

药补不如食补

400多道经典药膳，著名药膳专家悉心指导，选用日常最易得的食材与药材，最家常的烹调方式，营养美味轻松做。



最新彩色
完全升级版

Jiachang Yingyang
Zibu Yaoshan



家常药膳

营养滋补



中国药膳学创始人
中国药膳学鼻祖
彭铭泉 教授 特别推荐
解桔萍 主编



《**日知生活**》

《日知生活》编委会 编

上海科学普及出版社



家常营养滋补药膳

滋补药膳 · 健康分享

责任编辑：毛增南

项目编辑：徐丽萍 刘湘雯

图文统筹：高霁月

文字编著：解桔萍 杨建华

美术编辑：罗小玲

装帧设计：夏 鹏 韩少杰

排版制作：石枫 平面设计

拍 摄：文 冰 王 旭

菜肴制作：丁学斌 范学军 吴庭刚（北京御膳饭店厨师）

协助拍摄：北京御膳饭店

◆参考书目

◎金·李杲著.《士材三书》.中医古籍出版社, 1987

◎明·李时珍著.《本草纲目》.人民卫生出版社, 1982

◎唐·孟诜撰.《食疗本草》.安徽科学技术出版社, 2003

◎宋·赵佶撰.《圣济总录》上下册.人民卫生出版社, 1962

◎清·尤乘纂.《寿世青编》.上海古籍出版社, 1990.7

◎清·陆以湉著.《冷庐医话》.中国中医药出版社, 1996.8

◎清·曹廷栋.《老老恒言》(白话注释本).内蒙古科学技术出版社, 2002

◎清·张璐著.《本经逢原》.中国中医药出版社, 1996.7

◎清·姚俊辑.《经验良方》.中国医药科技出版社, 1992.8

◎元·忽思慧撰.《饮膳正要》.人民卫生出版社, 1986

◎清·赵学敏辑.《本草纲目拾遗》.人民卫生出版社, 1983

◎唐·孙思邈著.《千金方》.中国中医药出版社, 1998

◎元·危亦林著.《世医得效方》.中国中医药出版社, 1996

◎元·朱震亨著.《丹溪心法》.辽宁科学技术出版社, 1997

◎宋·陈直撰.《寿亲养老新书》.中国书店出版社, 1986

◎张锡纯著.《医学衷中参西录》.河北科学技术出版社, 1995

◎施杞、夏翔主编.《中国食疗大全》.上海科学技术出版社, 1995.10

◎彭铭泉主编.《中国药膳学》.人民卫生出版社, 1997.12

◎安鼎主编.《饮食本草》.航空工业出版社, 2004.5

◎倪泰一、杨晓军编译.《日常食用本草》.重庆大学出版社, 1997

◎张家林主编.《药膳食疗》.中医古籍出版社, 2003

◎郝爱真、顾奎琴编.《滋补保健药膳》.中国环境科学出版社, 1999

◎赵素仲编著.《食疗百味》.香港得利书局, 1988

◎顾奎琴主编.《药膳主食谱》.广东人民出版社, 1994

Jiachang Yingyang Zibu Yaoshan

家常营养滋补药膳

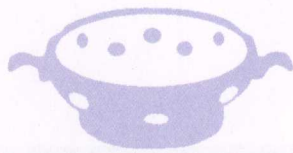
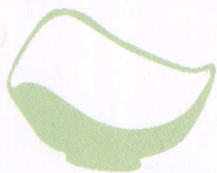


日知生活

09

《日知生活》编委会 编





家常营养滋补药膳

滋补药膳 · 健康分享

图书在版编目 (CIP) 数据

家常营养滋补药膳 / 日知生活编委会编. — 上海: 上海
科学普及出版社, 2007.11
ISBN 978-7-5427-3946-9

I. 家… II. 日… III. 食物疗法—食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 152086 号

出版: 上海科学普及出版社
(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>
印刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
发行: 上海科学普及出版社
开本: 16 开 (787 × 1092)
印张: 16 印张
字数: 330 千字
标准书号: ISBN 978-7-5427-3946-9/TS · 278
版次: 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

推荐序



在上古的传说中，神农氏尝百草，开拓食物来源并发明了医药。医圣孙思邈在《千金要方》中曾指出，“安身之本，必资于食，救疾之速，必凭于药”，将饮食与药物并论，提出了“药食同源”的理论。药膳古称食疗，1980年10月1日，笔者在成都创办“成都同仁堂药膳酒楼”，而后便有了“药膳”的称谓。药膳是在中医学、烹饪学理论指导下，用药物和食物相结合，经过烹饪加工，具有色、香、味、形的防病、治病、保健强身的美味食品。

药膳的奇妙之处就在于它并不仅仅是食物与药物的简单组合，它是传统中医学与美食文化相结合的产物，是一种具有中国特色的医疗保健饮食文化。它以中医学的阴阳五行、脏腑经络及辨证施治、四季五补等理论为指导，又按照方剂学的药物组方原则和食物、药的性能而选配组合，再以精湛的中华饮食烹调技术加以烹制，虽是用药，却以美食的形式呈现出来。在品尝美味的同时，也能获得中药的疗效，无疑会使人备感轻松，乐于接受。药膳虽然带了一个“药”字，但它的实际作用则并不仅仅局限于“治病”，而是有着很好的保健作用。只要食用正确，它既可以有效地缓解病痛症状，也可以很好地预防疾病，强身健体，增强免疫力，颇为符合现代人对于提高生活品质的要求。

不过药膳毕竟不同于普通饮食，不同季节时令、不同体质，对于进补药膳的要求可能都各不相同，只有服用了与自身相宜的药膳，才能起到好的作用，否则可能适得其反。因此，充分了解每道药膳的药性特点、适宜人群、服用宜忌，并且了解自己的体质特点，才能科学地进补药膳，若有医师指导，可起到辨证施膳的作用。

本书就是这样一册针对百姓大众推出的药膳书籍。书的主体部分收入了450多道非常实用的药膳（其中也有笔者一些配方），除了详细列出每道药膳的制作过程，同时还详备出了该药膳的适用人群、服法、宜忌等，使读者一目了然。值得一提的是，书中针对现代人的需要，系统化、科学化地将这些药膳分门别类，将具有针对性的药膳介绍给适宜人群，非常方便检索。书后还介绍了百余种药膳常用的食材与药材，将其功能、属性一一列出，并附有许多与药膳制作有关的中医学知识及实用的药膳烹调技法，其详细、完备程度，可谓是一部浓缩的药膳专业百科。本书图文并茂、易学易懂，是推广中国药膳学、造福于民的一次成功之举。笔者本人对此亦是满怀喜悦之情，希望本书的读者可从中获益，感受到中华传统文化为现代生活带来的舒适与便宜，故为其作序。

彭敏东

2007年9月11日

（中国药膳学创始人
中国药膳学鼻祖）



Contents

〔家常营养滋补药膳〕

滋补药膳——食物是最好的医药



10 PART.01

滋补保健药膳



选择适合你的药膳 10

► 补气药膳

补益鸡	11
竹筒人参饭	12
爆人参鸡片	12
桂圆参蜜膏	13
补虚正气粥	13
黄芪粥	14
人参粥	14
参枣米饭	15
虫草洋参乌鸡汤	15

► 补血药膳

红枣花生粥	16
当归羊肉羹	17
山药羊肉羹	17
糯米阿胶粥	18
牛骨髓膏	18
山药糯米粥	19
阿胶粥	19

► 气血双补药膳

地骨爆两样	20
兔肉补虚汤	21
紫河车粥	21
归参山药猪腰	22
归地烧羊肉	22
当归黄芪羊肉汤	23
归参鳝鱼羹	23
御膳饭店特色药膳	24

► 强身健体药膳

山药肉麻丸	26
桂圆荔枝鸭	27
八宝鸡汤	27
龙马童子鸡	28
红枣甲鱼汤	28

► 健脑益智药膳

益智鳝段	29
鱼头豆腐汤	30
芹菜苹果柠檬汁	30
猪脑黑木耳汤	31
补脑安神羹	31
核桃仁粥	32
桂圆肉粥	32
猪脑枸橼汤	33
健脑酒	33

► 滋阴壮阳药膳

芹菜肉丝	34
天麻猪脑	35
天麻鲤鱼	35
肉苁蓉鸡丝汤	36
鸡丁炒核桃仁	36
鸡爪炖章鱼	37
子鸡龙马汤	37

► 开胃消食药膳

黄精猪肘	38
荷香鸡肉米饭	39
参苓粥	39
消积饼	40
陈皮鸡	40
萝卜饼	41

白术薏米饼 41
银耳山楂羹 41

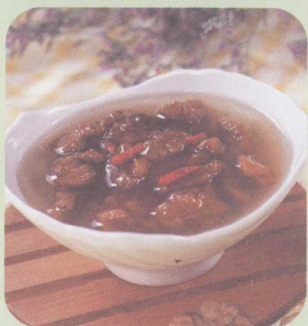
► 防癌抗癌药膳

猪蹄甲鱼人参汤 42
桂圆甲鱼 43
桑寄生煲鸡蛋 43
绿豆糯米酿猪肠 44
木香黄连炖大肠 44
清蒸蒜头甲鱼 45
黄芪瘦肉汤 45
鳝鱼参归汤 46
参雪马蹄膏 46
参归桂圆炖乌鸡 47
莲藕桃仁汤 47
枸杞子瘦肉甲鱼汤 48
甲鱼山楂汤 48
合欢佛手猪肝汤 49

赤小豆鲤鱼汤 49
山楂红枣三七粥 50
红枣圆肉枸杞子粥 50
黄芪蒸鸡 51
黄芪猪蹄汤 51
生地黄枸杞子粥 52
薏米赤豆粥 52
阿胶花生粥 53
人参粥 53

► 消除疲劳药膳

虫草红枣炖甲鱼 54
参枣粥 55
清炖甲鱼 55
肉苁蓉鲜鱼汤 56
天冬萝卜汤 56
人参膏糖 57
虫草洋参乌鸡汤 57



58 PART.02

美容美体药膳



美丽，从饮食抓起
58



► 美容驻颜药膳

乌鸡附子汤 59
补血美颜粥 60
冬瓜薏米瘦肉汤 60
莲藕赤小豆牛肉汤 61
黑豆苁蓉淡菜汤 61
阿胶红枣露 62
木瓜鲜奶 62
冬瓜薏米鸭 63
容颜不老方 63
羊肉粥 64
红枣莲子汤 64
八珍美容露 65
润肤红颜酒 65

► 丰胸美体药膳

丰胸乌鸡汤 66
对虾通草丝瓜汤 67

黑豆糕 67
丰胸汤 68
参芪鸡肉汤 68
牛奶炖花生 69
黄芪虾仁汤 69
猪皮胶冻 70
猪蹄粥 70

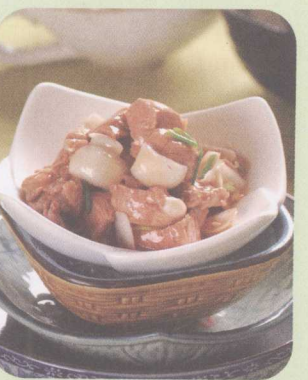
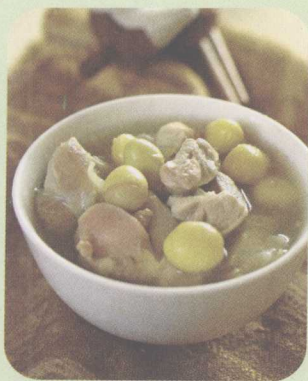
► 减肥瘦身药膳

赤豆炖鹌鹑 71
薏米鸭肉 72
茯苓板栗鲤鱼 72
减肥轻身方 73
鸡仁冬瓜汤 73
枸杞子菠萝银耳汤 74
黄瓜拌蜆丝 74
荷叶肉 75
三鲜冬瓜 75

苘蒿炒萝卜 76
山楂蜜汁黄瓜 76
轻身散 77
翠皮香蕉 77
赤小豆粥 78
茯苓赤豆粥 78
轻身粥 79
什锦乌龙粥 79

► 乌发明目药膳

何首乌鸡 80
苹果鱼片汤 81
黑芝麻粥 81
首乌黑豆粥 82
菊花旱莲饮 82
桂圆莲子粥 83
黑发乌须豆 83
乌发蜜膏 84
枸杞子莲子汤 84
乌发方 85
首乌炖猪脑 85



抗衰益寿药膳

杞鞭壮阳汤	86
长寿膏	87
萝卜炖羊肉	87
银耳羹	88
鲫鱼奶白汤	88

山药杜仲腰片汤	89
补骨脂猪肾	89
期颐饼	90
核桃芝麻桑椹糊	90
香酥山药	91
延龄不老酒	91

92 PART.03

五脏调养药膳



身体内的保健之道 92



养心药膳

百合芝麻炖猪心	93
归参山药猪心	94
桂圆红枣甲鱼汤	94
柏子仁炖猪心	95
桂圆山药糕	95

护肝药膳

苦瓜炒猪肝	96
枸杞子猪肝	97
枸杞子甲鱼	97
山药枸杞子甲鱼汤	97
银耳莲子蛋汤	98
银耳枸杞子里脊汤	98

健脾药膳

姜汁炖鸡	99
莲子猪肚	100
莲肉糕	100
法制猪肚	101
山药茯苓包子	101

润肺药膳

虫草鸭	102
白果蒸鸭	103
玉参焖鸭	103
虫草龟	104
燕窝羹	104
百合花生炖猪肺	105
木耳红枣粥	105

杏仁豆腐	106
百合牛肉	106

补肾药膳

肉苁蓉海参鸽蛋	107
猪肾炒核桃	108
肉苁蓉杜仲炖乳鸽	108
芡实茯苓粥	109
西芹百合虾仁	109
莲子六一汤	110
茅根赤小豆汤	110

五脏兼补药膳

枸杞子海参鸽蛋	111
桂圆莲子粥	112
玉竹沙参心肺汤	112
五元鹌蛋	113
清蒸山药烤鸭	113





“四气五味”疗百病 114

感冒调理药膳

葱白煮鸡	115
神仙粥	116
扁豆花粥	116
防风粥	117
板蓝根银花蜜饮	117
生姜粥	118
豆豉姜粥汤	118
老姜葱头汤	119
防感冒茶饮	119
葱白生姜粥	119
生姜大蒜枣	120
清热五神汤	120
葱豉豆腐汤	120
绿豆薄荷粥	121
豆豉葛麻粥	121

咳嗽调理药膳

姜蜜膏	122
杏苏糕	123
苏子生姜枣	123
金银花冲鸡蛋	123
蜜饯百合	124
羊髓羹	124
鲜地黄粥	125
苏子茯苓薏米粥	125
四仁鸡蛋汤	126
沙参玉竹煲老鸭	126
银耳沙参粥	127
山药半夏粥	127
补肺阿胶粥	127

哮喘调理药膳

水晶核桃仁	128
四仁鸡子粥	129
百果蜜糕	129
山楂核桃茶	130

益脾饼	130
白果猪肘炖鸡	131
黄芪炖乳鸽	131

贫血调理药膳

红枸三七鸡	132
桂圆桑椹粥	133
虫草煲骨髓	133

便秘调理药膳

桃花粥	134
杏仁干贝豆腐	135
肉苁蓉羊肾	135
首乌红枣粥	136
二仁通幽汤	136
核桃仁粥	137
决明子蜂蜜饮	137
猪血菠菜汤	138
核桃熟地黄炖猪肠	138
三仁粥	139
玉麻栗糕	139

泄泻调理药膳

猪肾羹	140
姜茶乌梅饮	141
马齿苋粥	141
补骨脂山药炖羊肉	142
枣蔻煨肘	142
羊肉药枣糯米粥	143
冰糖乌梅	143

自汗、盗汗调理药膳

小麦麸汤圆	144
百合莲子饮	145
小麦地骨皮饮	145
桂附炖羊肉	145



高血压调理药膳

夏枯草煲猪肉	146
芹菜大米粥	147
猪腰杜仲汤	147

高脂血症调理药膳

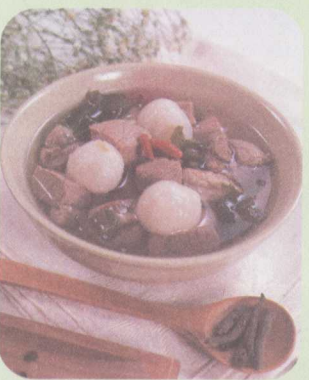
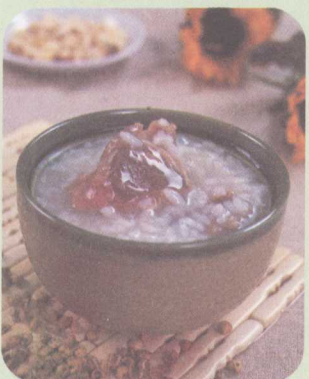
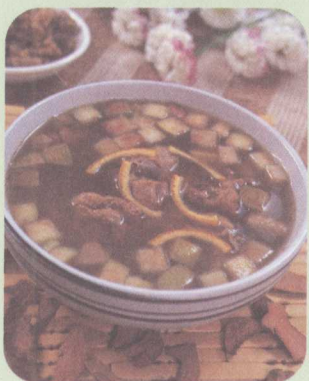
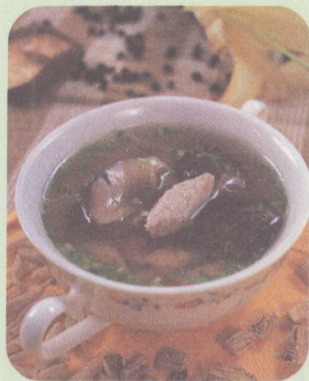
首乌黑豆炖甲鱼	148
山楂消脂饮	149
凉拌芹菜海带	149
首乌芹肉粥	150
三七首乌粥	150
菊花粥	151
木耳山楂粥	151

糖尿病调理药膳

猪脊羹	152
猪胰汤	153
冬瓜汁	153
山药炖猪肚	154
山药大米粥	154
一品山药饼	155
枸杞子葱油苦瓜	155

中风后遗症调理药膳

醋蒸胡椒梨	156
地龙桃药饼	157
黄芪猪肉羹	157



冠心病调理药膳

党参麦冬炖瘦肉	158
山楂桃仁汁	159
薤白粥	159
山楂黑米粥	160
葛根粉粥	160
姜母鸭	161
参须麦冬饮	161

胃病调理药膳

芡芡头蹄	162
姜橘椒鱼	163
良姜炖鸡块	163
姜韭牛奶羹	164
香姜牛奶	164
萝卜山药粥	165
麦冬石斛乌梅饮	165
胡萝卜陈皮炒瘦肉	166
陈皮鸡肉丁	166
八宝健胃饭	167
砂仁肚条	167

腰痛调理药膳

羊脊粥	168
杜仲爆羊腰	169
枸杞叶羊肾粥	169

失眠调理药膳

莲子百合煲瘦肉	170
乌灵参炖鸡	171
天麻炖猪脑	171
参归炖猪心	172
酸枣仁散	172
柏子仁粥	173
核桃芝麻糊	173
阿胶佛手羹	174
莲子百合炖鸭肉	174
黄花菜红枣炖猪心	175
百合二仁粥	175

关节炎调理药膳

伸筋汤	176
菟丝子羊脊骨汤	177
鹿茸鸡	177

痔疮调理药膳

白及大蒜鲤鱼	178
槐花饮	179
花椒酿猪直肠	179

皮肤病调理药膳

莲子黑米粥	180
猪肾薏米粥	181
薏米白糖粥	181
海带绿豆汤	182
柚子归芍酒	182
玫瑰郁金粥	183
茄汁烧藕片	183

近视调理药膳

玄参炖猪肝	184
谷精草羊肝汤	185
羊肝粥	185

鼻炎调理药膳

鱼腥草煮猪肺	186
加味参麦饮	187
杞菊二冬饮	187
芡实辛夷粥	188
辛夷百合粥	188
蘑菇炖鸭	189
山萸桂圆羊肉粥	189

咽炎调理药膳

双根大海饮	190
炖雪梨豆根	191
清咽饮	191

带下病调理药膳

黄芪炖乌鸡	192
参苓白果粥	193
杜仲炖猪腰	193
萆薢冰糖饮	194
马齿苋鸡蛋白	194

闭经调理药膳

参芪蒸乌鸡	195
艾红羊子宫	196
木耳核桃糖	196

芡夏蒸牛肉	197
川芎煮鸡蛋	197

► 月经不调调理药膳

淫羊藿炖羊肉	198
核桃莲子粥	199
乌鸡归芪汤	199
西洋参炖乌鸡	200
姜枣狗肉	200
四物乌鸡汤	201
青皮山楂粥	201

► 痛经调理药膳

当归羊肉生姜汤	202
姜椒枣糖汤	203
益母羹	203

► 更年期综合征调理药膳

黄精鸡	204
二仙龟汤	205
龙牡粥	205

► 产后缺乳调理药膳

猪蹄通草汤	206
-------------	-----

催奶汤	207
鲫鱼通草汤	207

► 习惯性流产调理药膳

糯米山药粥	208
菟丝子粥	209
阿胶首乌粥	209

► 不孕症调理药膳

虫草炖鸡	210
当归桃仁粥	211
肉苁蓉羊肉粥	211

► 小儿咳嗽调理药膳

紫苏粥	212
杏仁猪肺汤	213
川贝蒸鲜梨	213
天冬粥	214
薏米杏仁粥	214
芦根粥	215
雪梨酱	215

► 小儿疳积调理药膳

乳鸽疳疔方	216
-------------	-----

内金蒸黄鳝	217
谷芽消食散	217
小米山药粥	218
蚕蛹核桃肉汤	218
谷芽山楂饮	219
鸡内金白糖饼	219

► 小儿厌食调理药膳

消食导滞饼	220
莲梔梨汁粥	221
扁豆枣肉糕	221

► 小儿贫血调理药膳

猪肝瘦肉粥	222
-------------	-----

► 小儿多汗调理药膳

芡实兔糕	223
------------	-----

► 小儿遗尿调理药膳

益智仁炖牛肉	224
--------------	-----

225 PART.05

四季养生药膳



四季养生全攻略 225

► 春季养生药膳

首乌肝片	226
山药烧鸡翅	227
枸杞烧牛肉	227

► 夏季养生药膳

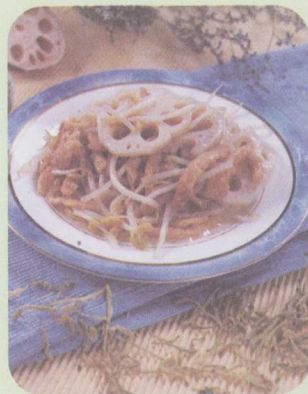
荷叶凤脯	228
二冬丝瓜豆腐	229
薏米绿豆粥	229
绿豆炖藕	230
清炖鸭块冬瓜	230
银荷莲藕炒豆芽	231
荷叶粥	231

► 秋季养生药膳

火锅菊花鱼片	232
五味鸭卷	233
参麦甲鱼	233
贝母秋梨	234
银耳沙参饮	234
枸杞子核桃仁鸡丁	235

► 冬季养生药膳

当归生姜羊肉汤	236
附片羊肉汤	237



肉苁蓉羊肉汤	237
虫草炖老鸭	238
萝卜羊肉汤	238
羊腰肉苁蓉煲	239
杞枣黑豆煲猪骨	239

附录

- 制作药膳需要注意什么 / 240
- 药膳也要讲厨艺 / 242
- 药膳常用食材 / 244
- 药膳常用药材 / 254

PART.01

滋补保健药膳

好身体是怎样练成的 选择适合你的药膳



选

择适合自己的药膳，有针对性地进补一下，就能起到强身健体、远离疾病的良好作用。中医很重视人的体质，不同体质的人，只有服用了适合自己体质的药膳，才可以起到滋补保健的作用，否则可能结果正好相反。下面就为你列出了中医划分的人的几种典型体质，在进入正式的滋补药膳制作之前，先来了解一下这些必要的前提吧。



气血虚体质

气血虚体质的人常会表现为面色苍白，四肢无力，经常性头晕目眩、心悸失眠。这类体质多半是由于自身脾胃较弱、消化功能不佳或大病初愈后气血不足造成的。气血虚体质的人适宜吃一些味甘，性温、平的食物，例如豆类、莲子、核桃仁、山药、红枣、百合等。



瘀血体质

瘀血体质的主要表现是肤色沉暗，嘴唇和舌头发紫，眼圈发黑，头发很容易脱落。这类体质多是因为长期心情抑郁、脏腑功能失调导致的血行不畅引起的。瘀血体质的人可以多吃些味辛、甘，性温、平的食物来调理，如黑豆、油菜，不要吃西瓜、冬瓜、丝瓜等过度寒凉的东西。



阴虚体质

阴虚体质的人大多偏瘦，脸色暗淡无华，也有的表现为面色潮红，常会有燥热感。阴虚体质大多是由于先天不足或后天调养不当造成的。这类体质的人可以进补味甘，性凉、寒、平的食物，比如冬瓜、莲藕、百合、苦瓜、紫菜、豆类、醋、番茄、柚子等。



阳虚体质

阳虚体质的人大多外表白白胖胖，但脸色无华，四肢偏冷，喜暖畏寒。这是由于先天不足或后天调养适当导致的阳气偏衰、热量不足造成的。阳虚体质的人适合进补一些味辛，性温、热、平的食物，如甘薯、山药、韭菜、蒜等。



中性体质

中性体质是最健康的表现，这类人脏腑功能正常，睡眠良好，精力充沛。中性体质的人在原则上可以全面协调营养，适量吃些红枣、莲子、花生、绿豆、栗子、核桃等，就可以收到补气养血、滋阴补阳的功效。

滋补保健
药膳

补气药膳

中医学认为，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质，人体的气是由肾中的精气、脾胃运化而来的水谷精气和肺吸收的清气所组成，在肾、脾、胃、肺等生理功能的综合作用下生成，并充沛于全身而无处不到。气具有不断运动的活力，对人体生命活动有推动和温煦的作用，所以中医学主要以气的运动变化来阐述人体的生命活动。气虚一般指人体脏腑功能的衰退，抗病和适应能力的下降，症状常见气短懒言、精神萎靡、四肢乏力、易患感冒等，药膳是补气的好方法。

补益鸡*

● **适用人群** 此方补气健脾，温中暖胃。适用于气虚脾胃不和所致的气短无力，肌肉不丰，食欲不振，胃腹胀痛等症；或病后体弱，精力未复者。

● **用法及宜忌** 空腹服食适量，以少吃多餐为宜。人参有兴奋中枢神经的作用，失眠患者不宜服用，否则可加重病情。

● 做菜小秘诀

鸡要整只煲，可保证煲好汤后鸡内的肉质细腻不粗糙，酱油可根据自己的口味和鸡的大小增减其量，但不宜太咸。

〔原料〕

老肥鸡1只，人参10克，小茴香15克，蜀椒6克，酱油、甜酒各30毫升。

● 做法

- 1 先选老肥鸡1只，去毛并去肠杂，洗净备用。
- 2 将人参切片，蜀椒（花椒）去目，研末，与小茴香、甜酒、酱油拌和。
- 3 将拌好的药料填入鸡肚内，放瓦钵中，隔水蒸至熟烂；或加水在沙锅中煮烂即可。



功效解析

◎ 人参为补气良药，有强壮兴奋作用；鸡肉营养丰富，善于补虚。



竹筒人参饭*

●**适用人群** 对气虚引起的头晕目眩,精神不振有一定的保健效果,尤宜于气虚引起的月经先期,量多色淡,以及妊娠因气虚血亏而致之胎动不安者。

●**用法及宜忌** 分顿随量,可经常食用。

【原料】

人参片6克,净乌鸡肉250克,优质大米250克,火腿15克,盐、味精、胡椒粉、葱、姜、熟猪油各适量。

●做法

1 将洗净的乌鸡脯肉取下,余下的鸡肉和骨头上煲锅内用小火熬成浓鸡汤备用,把乌鸡脯肉取除筋膜,切成绿

豆大小的肉粒,放入碗内加盐、味精、胡椒粉、葱姜汁腌渍入味备用。

2 大米淘洗干净后与熬好的乌鸡汤拌好浸泡1小时,火腿切成绿豆大小的肉粒备用。

3 取竹筒一节清洗干净,抹上少许熟猪油,然后把鸡汁大米一起倒入竹筒内,放上火腿和乌鸡脯肉再放上人参片盖好盖,上笼蒸熟即可。



功用解析

◎益气养血,宁心安神。人参补气养血,强壮身体。乌鸡甘平无毒,益助阳气,补肾。

爆人参鸡片*

●**适用人群** 适宜于五脏虚衰,久病羸瘦,心慌气短,体虚自汗,慢性泄泻,脾虚久痢,食欲不振,气虚水肿等一切气衰血虚症者。

●**用法及宜忌** 可佐餐食。感冒时不可服用。

【原料】

鲜人参15克,鸡胸肉200克,笋25克,黄瓜25克,鸡蛋清1个,盐、料酒、葱、生姜、香菜、鸡汤、猪油、香油、味精、太白粉、胡椒粉各适量。

●做法

- 1 将鸡胸肉切成细条状,人参洗净,斜刀切成薄片,冬笋、黄瓜切片,葱、生姜切丝。
- 2 将鸡片加盐、味精后拌匀,放入鸡蛋清、太白粉拌匀。
- 3 锅内放油,烧至五成熟时,放入鸡片滑散,熟时捞出。将盐、味精、鸡汤、料酒拌匀备用。
- 4 锅内放油,热锅后,放入葱姜丝、笋片、人参片翻炒,再放入黄瓜片、香菜、鸡片,淋上拌匀的调料,翻炒后淋上香油即可。



功用解析

◎补元气,健脾胃。



人参





桂圆参蜜膏*

● **适用人群** 体质虚弱，消瘦，烦渴，干咳少痰，声音嘶哑，无力疲倦等症者适用。

● **用法及宜忌** 每次一汤匙，以沸水冲化，顿饮，每日3次。桂圆甘甜滋腻，内有积火及湿滞停饮者慎用，一次不可大量吃。

〔原料〕

党参 250 克、沙参 125 克、桂圆肉 120 克、蜂蜜适量。

● 做法

- ① 以适量水浸泡党参、沙参、桂圆肉，然后加热煎煮。
- ② 每 20 分钟取煎液一次，加水再煎，共取煎液 3 次，合并煎液，以小火煎熬浓缩。至稠黏如膏时，加蜂蜜一倍，煮沸停火，待冷装瓶备平时服用。



功用解析

◎党参有补气升阳，摄血行滞，固表止汗，托疮生肌，利尿退肿，生津止渴功效。沙参清热养阴，生津润燥。



补虚正气粥*

● **适用人群** 适用于劳倦内伤、五脏虚衰、年老体弱、久病羸瘦、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、脾虚久病、食欲不振、气虚水肿等一切气衰血虚症者。

● **用法及宜忌** 分两份，每日早、晚餐空腹食用。3~5 天为一疗程，间隔 2~3 天后可续服。

〔原料〕

黄芪 30 克、人参 10 克、大米 90 克、白糖适量。

● 做法

- ① 将黄芪、人参切片，用冷水浸泡 30 分钟，入沙锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，在参芪锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。将一二煎药汁合并。
- ② 药汁同大米加水煮粥，粥好后放入白糖调味即可。



功用解析

◎人参大补元气；黄芪味甘微温，健脾补中，促进机体代谢，抗疲劳；大米味甘性平，益五脏，壮气力，补充机体血清素；配以白糖可补脾益气。



黄芪粥*

● **适用人群** 益元气，健脾胃，消水肿。适用于劳倦内伤、慢性腹泻、体虚自汗、老年性水肿、慢性肝炎、慢性肾炎、疮疡久溃不收口等一切气血不足症者。

● **用法及宜忌** 可供早、晚餐，温热服食。黄芪甘温，益气健脾，生血摄血，气虚无热者宜食，若属阴虚火旺不宜食用。

〔原料〕

生黄芪 30 克、陈皮末 1 克、红糖少许、大米 60 克。

● 做法

- 1 黄芪放入沙锅，加水 1000 毫升，浓煎取汁。
- 2 黄芪药汁与大米、红糖同放锅内，将锅置大火上烧开，移小火熬。
- 3 待粥将稠时，调入陈皮末少许，稍沸即可。



功用解析

◎ 益气摄血，补气养颜。黄芪味甘性温，益气健脾，生血摄血，陈皮有健脾理气化痰的功效。

人参粥*

● **适用人群** 适用于老年体弱、五脏虚衰、劳伤亏损、失眠健忘等一切气血津液不足症者。

● **用法及宜忌** 宜秋冬季早、晚空腹食用。凡阴虚火旺体质或身体强壮的中年人、老年人以及在炎热的夏季不宜服用。在吃人参粥期间，不可同吃萝卜和茶。

〔原料〕

人参粉（或片）3 克、大米 100 克、冰糖适量。

● 做法

- 1 将大米淘净后，与人参粉（或片）一同放入沙锅，加适量水。
- 2 将沙锅置大火上烧开，转小火煎熬至稠。
- 3 将冰糖放入沙锅中，加适量水熬汁；再将汁徐徐加入粥中，搅拌均匀即可。



参枣米饭*

● **适用人群** 适合体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振、便溏水肿病人食用。

● **用法及宜忌** 每日早、晚根据个人食量服用。凡属阴虚火旺及身体健壮者不宜服用。其他人以秋、冬、春三季服用为佳。

〔原料〕

党参 10 克、红枣 20 枚、糯米 250 克、白糖 50 克。

● 做法

- 1 党参、红枣放入锅内，加水适量泡发后，煎煮 30 分钟，捞去党参、红枣，汤备用。
- 2 糯米淘净，加适量水放在大碗中，用蒸锅蒸熟后扣在盘中，把红枣摆在上面。
- 3 把汤液加白糖煎成黏汁，浇在枣饭上即可。



功用解析

◎ 补气养胃。党参健脾补气，生津生血。李时珍在《本草纲目》中盛赞红枣有润心肺、止咳定喘、补五脏、治虚损、调营卫、缓阴血、生津液、美容颜、除肠胃邪气之功用。



虫草洋参乌鸡汤*

● **适用人群** 需补中益气、生津、恢复体力、抗疲劳者。

● **用法及宜忌** 吃肉、喝汤。

〔原料〕

虫草 6 克，西洋参 10 克，山楂 15 克，乌鸡 1 只，姜、葱、米酒、盐、味精各适量。

● 做法

- 1 将乌鸡去毛及内脏，洗净，切块。
- 2 与人参、虫草、山楂、姜、葱、米酒同放沙锅内，加适量水，炖至肉熟，加盐、味精调味即可。

❖ 医师建议

西洋参和人参均可补气强壮，但人参较温燥，容易上火，西洋参则补而不燥，适合于长期服用。

Tips

▶ 贴心小提示

虫草以颜色黄、发亮，丰满肥壮，菌座短小者为好。



功用解析

◎ 虫草即冬虫夏草，益肺补肾，补虚强壮；西洋参补气生津，为抗疲劳的常用佳品。