

好学易做 · 自然健康

HAOXUEYIZUOZIRANJIANKANG



JIATING
YANGSHENG
YAOSHAN



张家林/主编

家庭 养生药膳

家常食疗药膳500多种

100多种常见病药膳疗法

中药与食物巧妙搭配



内蒙古科学技术出版社

好学易做 · 自然健康

家庭 养生药膳

张家林 / 主编



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生药膳/张家林主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社, 2003. 2

(家庭饮食保健丛书)

ISBN 7-5380-1082-3

I. 家… II. 张… III. 食物养生—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009440 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

策 划/斯勤夫

责任编辑/斯勤达来

印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司

经 销/全国各地新华书店

开 本/850×1168 1/32

印 张/10

字 数/246 千

印 数/1—4 000 册

版 次/2003 年 3 月第 1 版

印 次/2003 年 3 月第 1 次印刷

定 价/14.80 元

何首乌鸡

材料

乌骨鸡半只、何首乌 15 克、当归 1 片、枸杞子 15 克、红枣 5 枚、盐少许

做法

料理药膳的药材浓度不宜过重，以免影响药膳的口感。建议把何首乌、当归、川芎、枸杞子和红枣等中药材一起放入纱布包中，加入 1000 毫升水，熬煮 30 分钟，过滤出药汁备用。将处理干净的乌骨鸡置入药汁中，再加入少许盐，熬煮至乌骨鸡熟烂即可食用。

功效

何首乌是滋阴补肾的中药材，在中医学上被视为“静态”的药材，当归和川芎则具有补血活血的功效，属于“动态”的药材。一“动”一“静”之间，调和了药材的特性，具有补血、益肝肾的作用。枸杞子和红枣具有补肝肾、健脾胃的功效，又可增加药膳的美味，这道首乌鸡不但可以滋阴补血，也是适合一般人食用的进补药膳。但感冒发烧或皮肤溃疡，身体任何部位有发炎时禁用。





清蒸荷叶排骨

材料

小排骨 250 克、干燥荷叶 2 大张、淡豆豉 15 克、米酒、酱油、糖少许

做法

先将小排骨洗净，用米酒、酱油、淡豆豉腌入味（约 30 分钟），荷叶洗净稍泡软后，将排骨包裹，放入蒸笼或锅中蒸熟，即可食用。

功效

荷叶具有芳香的味道，本身即有利水消肿及清热作用，淡豆豉具有宣发排除外感风邪之作用。

冬瓜蛤蜊汤

材料

冬瓜 500 克、蛤蜊 250 克、姜片 4 片切丝

做法

水滚后，放入冬瓜煮熟，加入蛤蜊煮熟，洒入姜丝，略加调味即可。

功效

蛤蜊性味甘寒，具有滋养津液及清热利湿作用；冬瓜性味甘凉，清热利水消肿，是非常适合食用的一道汤。





薏仁绿豆小米粥

材料

绿豆 25 克、小米 15 克、薏仁 15 克

做法

绿豆、小米、薏仁洗净后，浸泡 2 小时，绿豆、薏仁先煮软再加入小米一起煮至稠状，可当正餐食用，也可加入适量冰糖作为甜点。

功效

绿豆、薏仁具有清热解暑作用，能减轻痘疮红肿及皮肤湿疹症状，小米具有清除脾胃湿热作用。

珍珠白玉板

材料

珍珠5克、当归5克、白芷5克、黄芪15克、红枣25克、白鲜鲍鱼2条、鸡胸肉300克、嫩豆腐2块、干贝20克、虾仁50克、香菇20克、花生油、胡萝卜、南瓜、奶油、油菜、调味料适量。

做法

1. 白芷、当归、黄芪、红枣等用2碗水熬汁备用。
2. 鸡胸肉、虾仁等剁泥，香菇切碎与干贝、调味料等拌匀，再将珍珠粉加入做成肉丸。
3. 鲜鲍鱼洗净切片。
4. 取嫩豆腐切块置于盘中，中心挖空，镶上肉丸，上覆鲍鱼片，加入药汁及红枣蒸熟。
5. 胡萝卜、南瓜煮熟打成浆，加奶油煮成羹状，淋于豆腐肉丸上即可。盘边以油菜铺边。

功效

养颜美容，安神定惊，解毒生肌。

珍珠药用历史久远，早在战国时期既是高贵的装饰品，又是名贵的中药材。珍珠护肤美容，于唐代就已盛行，为宫廷后妃的美容化妆必备之品，主要是含有钙质、多种氨基酸、丰富的微量元素，这些都是人体所需的营养成分，配合白芷、当归、黄芪的改善血液循环、扩张血管和活血补血的作用，能增强细胞的活力，使肌肤细嫩美白，延缓皮肤的衰老。





养血四物枣

材料

当归 5 克、熟地黄 10 克、川芎 5 克、炒白芍 5 克、黄芪 15 克、党参 10 克、枸杞子 15 克、栗子 50 克、猪肉 100 克、香菇 20 克、虾仁 50 克、洋薯 50 克、洋葱 50 克、葱 1 根、荸荠 20 克、低筋面粉 2 匙、山药粉、奶粉、蛋、糖各适量

做法

1. 马铃薯煮熟后捣成泥，加入蛋、糖、面粉、山药粉、奶粉等拌成团，再切成小块擀皮备用。
2. 当归、熟地黄、川芎、炒白芍、黄芪、党参等以 2 碗水熬成汁备用。
3. 香菇、荸荠、虾仁、洋薯、葱、洋葱、猪肉切细丁，栗子洗净，煮熟。
4. 起油锅，将药汁与各料炒香收汁，放冷，加入枸杞子，搅匀做馅料备用。
5. 将皮包入栗子、馅料，稍滚动成椭圆形，接合处朝下，排入烤盘中，刷上全蛋，烤熟即可。

功效

补血调经，滋养强壮，用于贫血、血虚头痛、月经不调等症。

面色红润、洁白细嫩是容颜美貌的重要标志，而一般人随着年龄的增加，会逐渐失去青春的容貌，若加上月经紊乱、内分泌失调，则年华早逝、肌肤松弛无光、斑点滋生。此方有补血调经、滋养强壮的功能，有驻颜养容之效。

玫瑰绿茶冻

材料

玫瑰花 15 克、洛神花 15 克、绿茶粉 8 克、果冻粉 20 克、温水、糖适量

做法

1. 绿茶粉加 200 毫升温水搅匀，备用。
2. 玫瑰花、洛神花用布包，泡 300 毫升温水煮沸，备用。
3. 果冻粉过筛与糖和匀，加 500 毫升水搅匀，再加 1500 毫升水边煮边搅动（避免结块粘锅底），煮沸，熄火，放凉。
4. 放入玫瑰花水搅匀，再加绿茶粉水搅匀。
5. 降温至 50~60℃，装入果冻杯，放入冰箱结冻即可。

功效

行气解郁，和血散瘀，调经。

玫瑰花含香茅醇的挥发油，具有柔肝醒脾、理气开郁、和血散瘀的作用。古籍记载，玫瑰花片常充食用。和馅、浸酒、泡茶，其味无穷，甘美可口，可使皮肤光泽。目前流行的玫瑰花茶也有养颜美容的功效。





加味四物排骨汤

材料

当归10克、川芎5克、芍药10克、熟地10克、桂枝3克、枸杞5克、黄芪5克、红枣5克、排骨500克、米酒一瓶、水6碗。

做法

1. 将所有药材加米酒、水煮开，续熬30分钟，过滤药汁备用。
2. 药汁加上排骨熬煮50分钟，适度调味即可。

功效

当归、川芎、熟地黄为四物汤组成，当归性辛温，味甘、微苦，为补血活血圣药。桂枝性辛温，味甘，有通脉行气作用。枸杞性平，味甘，有滋肾的作用。黄芪性温，味甘，有补益元气、提高免疫力的作用。枣类滋补。本方为气血双补。

家庭饮食保健丛书



家庭养生药膳

张家林 主编

内蒙古科学技术出版社

前 言

“药膳”这个名词，出自我国《后汉书·烈女传》中的“母亲调药膳，思情密笃”。这句话的意思是说，母亲为儿女调制药膳食品来食用，他们之间的情感想来该是何等的密切而真诚。这个故事记载于两千多年前的文献，它表明药膳这种食物，不但历史悠久，而且经久不衰，经过历代继承和改进，仍然保持了它的生命力，如今还具有其现实的意义。

中国是世界上四大文明古国之一，她对人类文明的贡献，可以说是既多且广，而其中最为博大精深的奉献，首推中国的烹饪技艺。它遍及全球，堪称世界之冠。药膳是与烹饪相关的技艺，可谓中国饮食的特色品种，与众不同，独树一帜，而今仍在普及、发扬光大。

中医中药是国粹之一，中国传统的医学领域里，药膳是其中的特色之一，它禀承中国食疗保健“医食同源”、“药食并用”的传统理论，指导我们的日常生活。我国人群中文明病少于西方人，而且长寿之人也居多，不能说与饮食结构无关。

本书是集科普性、实用性、可读性、趣味性为一体的读物，希望能将中医药膳知识普及到普通百姓，使之家喻户晓。由于编者水平有限，其中的错误在所难免，谨请广大读者不吝指教。

编 者
2003 年 2 月

目 录

第一章 概 述

一、中国药膳源流	(1)
二、药膳配伍原则	(4)
三、药膳的禁忌	(6)
四、药膳的服食方法	(8)
五、药膳的应用范围	(10)
六、药膳的应用原则	(11)
七、药膳的烹调特点和要求	(15)
八、药膳的制作方法	(16)
九、药膳的调味	(20)

第二章 滋补强身保健药膳

一、补血药膳方

菠菜粥	(22)	阿胶粥	(24)
海参粥	(23)	花生粥	(24)
龙眼肉粥	(23)	何首乌煨鸡	(24)
山药粥	(23)	黄芪软炸里脊	(25)

熘炒黄花猪腰	(26)	归参山药猪腰	(27)
花生衣红枣汁	(26)	地黄鸡	(28)
乌贼骨炖猪皮	(27)	归参炖母鸡	(28)
葱炖猪蹄	(27)	蜜饯姜枣龙眼	(29)

二、补气药膳方

参芪精	(30)	人参菠饺	(33)
人参莲肉汤	(30)	人参汤圆	(34)
爆人参鸡片	(30)	清蒸人参鸡	(34)
人参粥	(31)	期颐饼	(35)
补虚正气粥	(32)	黄芪汽锅鸡	(35)
参苓粥	(32)	春盘面	(36)
薯蕷拔粥	(33)	参枣米饭	(37)

三、气血双补药膳方

十全大补汤	(37)	归芪蒸鸡	(40)
归参鳝鱼羹	(38)	参芪鸭条	(41)
八宝鸡汤	(39)	牛肉胶冻	(41)
当归羊肉羹	(39)	当归炖猪心	(42)
桂圆童子鸡	(40)	地骨爆两样	(42)

四、滋补阴虚药膳方

川贝酿梨	(43)	攒丝燕菜	(46)
玉参焖鸭	(44)	杏仁豆腐	(46)
银杏全鸭	(44)	贝母甲鱼	(47)
虫草全鸭	(45)	萝卜杏仁煮牛肺	(47)

白芨冰糖燕窝	(48)	枸杞豉汁粥	(54)
蜜饯鸭梨	(48)	鹿胶粥	(55)
木耳粥	(48)	核桃仁粥	(55)
珠玉二宝粥	(49)	补髓汤	(55)
沙参粥	(49)	龟羊汤	(56)
百合粥	(50)	红烧龟肉	(57)
山药杏仁粥	(50)	鲜蘑鹿冲	(57)
银耳鸽蛋糊	(50)	玉米须龟	(58)
鲜莲银耳汤	(51)	葱烧海参	(58)
双耳汤	(52)	红枣煨肘	(59)
北杏猪肺汤	(52)	饴糖鸡	(59)
冰糖黄精汤	(52)	天门冬粥	(60)
雪羹汤	(53)	冬虫草米粥	(60)
玉竹瘦猪肉汤	(53)	乌鸡膏粥	(60)
蜜枣甘草汤	(54)	大米白鸭粥	(61)
地黄花粥	(54)		

五、补虚壮阳药膳方

双鞭壮阳汤	(62)	核桃仁炒韭菜	(66)
壮阳狗肉汤	(62)	韭菜炒鲜虾	(67)
复元汤	(63)	杜仲猪腰	(67)
鹿头汤	(64)	姜附烧狗肉	(68)
人参鹿肉汤	(64)	红烧鹿肉	(68)
冬虫夏草鸭	(65)	附片蒸羊肉	(69)
冬虫夏草炖黄雀	(65)	麻雀肉饼	(69)
虫草金龟	(66)	鸡肠饼	(70)