

中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

药膳宝典

我的健康我做主

中央电视台《中华医药》栏目组 著

200种经典药膳

维生素如何吸收

名医悉心指导

健身延年益寿

——解开健康长寿的密码



邓铁涛 王绵之 焦树德 任继学 吉良晨

五位当代中国大医

力荐中央电视台《中华医药》丛书

智慧而和谐的中华医道 将为您解开健康的密码

上海科学技术文献出版社

CCTV 中央电视台大型中医药健康栏目——《中华医药》丛书

● 中華醫藥

药膳宝典

中央电视台《中华医药》栏目组 著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳宝典 / 中央电视台《中华医药》栏目组著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(中华医药丛书)

ISBN 978-7-5439-3060-5

I. 药… II. 中… III. 食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 164143 号

责任编辑: 张 树

封面设计: 钱 祯

药膳宝典

中央电视台《中华医药》栏目组 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山亭林彩印厂印刷

*

开本 787×960 1/16 插页 4 印张 17.5 字数 211 000

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 978-7-5439-3060-5/R·842

定价: 26.00 元

<http://www.sstlp.com>

《中华医药》丛书编委会

主 任：张长明

副 主 任：盛亦来 杨刚毅

编 委：王广令 刘 文 吴晟炜

主 编：刘 文 洪 涛

副 主 编：兰孝兵

医学顾问：李 峰

《中华医药》主创人员

制片人：洪 涛

主 编：兰孝兵

主持人：洪 涛

编 导：唐 莹 赵 玮 张颖哲 朱 辉 宋 铮

摄 像：姜可千 王燕通 田新华

责 编：杨彦楠 罗泽君 黄卫华

医学顾问：李 峰

监 制：刘 文

《中华医药》播出频道：CCTV—4

《中华医药》播出时间：

亚洲播出 周三 09:00 周三 22:00 (北京时间)

欧洲播出 周日 07:10 周日 15:40 (格林威治时间)

美洲播出 周日 18:10 周一 01:00 (纽约时间)

E-mail: hongtao@cctv.com

网 址: www.cctv.com

通信地址：北京 38 支——168 分箱 《中华医药》栏目组

邮政编码：100038

目 录

吉良晨谈养生	1
清明时节话饮茶	3
葡萄酒与养生	5
药酒	7
赤豆活鱼 太子鸡丁	8
陈皮牛肉丝 黄芪乌鸡汤	10
百合冰糖银耳粥 山药薏米粥	12
冬瓜老鸭汤 鱼翅汤	14
土茯苓炖龟 当归红枣猪手煲	16
桃仁鸭方 大枣冬菇汤	18
拌三丝 蜜煎银耳	19
红杞田七鸡 山药奶肉羹	20
琥珀莲子 龟苓膏	22
抗癌药膳——薏米莲子粥	24
冬令话补膏	25
补肾药膳——参圆炖鲫鱼 杞杜鹌鹑汤	27
补胃药膳——五圆乳鸽 芪杞鲈鱼	28
罐蒸当归鱼 冬虫夏草鸡片	29



丁香鹿肉 人参砂锅鸡	31
美容药膳——冬瓜薏米气锅鸭 人参蛤蚧山鸡煲	
雪奶哈士蟆	32
枣皮玉盏山鸡米 蒜茸玉蔻鸡胗	34
补胃药粥——摩罗粥 安神粥	35
阿胶烤鳗鱼 花生莲子粥	36
首乌排骨天麻海鲜串 洋参煨仔鸡	37
紫菜虾卷赛螃蟹 时蔬四宝	39
乌鸡炖甲鱼 三耳汤	40
当归黄芪虾 清炖双耳	41
竹笋烩红螺 参果煲瘦肉	42
车前子油焖虾	44
羊肉粥 桂圆枣粥 附片羊肉汤	44
首乌烧百合 枸杞扒鱼肚	46
八珍炸芋奶 菊花烧鳊鱼	47
西洋参蒸白鳝 山药虾球	48
翠衣爆鳝鱼	49
粗粮与健康	50
玉竹炒芹菜 珍珠薏米丸子	51
百合粥 黄芪炖鸡	52
龙眼炖老鸭 北芪烧海参	53
北芪枸杞炖肉鸽 绿豆糯米酿猪肠	55
猪皮枸杞红枣汤	56
狗脊花生凤爪汤	57
鲫鱼党参滋补汤	58
板栗煲鸡汤	59
清润知音汤	60

【目 录】

人参莲肉汤	61
八宝鸡汤	61
百合莲鸭汤	63
山药玉竹白鸽汤	64
乌鸡白凤汤	64
草决明兔肝汤	65
参归排骨汤	66
川芎白芷鱼头汤	67
斛苓沙参猪骨汤	67
凉拌翠衣 芦根绿豆汤	68
杞米鱼香茄子 清热消痲粥	70
洋参鲫鱼汤 防暑茶	71
淮山药羊肉滋补汤	73
人参淮山药乌鸡汤	74
玉竹锅塌豆腐	76
珍珠薏米丸子	77
桃仁枸杞鸡丁	77
车前子如意菜卷	78
陈皮牛肉丝	79
枸杞荷兰豆	79
双耳听琴 陈皮苜蓿	80
杞果醉虾仁 水晶百合雪梨	81
玉参焖鸭	82
珠玉二宝粥	84
川贝酿梨	86
百合杏仁枇杷粥	89
荷叶郁金降压粥	92



止消渴速溶饮	93
木耳菊花鱼丸	96
天麻脑花	98
杏仁萝卜猪肺汤	100
归芪乌鸡汤	102
山药大枣粥	105
杏仁乳	107
二乌汤	109
参芪牛肉	112
三鲜萝卜卷	114
杜仲核桃煲猪腰	116
归地烧羊肉	119
枸杞海参鸽蛋汤	121
百合荸荠雪梨羹	124
百合双耳鸡蛋羹	126
玫瑰恋曲	128
熟地当归羊肉汤	131
山药黑米炖猪肚	133
茯苓羊肉包子	135
山茱萸丹皮炖甲鱼	137
砂仁鳝鱼丝	140
止咳定喘药膳——百合川贝银杏羹	143
健脾补肾药膳——山药枸杞煲苦瓜	145
黑豆莲藕鸡汤	148
天麻鳝丝	150
菊花鱼片火锅	152
五豆汤	155

【目 录】

梨荷竹叶饮	157
化湿散风药膳——薏仁苓术羊肉煲	160
除痹止痛药膳——羌防翠藤鱼汤	161
虫草老鸭汤	163
川贝杏仁蒸雪梨	165
美容药膳“阿胶羹”	167
秋季润燥药膳——黄精煨猪肘	169
降压药膳——松针桂鱼	171
旱蒸贝母鸡	173
银杏鸡丁	176
南北杏仁炖雪梨	178
罗汉果煲猪肺汤	181
双钩牛膝乳鸽煲	184
杜仲腰花	186
三七党参炖兔肉	189
苁蓉羊肉汤	191
首乌红枣炖甲鱼	193
核桃仁炒韭菜	196
清热利咽醒酒药膳——爽咽汤	198
麦冬沙参参丸子	202
海带鳖甲猪肉汤	204
猕猴桃薏苡仁粥	208
淮杞洋参炖海参	211
百合猪肚	214
茯苓蒸桂鱼	218
补肾安神药膳——桑葚蜜膏	221
紫苏生姜红枣汤	224



叶酸缺乏, 有路难行	227
精细饮食——维生素 B ₁ 流失	231
维生素 B ₂ 缺乏——皮肤有疾	236
维生素 E 过量——少女早熟	241
巧补维生素 A 远离眼疾	244
钙易缺失 补有诀窍	248
浓茶咖啡 当心贫血	253
儿童补锌 过犹不及	256
“膳”待蛋白质	260

吉良晨谈 养生

作为中国中医药养生保健学会常务理事，著名中医吉良晨先生可谓养生有道。75岁的吉良晨面色红润，声若洪钟，他认为人体养生的方法有很多，主要可分为药养、食养和气养。

吉良晨（北京中医医院主任医师）：所谓药养，就是通过吃药使人的机体达到一个平衡的状态。人的身体有病就是身体失去了平衡，总的来说就是阴阳失去平衡，气血失去平衡，内脏失去平衡，内外统一发生问题了。中医认为平则不病，不平则病。平是说平衡，平衡就没有病；不平则病，就是不平衡就有病产生出来了。

所谓食养，主要是通过饮食结构的调整，来达到养生的目的。而相对药养和食养来讲，吉老更提倡的是气养。

吉良晨：所谓气养，一个是不生病，可以调整正气，让正气充沛，增强人的免疫功能和抗病能力。这样的话，才能提高人的生命系数。再有一个就是不生气，人在一辈子的生活、工作中总会遇到这样那样的矛盾，生气也是不可避免的，但只要善于调节自己，就能够达到一个养气的目的。

吉良晨认为，人们平时听音乐、绘画、品茗、下棋等都是调节情志的养生的好方法，在进行这些养生活的同时，吉老认为人们更应该重视精、气、神的培养。



吉良晨：过去老百姓一般讲，天有三宝是日、月、星；地有三宝是水、火、风；人有三宝就是精、气、神，人没有精气神就不行。现在社会在进展，经济在发展，生活工作节律快，人就需要有一定的精力，如果精力不充沛的话，人就显得神气不足。

吉良晨认为锻炼精气神的方法有很多，主要可分为动功和静功。动功有八段锦、太极拳等；静功则以站桩、打坐为主。而衡量一个人精气神是否充足的一个简单的方法，就是看他口内的津液是否充足。

吉良晨：我经常说，人要生活，要能活下去，从汉字的“活”字来看，就是一个三点水加个“舌”字。舌头的舌字，舌旁总有水就活，感觉口腔老是干燥的话，就说明精气不足。

木香是中医常用的一种行气药。说起木香这个药名，还是有些来历的。木香原来并不叫木香，而叫蜜香。由于另一种中药沉香的别名中已有“蜜香”之称，为防止混淆，人们就把木香改名为青木香，谁知这个名字也有人用了，中药马兜铃的根也叫青木香，没办法，这取名也要讲究先来后到，只好叫木香。木香的香气如蜜，因而木香花有七里香、十里香的雅号。在中医古籍中，曾把木香称为“治气之总药”，也就是说木香对调理气机非常重要。但同时中医专家又认为木香是“辛香耗散之品”，因而过滥和过量使用对人体也不利。

俗话说，人活着要有精气神，著名中医吉良晨先生认为，一个人是否精力充沛，从他口中的津液是否充足就能看出来。那么，怎样才能使人的津液充沛呢？吉老自创了一种吞津的方法。

吉良晨：一般来说，吞津在练功前要准备好，站也可以，坐也可以。坐一定要坐正，头要往上顶，要头顶青天，脚往下踏，要脚踏实地，呼吸时气息要平静。坐着时两手搭在大腿面上，心情要平静下来，这时要求舌抵上腭，牙齿合拢，口唇微闭，全身放松。

开始用舌头搅拌口腔，当搅拌口腔感觉有唾液的时候，可以存起

来，不要往下咽，这是第一口；第二口，再用舌头搅拌，也把它积蓄起来，存起来，不要往下咽；第三口的时候，把唾液积满了，感觉口腔里液体比较多了，开始鼓漱，就跟漱口似的。这时候，往上一提气咽下去，咽下去时自己感觉这口津液从任脉逐渐向下行，一直到丹田。

这里有一个问题需要提出来，就是开始做这个功法的时候，口腔里是比较干燥的，也可以说是津液比较少的。当你不断地锻炼的时候，舌头经常在口腔里搅拌，津液就不断在口腔里滋生，当口腔中的津液越来越丰满的时候，就达到了饱和状态了。

像这样往下咽，要求鼓荡有声，吞之有声，就是要用气把它顺下来，这不是单纯的一个津液的问题，这就是所谓的炼津化气。这个津液就是物质基础，是精的组成部分。

（朱勤效）

清明时节话饮茶

《黄帝内经》曰：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”以此为核心的中华养生之道，几千年流传至今，在现代文明中光华依旧。

中国人讲究喝茶，更讲究喝清明前的茶。不过，您想过吗？茶叶也可以入药。

我们知道世界上约有一半的人喝茶，所以茶当之无愧地成为世界三大饮料之一。喝茶的好处绝不仅仅在于清心爽口，根据中国古代医书《神农本草》的记载，喝茶可以预防和治疗多种疾病，可见喝茶与身体健康还有着密切的关系呢。

茶叶的成分与功用

成分：生物碱、黄酮类、维生素A、维生素B、维生素C、维生素P等。

功用：兴奋、强心、利尿、收敛、杀菌消炎。适用于肠炎、细菌



性痢疾、心脏病水肿、心力衰竭等。外用洗溃疡可清洁创面。

茶叶含有许多种对人体有明显保健作用的化学成分,既有化合物茶多酚、维生素、氨基酸、咖啡碱等,又有钾、锌、硒等多种矿物质,所以喝茶可以利尿、兴奋强心、杀菌消炎。如果因为呼吸中枢受抑制而呼吸微弱、昏迷不醒,灌些浓茶也是一种很好的暂时急救办法。喝茶还可以增强记忆力,消除疲劳,使身心得到放松。

喝茶能够补充人体所需的多种营养,这既是人们长期饮茶的经验积累,同时也被近代科学所证明。据调查,有喝茶习惯的人高血压与冠心病的发病率明显低于不喝茶的人。同时,茶对痢疾、急性肠胃炎等疾病也有很好的疗效。其中,绿茶由于含有较高的维生素C、维生素B和维生素P,因此可以抑制细菌生长,防止心血管硬化,降低胆固醇,而且还能够延缓衰老。

[关键词]:

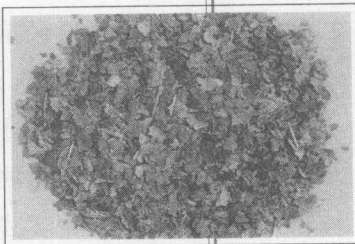
喝茶能够补充人体所需的多种营养

喝茶确实有很多好处,喝茶看似简单,其实有很多的讲究。如果你稍不留神,好处就会变成坏处。比如说,如果一个人空腹喝太多太浓的茶,或者一个不常喝茶的人一下喝了太多的浓茶,就会出现心悸、头痛、眼花、失眠,等等,这就是我们常说的茶醉,简单地理解就是喝茶喝醉了。其实是因为茶碱阻止了胃液的分泌,妨碍了消化。这个时候最好含块糖,或者赶紧喝下一杯糖水,情况可能会好些。所以在这里我们要提醒朋友们,特别是脾胃虚寒、血虚的老年人,喝茶一定不要喝得太多,而且尽量少喝浓茶。

一般说来,喝茶对冠心病是有好处的,但是这也要针对具体情况分别对待。茶叶中所含的茶碱是一种兴奋剂,大量喝浓茶会使心跳过速,这对已经心动过快的冠心病患者来说是不利的。对于期前收缩(早搏)或心房纤颤的冠心病患者,喝浓茶会导致疾病的诱发,所以这类患者只能喝些淡茶。而对于心动过缓、心率一般在每分钟60次

以下或者是窦房传导阻滞、完全性房室传导阻滞的冠心病患者，多喝些茶，不但没有前面所说的妨害，而且还能提高心率，有利于配合药物治疗。

(胡永芳)



桑叶

【功效】疏散风热，清肺润燥，清肝明目。

葡萄酒与养生

不知道您注意到没有，许多超市都设立了红酒专柜，喝葡萄酒已经成为中国人的一种饮食时尚。不过在古代，葡萄酒可是一种非常名贵的东西，距今1800多年前一个人仅用40瓶葡萄酒就换来了地方官的官职。今天，人们发现，葡萄酒不仅味道醇美，而且如果能经常适量地饮用，还有很好的养生保健功能。“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催，醉卧沙场君莫笑，古时征战几人回。”这是非常著名的一首唐诗，大漠烟直的古战场，横戈铁马的戍边人，醇美飘香的葡萄酒，真是有一种说不出的浪漫意境。葡萄酒大约在2000多年前由西域传入中国，一直受到人们的喜爱。在现代社会里，人们除了难以割舍葡萄酒那份固有的浪漫情调以外，更多的则是关注葡萄酒的营养价值。

据科学资料分析，葡萄酒含有大量的糖类以及蛋白质、维生素B₁、维生素B₂、维生素C，钙、镁、磷等多种矿物质在葡萄酒中也很丰富。由于含有铁和维生素，所以葡萄酒有治疗贫血的作用。另外，经常适量地喝一些葡萄酒，还可以刺激神经系统，保护心肌，因此它也是身体虚弱者的良好滋补品。

关于葡萄酒的药用价值，中国古代医书《本草纲目》有非常详细的记载。书中说，葡萄酒有“暖腰肾，驻颜色，耐寒”的功效，这里说的驻颜色指的就是治疗贫血。同时作者李时珍还推断，北方边塞的



人大多健硕抗寒，就是经常喝葡萄酒的缘故。

在欧洲，人们常常让感冒的孩子喝一些热葡萄酒，据科学家分析，这可能是由于葡萄酒中所含的小分子苯酚能在病毒表面形成一层薄膜，抑制了病毒的复制。世界上最早的葡萄酒大约出现在7000年前，漫长的饮用实践，人们积累了许多的经验，不同种类的葡萄酒有着不同的喝法。提到葡萄酒的分类，它是多种多样的，最常见的一种是按含糖量的多少来划分的。

葡萄酒的分类：干酒：每升含糖量4克以下；半干酒：每升含糖量4~12克；半甜酒：12~50克之间；甜酒：50克以上。

在西方，人们习惯于在吃饭前喝餐前酒，餐前酒就是用葡萄酒浸泡芳香植物制成的加香葡萄酒，它有开胃、助消化的功能。正餐时喝佐餐酒，一般说来，海鲜与半干白、干白葡萄酒相配，这是因为白葡萄酒可以缓解腥味，有助消化；如果食用炸猪排、牛排、野味，还有味道浓厚的菜，就要喝干红或半干红的葡萄酒，因为红葡萄酒可以解腻，增进食欲。喝完茶或者咖啡，就要来一小杯浓甜葡萄酒。在吃中餐时，葡萄酒也要与合适的菜配合。

适宜和干白、半干白配合的中国菜：

鱼类：清蒸鱼、白爆鱼。

虾类：盐水虾、干烧虾、烹虾段。

贝蟹类：干扒贝、芙蓉干贝、清蒸蟹。

肉禽类：白斩鸡、脱骨鸡、沙鸡丁、扒羊肉。

适宜和干红、半干红相配的中国菜：

鱼类：烹鲫鱼、鱼片。

虾类：烹虾段、烧明虾。

肉禽类：牛羊肉罐头、香酥鸡。

(胡永芳)