



ISBN 978-7-5424-2331-3



定价：28.00元

甘肃

药膳

集锦

邓沂 冯胜利 主编



甘肃科学技术出版社

图书在版编目（C I P）数据

甘肃药膳集锦 / 邓沂, 冯胜利主编. --兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5424-2331-3

I. ①甘… II. ①邓… ②冯… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第165281号

出 版 人 王永生

责任编辑 左文绚

封面设计 张小乐

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印 刷 兰州银声印务有限公司

开 本 16开

印 张 7.25

字 数 100

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1~3000

书 号 ISBN 978-7-5424-2331-3

定 价 28.00 元

编委会名单

主 任：刘维忠

副主任：甘培尚 李盛华 谢又生 王 胜

主 审：谭兴贵

主 编：邓 沂 冯胜利

副主编：马忠祥 孙开军 马 波

编 委(按姓氏笔画排序)：

马郑萍	马真琴	马新焕	王 颖	刘 军	刘旭琴
刘效栓	陈建华	李清霞	李喜香	苏 平	汪荣斌
吴红彦	陆叶君	杨建东	张红伟	张雪霞	张丽平
周毓萍	段子坚	徐柏林	高雪华	郭雪梅	

序

中医食疗由来已久。《内经》云：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”由此可见，中医学在基础理论当中，将药与食相提并论，明确提出治病要以药物去之，保健要以食疗养之，并给出“食养尽之、无使过之”的基本食疗原则，说明食疗是中医药养生、保健和康复非常重要的内容和手段之一。

在经济社会快速稳步发展的今天，随着人们生活水平的提高和生活方式的改变，疾病谱发生了较大变化。糖尿病、高血压、冠心病等慢性病人群体越来越庞大，各类肿瘤呈现高发趋势，带病或亚健康状态工作学习成为常态。如何较好地解决慢性病、老年病、肿瘤康复期患者和亚健康群体的健康问题，对他们体现更多的社会关怀和人文关怀，需要政府和卫生行政部门的努力，也需要医学模式的转变。药膳能作为日常饮食，又含有养生保健的天然药物；不需要去医院做专业治疗，又能针对个体和病情辨证施膳，我认为，这正是我们需要的方法和途径之一。

甘肃省中医药文化底蕴深厚，中药材资源丰富，历来就有以药入食的养生习惯。岷县当归、陇西黄芪、渭源党参、兰州百合、甘南蕨麻等道地药材，多被视为上等食材，只要调剂得法，用量适当，取药物之



性,用食物之味,起养生之功,长久以来,在民间形成了以当归羊肉汤为代表的药膳名方,广为流传。本书编写组通过翻阅大量药膳资料和民间挖掘,形成十大药膳系列,并结合临床实践和现代研究,系统论述了每味药材、每个方剂的学术内涵,简便易做,便于读者按书索方,以方做膳,既美味可口,又防病养生、强身健体,真正做到了良药不苦口,效在饱腹中,乐在过程里。

时值国家大力发展健康服务业和甘肃省委省政府创建国家中医药产业综合发展试验区的良好机遇,本书以甘肃药食两用地道药材为主,开发食疗药膳维护人民群众身体健康,既是我们发展健康服务业的具体举措,也是我们对做大做强甘肃中医药产业有力的技术支持。

甘肃省卫生计生委主任

2015年12月

刘维忠

前言

药膳作为特殊膳食食品,自古至今,无论是在宫廷还是在民间都流传较广。近年来,随着人们生活水平的提高和对健康生活质量的追求,药膳以其鲜明的特色与卓越的疗效,越来越受到全社会的重视,已成为中医药健康产业的重要组成部分。积极推行与发展药膳及其产业,不仅对促进我国健康服务业的发展具有战略意义,同时还能更好地为我国人民的健康事业做出重要贡献。

甘肃省人民政府借与国家中医药管理局共建中医药发展综合改革试点示范省的机遇,自2011年起先后出台相关政策、措施,将药膳及其产业的发展置于中医药产业发展的重要地位。如2012年原甘肃省卫生厅、商务厅、食品药品监督管理局即联合颁布《关于加强药膳推广应用工作的通知》,指出“在全省医疗机构、餐饮服务单位和家庭推广应用药膳。通过药膳的推广应用,进一步弘扬中医食疗文化,增强人民群众养生保健理念,达到预防疾病、养生健体和延年益寿的目的,为中医药发展营造良好的社会环境,使中医药更好地为维护人民群众健康服务。同时,通过药膳的推广应用,带动餐饮服务业及相关产业的发展”。

为进一步传承和弘扬中医学药食同源文化,全面落实省政府确定的中医药产业发展先行先试各项工作任务,充分发挥中医药养生保健和治未病的优势作用,提升中医药服务能力,满足人们对药膳养生防病、治病疗疾、康复疾病的需求,我们专门成立《甘肃药膳集锦》编审委员会,组织专业人员编写了《甘肃药膳集锦》。

《甘肃药膳集锦》一书是在编审委员会领导下,委托世界中医药学



会联合会药膳食疗研究专业委员会副会长、安徽中医药高等专科学校邓沂教授与甘肃省烹饪协会副会长、甘肃省中医院餐饮营养中心主任、兰州益生源中医药养生科技研究所所长冯胜利先生作为主编编写的。在编写过程中,主编拟定了全书的编写计划和编写体例,并经编审委员会审定后开始编写。全书根据甘肃省药膳食材、药材尤其是药食两用品种的资源,以及药膳使用的实际情况,列出岷县当归、陇西黄芪、甘肃党参、河西锁阳、甘肃苁蓉、甘肃枸杞、天水阿胶、兰州百合、苦水玫瑰与甘南蕨麻十大类药膳。每类药膳,首先介绍该类药膳食材药材的基本情况,包括本草学介绍、产地介绍、中医应用介绍、现代成分与药理研究介绍等内容,方便读者对该食材药材有全面、系统、科学的认识。药膳方选为本书的重点内容,每类食材药材选方7首,主要从古今文献中筛选出知名度较高、制作较方便、效用确实的主干药膳方,适度容纳编者多年来创制、验证的有效药膳方,同时兼顾所选药膳应用和剂型的广泛性。具体药膳介绍,包括原料、做法与用法、适用人群、组方诠释与使用注意等部分,内容清晰、明了,既具科学性,亦具实操性,专业与非专业人士皆可使用。书末另附“甘肃药膳调理宴席”和“参考书目”,方便读者组织调理宴席、查阅参考文献。本书完稿后承蒙世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、湖南中医药大学谭兴贵教授审阅,在此表示感谢!

本书适合于中医工作者以及食品、保健食品研发人员和广大药膳食疗爱好者使用。由于时间较紧及编者水平有限,本书错误、遗漏之处尚属难免,请广大读者提出宝贵的意见和建议,以便今后进一步修订提高。

编 者

2015年12月

目 录

一、岷县当归药膳	1
1. 岷归羊肉汤(《生活与健康》)	3
2. 归地焖羊肉(《备急千金要方》)	4
3. 岷归酱蹄筋(民间验方)	5
4. 归参炖母鸡(《乾坤生意》)	6
5. 岷归鲤鱼汤(邓沂经验方)	7
6. 岷归桃仁粥(《润肠排毒菜点茶饮》)	8
7. 岷归圆肉酒(《茶饮与药酒方集萃》)	9
二、陇西黄芪药膳	10
1. 芪杞炖乳鸽(《药膳食疗研究》)	12
2. 黄芪煲猪蹄(《四季养生与食疗》)	13
3. 黄芪抗霾汤(《中国中医药报》)	14
4. 黄芪补虚粥(《圣济总录》)	15
5. 黄芪杞菊茶(《健康与生活》)	16
6. 黄芪牛肉片(《中国保健药膳烹调制作》)	17
7. 黄芪烧鲤鱼(《中国药膳大全》)	18



三、甘肃党参药膳·····20

1. 党参蒸白鸭(《百病饮食自疗》) ·····22
2. 党参煨猪肘(《生活与健康》) ·····23
3. 党参蒸鳝段(《中国药膳大全》) ·····24
4. 党参水鱼汤(《甲鱼乌鸡的保健功能与食疗方》) ·····25
5. 党参生脉茶(《内外伤辨惑论》) ·····26
6. 党参茯苓粥(《圣济总录》) ·····26
7. 党参八宝糕(《中国保健药膳烹调制》) ·····27

四、河西锁阳药膳·····29

1. 锁阳炖公鸡(《中国性保健药膳》) ·····31
2. 锁阳炒韭菜(民间验方) ·····32
3. 锁阳羊肉粥(《中国药膳大辞典》) ·····33
4. 锁阳烫面饼(《丝绸之路》) ·····33
5. 锁阳群群子(《药膳食疗》) ·····35
6. 锁阳景天酒(《健康与生活》) ·····36
7. 锁阳养生茶(民间验方) ·····37

五、甘肃苁蓉药膳·····38

1. 苁蓉双鞭汤(《中国药膳大全》) ·····40
2. 苁蓉猪血羹(《实用食疗方精选》) ·····41
3. 苁蓉扒二筋(《陇菜谱》) ·····42
4. 苁蓉羊骨粥(《太平圣惠方》) ·····43
5. 苁蓉羊肾面(《饮膳正要》) ·····44
6. 苁蓉决明茶(《中国药茶》) ·····45
7. 苁蓉轻身酒(《东方药膳》) ·····46

六、甘肃枸杞	47
1. 枸杞田七鸡(《中国药膳大全》)	49
2. 杞菊猪肝汤(《生活与健康》)	50
3. 杞淮炖羊肉(《枸杞养生》)	51
4. 枸杞羊肾粥(《饮膳正要》)	52
5. 枸杞烧鞭花(民间验方)	53
6. 枸杞五味茶(《茶饮与药酒方集萃》)	54
7. 枸杞人参酒(《中国药膳大全》)	54
七、天水阿胶药膳	56
1. 阿胶羊肝片(《中医饮食疗法》)	58
2. 阿胶乌鸡汤(民间验方)	59
3. 阿胶炖猪肚(《陇菜谱》)	60
4. 阿胶杏仁粥(《小儿药证之决》)	61
5. 阿胶糯米粥(《食医心鉴》)	62
6. 阿胶胡桃膏(民间验方)	63
7. 阿胶八宝梨(《中医健康养生》)	64
八、兰州百合药膳	66
1. 百合白鸭汤(《中国中医药报》)	68
2. 百合消霾羹(《中国中医药报》)	69
3. 百合莲枣粥(《时珍国医国药》)	70
4. 百合炒西芹(民间验方)	70
5. 蜂蜜蒸百合(《太平圣惠方》)	71
6. 八宝酿百合(《陇菜谱》)	72
7. 百合金瓜盅(民间验方)	73



九、苦水玫瑰药膳·····75

- 1.玫瑰三泡台《生活与健康》·····77
- 2.玫瑰四物酒(邓沂经验方)·····78
- 3.玫瑰糖锅盔(兰州小吃)·····79
- 4.玫瑰五花糕(《赵炳南临床经验集》)·····81
- 5.玫瑰鸡脯片(《西北菜肴趣谈》)·····82
- 6.玫瑰烤羊心(《饮膳正要》)·····83
- 7.玫瑰番木瓜(民间验方)·····83

十、甘南蕨麻·····85

- 1.蕨麻八宝饭(民间验方)·····87
- 2.什锦蕨麻羹(邓沂经验方)·····88
- 3.参芪蕨麻猪(民间验方)·····89
- 4.蕨麻煨小鸡(《西北菜肴趣谈》)·····91
- 5.蕨麻乳鸽粥(《药膳食疗》)·····92
- 6.蕨麻煲猪肚(《养真堂集验方》)·····93
- 7.蕨麻炖羊肉(《药膳汤菜》)·····94

附录一:甘肃药膳调理宴席·····95

- 菜谱一·····95
- 菜谱二·····96

附录二:参考书目·····102

一、岷县当归药膳

【岷县当归基本情况】

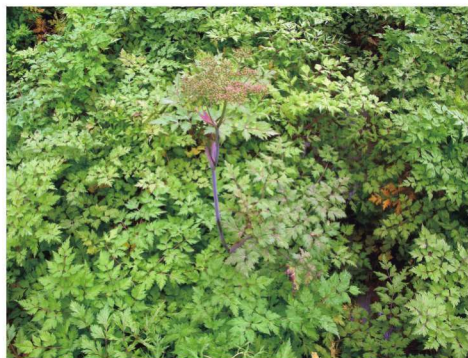


图1 当 归



图2 当归药材



图3 当归饮片

当归为中国名贵药材之一,是补血佳品、妇科良药,在我国部分地区也有将其食用调补的习惯,原国家卫生部早就将其列入“可用于保健食品的物品名单”,国家卫生计划生育委员会2014年又将其列入“按照传统既是食品又是中药材物质目录(征求意见稿)”。当归药材



为伞形科植物当归的干燥根,其饮片是将药材洗净,润透,切薄片,晒干或低温干燥。明·李时珍《本草纲目》记载:“古人娶妻为嗣续也,当归调血为女人要药,有思夫之意,故有‘当归’之名……。”清·黄宫绣《本草求真》指出:“要使血滞能通,血虚能补,血枯能润,血乱能抚,俾血与气附,气与血固,而不致散乱而无所归耳,书命其名曰‘归’,即是此意。”

当归主产于甘肃以及陕西、四川、云南等地。甘肃省有上千年当归种植历史和丰富的当归栽培加工技术,甘肃省工信委2015年7月1日下发《甘肃当归全产业链开发实施方案》公布:“甘肃是当归主产区,种植面积45万亩,分布在岷县、宕昌、漳县等7县57个乡镇,产量8万吨,约占全国的90%。”岷县所产当归向以气味香、油性足、产量大、质量好、栽培历史悠久而闻名,习称“岷归”“秦归”“西归”等。早在1400多年前的梁朝,岷归中的“马尾当归”就是进贡朝廷的珍品。汉末《名医别录》记载:“当归生陇西(古代岷县及其周边地区属陇西郡所辖)川谷”。南朝·陶弘景《神农本草经集注》指出:“今陇西叨阳黑水当归多肉、少支、气香,名曰马尾当归,稍难得。”《本草纲目》亦云:“当归,今陕、蜀、秦州(岷县古称秦州)、汶州诸处,人多栽莳为货,以秦归头圆、尾多色紫、气香肥润者名马尾归,最胜他处。”可见,历代本草记载的当归均以甘肃省尤其是岷县出产者质量最佳,所谓“中国当归甲天下,岷县当归甲中华”,因此岷县被中国农学会、中国特产之乡组委会授予“中国当归之乡”称号,“岷县当归”也获得国家原产地标记认证和甘肃省著名商标认定。

中医认为当归味甘微辛、性温,入心、肝、脾三经。功能补血养血为主,兼以活血祛瘀、散寒止痛、润肠通便。主治血虚所致头昏、目眩、心悸、健忘,妇女痛经、经闭、产后腹痛、崩漏下血,以及头痛、胸痛、肋痛、腹痛、风湿痹痛、跌仆损伤诸种疼痛,老人、产后、久病体弱便秘诸