

药膳大酒店

总主编
邰宜俊

夏



人民卫生出版社

药膳大酒店

总主编
主编
副主编
编者

郇宜俊
林本生
梁宗堂
历波
刘清杨
历波
张英富
吴敬涛
张英富

(以姓氏笔画为序)

顾问
健康顾问
摄影
图片修制
书名题写

刘兴武
左振素
孙树勤
王潇
高庆荣
吴敬涛
张英富
李强
宋尚勤
郇宜俊
梁宗堂
张青海

夏



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳大酒店·夏 / 林本生等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-117-09129-9

I. 药… II. 林… 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123960号

药膳大酒店·夏

总 主 编: 郇宜俊

主 编: 林本生 刘清杨 吴敬涛

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 9.5

字 数: 195千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09129-9/R·9130

定 价: 39.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



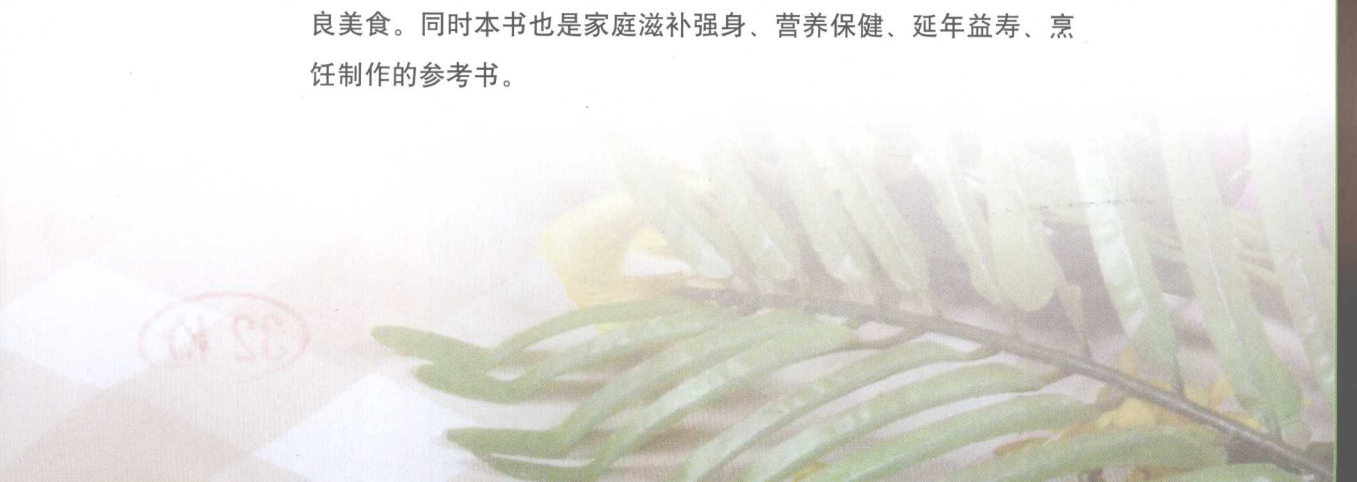


内容提要

本书分《药膳大酒店·春》、《药膳大酒店·夏》、《药膳大酒店·秋》、《药膳大酒店·冬》四个分册。按春、夏、秋、冬四季滋补、保健、养生的不同特点，整理介绍了适于酒店制作的药膳菜200种，适用于酒店消费的药酒72种，适用于酒店饮用的药茶64种，适用于酒店食用的药膳食品64种。

本册《药膳大酒店·夏》介绍了适用于夏季的药膳菜50种，药酒18种，药茶16种，药膳食品16种。每种药膳菜、药膳食品详细介绍了功效、主料、辅料、制法、名厨秘招、风味特色、保健顾问等内容。每种药酒、药茶详细介绍了功效、配方、制法、保健顾问等内容。全部配彩色照片。同时还简要介绍了中医有关术语与临床表现，以及常用中药的性味、归经、功效、禁忌等内容。

本书所介绍的药膳菜均是适合酒店制作的美味佳珍，所介绍的药酒均是适合酒店消费的琼浆玉液，所介绍的药茶均是适合酒店饮用的上乘饮品，所介绍的药膳食品均是适合酒店食用的精良美食。同时本书也是家庭滋补强身、营养保健、延年益寿、烹饪制作的参考书。



中医术语与临床表现

实证

人体受外邪侵袭，或病理产物蓄积的证候。临床表现有发热、口渴、烦躁、谵语、腹满痛而拒按、小便短赤、舌质苍老、苔黄干糙、脉实有力。

虚证

人体正气不足，机体抗邪能力减低，生理机能减退的证候。临床表现有面色苍白、精神不足、身疲乏力、心悸气短、自汗、盗汗、小便清长、经血量多、舌嫩无苔、脉虚无力。

热证

人体感受热邪，引起阳气亢盛，正气抗邪反应强盛，出现一派热的证候。临床表现有身热、烦躁、面目红赤、不恶寒反恶热、口干咽燥、渴喜冷饮、唇红而干，大便秘结、小便短赤、月经提前并颜色鲜红、舌质红、苔干黄或干黑、脉数。多见于感染性疾病，身体机能代谢活动过度亢盛（阳盛）所产生的疾病。

寒证

人体感受寒邪或阳气衰弱，阴气过盛而致身体机能与代谢活动衰退，抵抗力减弱而出现寒的证候。临床表现有体温不足、面色苍白、精神萎靡、踈卧、喜温怕冷、脘腹冷痛、得热则减、月经后延、颜色暗红、白带量多、口不渴或渴喜热饮、大便溏薄、小便清长。多见慢性机能衰退性疾病。

阳虚

阳气不足，机体生理机能衰退。临床表现有疲乏无力、少气懒言、畏寒肢冷、自汗、面色淡白、小便清长、大便溏薄、舌质淡白嫩、脉虚大或细数。

阴虚

阴液不足，机体生理机能减退。临床表现有手足心热、五心烦热、午后潮热、消瘦、盗汗、唇红口干、大便燥结、小便黄短、舌红绛无苔、脉细数。

阴虚火旺

阴虚指精血或津液的亏虚。临床表现有阴虚症状，并有虚火征象。如潮热、颧红、盗汗、五心烦热、咳血、消瘦、失眠、烦躁易怒、遗精、性欲亢进、舌红而干、脉细数。

实邪

邪气盛则实，故称实邪。

外邪 表邪

风、寒、暑、湿、燥、火六淫和疫疠之气等从外侵入人体的多种致病因素均称外邪。侵入人体之表者，又称表邪。

实热 热盛

外邪入侵体内，化热入里，邪气盛而正气尚足，邪正相争引起的发热。临床表现有高热烦渴、大便秘结、舌苔黄、脉洪数或滑数。多见于感染性热病的高热期。因发热较重，又称热盛。

湿热

感受湿热邪气或病理因素内生湿热。临床表现有发热头痛、身重而痛、腹满食少、小便短赤、舌苔黄腻。

中满

腹中胀满。脾胃运化失常，气机痞塞，可因气虚、食滞、寒浊上壅、湿热困阻等原因所致。

腹满

腹部胀满的症状。有虚实之分。虚证多因脾阳失运所致，同时有下利腹痛而喜温、喜按、苔白。实证多因热结胃肠所致，每见便秘、腹痛拒按。

痞满

痞为胸腹间气机阻塞不舒的一种自觉症状，若兼有胀满感觉的称为痞满。

血虚

由于失血过多或慢性出血，脏腑虚损，化生精血机能减退或障碍等原因造成血液亏虚，使机体、脏腑、组织失于濡养。临床表现有头晕眼花、心悸失眠、面色萎黄、经血量少色淡、口唇淡白等。

湿痰

湿浊（湿气）内停日久而产生的痰，又称痰湿、痰浊。病因脾虚不能运化水湿，不能正常输布津液，于是聚而成内湿，积留而成痰饮。临床表现有痰多而稀白、胸闷或恶心、喘咳。不论因病生痰或因痰生病，均与肺脾有密切关系。



目 录

- 1 中医学语与临床表现
- 2 目录

4 药膳菜

- 6 补肺百银牛肉羹
- 8 补脾山药鹌鹑蛋
- 10 健脾天冬薏米鸡
- 12 安神灵芝猪心
- 14 健脾茯苓砂仁肚片
- 15 安神龙眼猪心
- 16 补脾山药猪蹄
- 18 温肾山药蹄筋
- 20 补阴枸杞蒸甲鱼
- 21 补中黄精参药鸡
- 22 理气紫蔻陈皮鲫鱼
- 24 清热芦笋扒冬瓜
- 26 理气紫苏鱼圆

- 28 活血山楂肉丁
- 29 健脾砂仁鲈鱼
- 30 活血桃仁墨鱼
- 32 壮腰核桃蚕蛹
- 33 补肾白术鲈鱼汤
- 34 润肺百合丝瓜汤
- 36 清热芦荟炒百合
- 38 健脑银百莲子羹
- 40 补肺虫草鸡丝汤
- 41 利湿薏仁鲤鱼
- 42 养心枸杞莲子肘
- 43 补阴天冬萝卜汤
- 44 润肤百合炖猪蹄
- 46 养颜芦荟肉丝
- 48 滋阴百合鸡片
- 50 滋阴天冬蛤蜊汤
- 52 生津苦瓜桔梗蛋汤

- 54 益精杞药肉鸽
- 55 益气洋参燕窝
- 56 润肺糖梨燕窝盅
- 57 降酯松仁金针菇
- 58 消暑枸杞苦瓜
- 60 壮肾鸡腰奶汤
- 61 化滞山楂莲子汤
- 62 解毒菊花全蝎
- 64 益肾杞子雪蛤
- 66 养心灵芝甲鱼
- 67 强肾龙凤球
- 68 清肝全虫闹金蝉
- 70 明目猪肝菠菜汤
- 72 润肤清汤鱼云
- 73 补阴芙蓉黄管
- 74 强体杞子银耳
- 76 养颜乌鱼蛋汤
- 78 补虚芙蓉明骨
- 80 益气银杞雪蛤
- 81 祛风木瓜官燕

82 药酒

- 84 茯苓安神酒
- 85 玉竹高龄酒
- 86 松龄太平春酒
- 87 龟龄补酒
- 88 山花活血酒

- 89 七宝美髯酒
90 养颜美容酒
91 地芍驻颜酒
92 桃杏红颜酒
93 桃花美容酒
94 桃仁润肤酒
95 官方定风酒
96 灵瓜益肾酒
97 杞菊明目酒
98 八味祛风酒
99 洋参益气酒
100 益精神仙酒
101 归脾养心酒

102 药茶

- 104 洋参舒心茶
106 百杞益肺茶
108 桑菊清脑茶
109 参麦清心茶
110 参枣安神茶
112 金梅消暑茶
113 海冬利咽茶
114 芦荟减肥茶
116 将军减肥茶
118 荷楂消暑茶
119 菊花清脑茶
120 粉冬降糖茶
121 六一消暑茶

- 122 梅味敛汗茶
123 芦花清热茶
124 银蜜润肺茶

126 药膳食品

- 128 消暑荷叶粥
129 补脾银耳莲子粥
130 健脾参芪薏米粥
131 疏风薄荷汤圆
132 安神莲子粥
134 理气豆蔻馄饨
135 养心莲子枣仁糕
136 调脾山药双豆糕
137 消暑绿豆糕
138 健脾山莲薏仁粥
140 醒酒葛花面

- 142 消食山楂粥
143 润肺百合烧麦
144 降糖魔芋窝头
146 消食豆蔻炒米
147 消暑绿豆凉面
148 主料、配方中所用中药索引
中药性味、功效与图片索引
封三 内容提要







药膳菜

春、夏、秋、冬四季气候不同，人的机体在生理上也随四季气候的不同而发生变化。药膳滋补、保健、养生，应能主动性的适应四季的不同变化，以顺应自然。各种中药性能有寒、热、温、凉的不同，同时四季所用蔬菜也有季节性，所以不同季节药膳进补有鲜明的时令性。

夏季热，酷暑多湿，在脏属脾，以健脾化湿和中为主，宜清补。

本章根据夏季的特点，介绍了适用于夏季滋补、保健、养生的药膳菜50种。每种药膳菜详细介绍了功效、主料、辅料、制法、名厨秘招、风味特色、保健顾问等内容，同时还简要介绍了常用中药的性味、归经、功效、禁忌等内容。



补肺百银牛肉羹

功效：益气养阴，补肺健脾，养心安神，驻颜护肤，润肌防皱。

主料：百合40克、银杏40克、红枣4枚、牛肉250克。

辅料：生姜、精盐各适量。

制法：

1. 牛肉洗净血污，切薄片。
2. 银杏去壳，开水浸去外膜，洗净。
3. 百合分成片，洗净，红枣去核，洗净。
4. 生姜去皮洗净，切片。
5. 牛肉片、百合、银杏、红枣、生姜片放入砂锅中，加

水适量。武火烧开，改用中火，煲至百合、牛肉熟透，加入精盐调味，装盘即成。

名厨秘招：牛肉冷水下锅，烧沸后捞出洗净，再入砂锅中。

风味特色：色彩亮丽，味醇肉香。

保健顾问：

1. 能镇咳，祛痰，平喘，镇静，保护胃粘膜，抗疲劳。
2. 适用于虚热咳嗽，虚烦惊悸，失眠多梦，血虚体弱等。
3. 凡风寒咳嗽，痰热咳嗽，湿邪壅盛者慎用。

百合

性味：甘，寒。

归经：归心、肺经。

功效：养阴润肺，清心安神。用于阴虚久咳，痰中带血，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚等。



银杏

别名：白果。

性味：甘、苦、涩，平；有小毒。

归经：归肺经。

功效：敛肺平喘，收涩止带。用于哮喘，痰多喘咳，带下白浊，遗尿尿频，遗精，淋病等。

禁忌：大量或生食易引起中毒；咳嗽痰稠，咳吐不利者慎用。







补脾山药鹌鹑蛋

功效：补脾养胃，益肺固肾。

主料：鲜山药100克、枸杞子20克、
鹌鹑蛋12只，白菜100克。

辅料：精盐、味精各适量。

制法：

1. 鹌鹑蛋洗净，加水煮熟，去外壳。
2. 白菜取梗茎部，洗净，切长段。
3. 鲜山药洗净，去皮，切长片。
4. 枸杞子洗净。
5. 山药、枸杞子，白菜放入锅中，加精盐、味精，煮熟后捞起，沥干水分。
6. 然后将山药片、白菜摆在盘中间，呈扇形，山药片、白菜上摆枸杞子，鹌鹑蛋均匀

摆在扇面上端，适当浇些原汁即成。

名厨秘招：煮鹌鹑蛋，冷水下锅，水中加少许盐。鲜山药切片后用清水冲净黏液。

风味特色：色形美观，增强食欲。

保健顾问：

1. 能降血糖，降胆固醇，降甘油三酯，保护肝脏，调节机体免疫功能，抗衰老。
2. 适用于食少倦怠，便溏久泻，腰膝酸软，遗精尿频，久咳久喘，消渴等。
3. 凡湿阻腹中胀满，内有积滞者慎用。

枸杞子

别名：枸杞、杞子。

性味：甘，平。

归经：归肝、肾、肺经。

功效：滋补肝肾，明目，润肺。用于虚劳精亏，腰膝酸痛，眩晕耳鸣，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明等。

禁忌：脾虚便溏者不宜服用。







健脾天冬薏米鸡

功效：养阴生津，健脾利湿，温中益气，养肤驻颜。

主料：天门冬20克、薏苡仁50克、枸杞子10克、母鸡1只。

辅料：冬菇、精盐、味精各适量。

制法：

1. 天门冬、薏苡仁、枸杞子预先泡好，洗净。
2. 冬菇浸后去蒂，洗净。
3. 母鸡宰杀，从鸡背剖开，取出内脏，洗净，放开水锅中烫片刻，取出用清水冲洗干净。
4. 将鸡放入较大的炖锅内，加开水适量，文火炖30分钟

后，加入冬菇、天门冬、薏苡仁、枸杞子，再炖30分钟，加精盐，炖至鸡肉熟透时，放入味精即成。

名厨秘招：薏米，冬菇均需经水泡发洗净。

风味特色：味鲜不腻，鸡肉香嫩。

保健顾问：

1. 能化湿，利关节，降血糖，抗疲劳。
2. 适用于脾虚湿盛，纳食减少，肺虚咳嗽，心神不宁等。
3. 凡风寒咳嗽者慎用。

薏苡仁

别名：薏仁、苡仁、苡米。

性味：甘、淡，微寒。

归经：归脾、胃、肺经。

功效：利水渗湿，健脾，除痹，清热排脓。用于水肿，脚气，小便不利，湿痹拘挛，脾虚泄泻，肺痈，肠痈，扁平疣等。





安神灵芝猪心

功效：养心安神，补益气血。

主料：灵芝20克、猪心500克。

辅料：猪油、葱、姜、酱油、黄酒、湿淀粉、胡椒粉、香油、精盐、味精各适量。

制法：

1. 灵芝洗净，切薄片。
2. 葱洗净，切段，姜洗净，切丝。
3. 猪心对剖两半，洗净。锅内加清水烧沸，放入猪心，灵芝片，煮熟捞出，切成薄片，码在盘中，煮猪心原汁保留。
4. 净锅，置火上加猪油烧热，下姜、葱，加猪心原汁、酱

油、黄酒、胡椒粉、精盐、味精，湿淀粉勾芡汁，淋入香油，浇在猪心片上即成。

名厨秘招：猪心必须洗净血浆，煮时火候不宜太猛。

风味特色：色泽自然，味鲜适口。

保健顾问：

1. 能益智健脑，增强体质，延缓衰老。
2. 适用于久病体弱，心血不足，心烦失眠，惊悸健忘，虚病久咳久喘，消化不良，肌肤无华等。
3. 凡发热、口渴、烦躁、谵语、腹满胀痛、小便短赤的实证者慎用。

灵芝

别名：灵芝草、菌灵芝、木灵芝、赤灵芝。

性味：淡，温。

归经：归肾、肝、心、肺经。

功效：益气血，补精髓，养心安神，止咳平喘。用于神经衰弱，失眠，消化不良，虚劳，咳喘。芝草破壁孢子用于恶性肿瘤等。

