

● 健康小丛书

药膳



中央爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部

主编

人民卫生出版社

中央爱国卫生运动委员会 主 编
中华人民共和国卫生部

药 膳

彭 铭 泉 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

《健康小丛书》编委会

主 编: 黄树则

副主编: 李九如 董绵国 刘世杰

编 委: 杨任民 谢柏樟 蔡景峰 李志民

吕毓中 陈秉中 赵伯仁

药 膳

彭 铭 泉 编 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 2印张 38千字

1987年8月第1版 1987年8月第1版第1次印刷

印数: 00,001—40,000

ISBN 7-117-00416-9/R·417 定价: 0.30元

统一书号: 14048·5606

[科技新书目 155—95]

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

什么是药膳？	(1)
药膳是怎样发展起来的？	(1)
药膳的特点有哪些？	(2)
药膳的功效如何？	(3)
什么是健脾益气药膳？	(3)
健脾益气药膳“参枣米饭”的配方、功效、应用、制法 是怎样的？	(4)
健脾益气药膳山药汤元的配方、功效、应用、制法是 怎样的？	(5)
健脾益气药膳“益脾饼”的配方、功效、应用，制法是 怎样的？	(6)
健脾药膳“茯苓包子”的配方、功效、应用、制法是怎 样的？	(6)
什么是开胃健脾药膳？	(7)
开胃健脾药膳“五香山楂”的配方、功效、应用、制法 是怎样的？	(7)
开胃健脾药膳“萝卜饼”的配方、功效、应用、制法是 怎样的？	(8)
开胃健脾药膳“豆蔻馒头”的配方、功效、应用、制法 是怎样的？	(8)
开胃健脾药膳“山楂肉干”的配方、功效、应用、制法 是怎样的？	(9)
什么是温胃止痛药膳？	(10)
温胃止痛药膳“马思答吉汤”的配方、功效、应用、制 法是怎样的？	(10)
温胃止痛药膳“丁香鸭”的配方、功效、应用、制法是	

怎样的？	(11)
温胃止痛药膳“砂仁肚条”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(11)
温胃止痛药膳“草菱头蹄”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(12)
温胃止痛药膳“鲫鱼羹”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(13)
什么是补血药膳？	(13)
补血药膳“蜜饯姜枣龙眼”的配方、功效、应用及制法	
是怎样的？	(14)
补血药膳“当归羊肉羹”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(14)
补血药膳“归参炖母鸡”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(15)
补血药膳“归参山药猪腰”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(15)
什么是气血双补药膳？	(16)
气血双补药膳“十全大补汤”的配方、功效、应用、制	
法是怎样的？	(16)
气血双补药膳“参芪鸭条”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(17)
气血双补药膳“归参鳝鱼羹”的配方、功效、应用、制	
法是怎样的？	(18)
什么是解表药膳？	(18)
解表药膳“五神汤”的配方、功效、应用、制法是怎样	
的？	(19)
解表药膳“姜糖饮”的配方、功效、应用、制法是怎样	
的？	(19)
解表药膳“姜糖苏叶饮”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(20)

解表药膳“葱豉黄酒汤”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(20)
什么是止咳祛痰药膳？	(21)
润肺止咳药膳“蜜饯百合”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(21)
润肺止咳药膳“猪油蜜膏”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(21)
清肺平喘药膳“丝瓜花蜜饮”的配方、功效、应用、制	
法是怎样的？	(22)
清肺平喘药膳“马勃糖”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(22)
补虚止咳药膳“蜜饯双仁”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(23)
补虚止咳药膳“糖溜白果”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(23)
什么是养心安神药膳？	(24)
养心安神药膳“糖渍龙眼”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(25)
养心安神药膳“葱枣汤”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(25)
养心安神药膳“枣仁粥”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(26)
养心安神药膳“百合粥”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(26)
什么是温补肾阳药膳？	(27)
温补肾阳药膳“复元汤”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(27)
温补肾阳药膳“双鞭壮阳汤”的配方、功效、应用、制	
法是怎样的？	(28)
温补肾阳药膳“龙马童子鸡”的配方、功效、应用、制	

法是怎样的？	(29)
什么是滋补肾阴药膳？	(29)
滋补肾阴药膳“双耳汤”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(30)
滋补肾阴药膳“法制黑豆”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(30)
滋补肾阴药膳“红杞蒸鸡”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(31)
什么是补气药膳？	(32)
补气药膳“人参薏苡”的配方、功效、应用、制法是怎	
样的？	(33)
补气药膳“人参汤元”的配方、功效、应用、制法是怎	
样的？	(33)
补气药膳“芪烧活鱼”的配方、功效、应用、制法是怎	
样的？	(34)
补气药膳“清蒸人参鸡”的配方、功效、应用、制法是	
怎样的？	(35)
什么是保健益寿药膳？	(35)
保健益寿药膳淮药芝麻糊的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(36)
保健益寿药膳“人参鹿肉汤”的配方、功效、应用、制	
法是怎样的？	(37)
保健益寿药膳“莲子锅蒸”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(37)
保健药膳“桃酥豆泥”的配方、功效、应用、制法是怎	
样的？	(38)
保健益寿“琼玉膏”的配方、功效、应用、制法是怎样	
的？	(39)
保健益寿药膳“天门冬膏”的配方、功效、应用、制法	
是怎样的？	(39)

保健益寿药膳“芝麻白糖糊”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(40)
保健益寿药膳“黄精炖猪瘦肉”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(40)
保健益寿药膳“莲子百合炖瘦肉”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(41)
保健益寿药膳“柏子仁炖猪心”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(41)
保健益寿药膳“杞子炖羊脑”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(42)
保健益寿药膳“芡实煮老鸭”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(42)
保健益寿药膳“炒鹌鹑”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(43)
保健益寿药膳“何首乌煮鸡蛋”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(44)
保健益寿药膳“蜂蜜桑椹膏”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(44)
保健益寿药膳“天门冬膏”的配方、功效、应用、制法是怎样的？	(45)
感冒后的药膳疗法有哪些？	(45)
如何用药膳预防感冒？	(46)
慢性气管炎的药膳疗法如何进行？	(46)
如何用药膳预防气管炎？	(47)
冠心病的药膳疗法如何进行？	(47)
如何用药膳预防冠心病？	(48)
高血压病的药膳疗法如何进行？	(48)
高血压病是如何用药膳预防的？	(49)
低血压的药膳疗法如何进行？	(49)
慢性胃炎的药膳疗法如何进行？	(50)

前列腺肥大病的药膳疗法如何进行？	(51)
糖尿病的药膳疗法如何进行？	(51)
食用药膳与锻炼身体的关系是什么？	(52)
药膳发展的前景怎样？	(52)

什么是药膳？

药膳是为了治疗、强身和抗老的需要，在中医理论指导下，用药物和食物相配合，通过烹调加工，具有一定色、香、味、形的保健食品。

药膳，是中医中药不可分割的组成部分。饮食疗法，是我们中华民族的祖先遗留下来的宝贵文化遗产。几千年来它同中医药一样，为中华民族的繁衍昌盛和人民体质的增强作出了重要贡献。

药膳是怎样发展起来的？

药膳具有悠久的历史。在有了熟食后，就有了药物和食物在一起共用的实践，也就有了“食疗”的萌芽。新石器时代，陶器和酒的发明，进一步推动了医药和药膳的发展。西周时期，我国已经有专门的营养医生，称为食医。在《周礼·天官》中，将宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科。食医的任务，就是根据帝王的身体状况，随时调配膳食，以珍禽异兽、鲜果时蔬与各种高级滋补药材一起，烹调成色香味俱佳的佳肴，供帝王食用。

我国最早的药物专著《神农本草经》载药365种中，既是药物又是食物的有30余种。《山海经》中记载，各种禽兽、鱼鸟、草木可以治病疗疾。东汉时期，张仲景《伤寒论》桂枝汤：“桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣”，这是一古方既有药物，又有食物配伍而成。唐代，饮食疗法已经成为一门专门的学问，孙思邈《备急千金要方》中就有“食治”篇，收载食物药154种。

孙思邈的弟子孟诜增补食物214种，编成《补养方》。孟诜弟子张鼎又增补修订整理，定为《食疗本草》。由宋朝廷命医官王怀隐著的《太平圣惠方》一书中，收集民间处方，专列“食治门”，载方160种，可治疗28种疾病。元代忽思慧著《饮膳正要》总结了饮食疗法的经验，而且在药膳烹调方面也有许多新的办法。明清时期，食疗本草有了新的发展，十五世纪以后按照《日用本草》的分类法，编成《食物本草》。还记载了许多药物不能和肉食一起烹调的禁忌。清代许多医学家很注意民间药膳知识和收集，不仅阐述各种食物的性味功能，而且注意介绍烹调技术。

解放后，我国编写的《药典》、《中国中药志》等书籍，记载了不少的食用植物药和动物药。新中国成立后出版的药膳及有关营养方面的书籍不少，其中《中国药膳学》在成都同仁堂药膳餐厅实践基础上总结编写出来的，是一部较有价值药膳专著。

药膳，民间很早就开始用于治疗疾病，经历代医药学家不断总结和提高，使一些药膳在民间得到应用。唐代孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》在总结民间用药膳方法的基础上写了“食治”专篇。古人说：“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。意思是说用食疗治疾的是最优秀的医生，可见他们对药膳认识的深刻。

药膳的特点有哪些？

药膳的特点主要从制作、剂型和味道三个方面体现：(1)制作特点：药膳食品是以中药材为原料与食物调料用传统制作方法结合现代先进的食品生产工艺加工而成。它既不同于一般食品，又不同于药品。它形是食品，性是药品。它是取

药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力，药助食功的协同作用，收到药物与食物的双重效应。(2) 剂型特点：药膳的剂型为菜肴、饮料、糕点等，它不同于膏、丹、丸、散，但发挥其所长，在防治疾病上，和其它剂型收异曲同工之效。(3) 良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。

药膳的功效如何？

从《神农本草经》到《本草纲目》对药膳的功效都作了充分肯定。《本草纲目》列举了很多用药膳健体延寿的实例。

成都同仁堂药膳馆开业不久，不少就餐者反映，药膳既开了眼福，饱了口福，又治好了他们的病。如：

李××，男、60岁，患有肺结核、气管炎、肺气肿多年，经常感冒，反复咯血、且伴食少腹泻。去年以来，每天去同仁馆吃十全大补汤一碗，坚持一月后、精神好转，消化力增强、感冒明显减少，咯血未再发生。

谢××，男，73岁，十年前因患肠梗阻，手术后身体逐渐衰弱以致近年卧床不起，他连续用十全大补汤、豆蔻馒头，三个月后，体质增强，可以自行下床活动了。

李××，男，61岁，老干部，因阳痿多年曾长期注射丙酸睾酮一类雄性激素，效果不明显，后由人介绍去同仁馆服双鞭壮阳汤，一月后疗效显著，后得一子。

黄××，工人，孕后习惯性流产，后经药膳妇科保健汤食用，生一男孩，夫妻十分高兴。

什么是健脾益气药膳？

健脾益气药膳，是选用健脾益气的中药，配合一定的食

物，经烹调而成的药膳食品。这类药膳具有健脾益气的功效，适宜于脾虚气弱的人。

脾虚气弱是临床常见的证候，可见于很多疾病，如慢性胃炎、慢性肠炎、胃十二指肠溃疡、慢性肝炎、贫血、白细胞减少症、慢性支气管炎的缓解期和一般的虚弱症。无论患的是什么病，只要出现精神困倦，四肢软弱，短气懒言，头昏自汗，食欲不振，胃腹隐痛，便溏腹泻，舌质淡，舌苔白，脉缓无力等证候，中医就称为脾虚气弱证，均可选用这类药膳。

健脾益气药膳常选用的中药，主要有党参、白术、山药、大枣、茯苓、苡仁、莲米、芡实之类。

现代医学研究表明，党参含有维生素B₁、B₂、菊糖、生物碱、皂甙等成份，能兴奋中枢神经，使精神振奋，消除疲乏，增加红细胞和血色素，并能增强体力。白术含挥发油和维生素A，对肝脏有保护作用，能促进体重增加及体力增强，能促进人体所需要的蛋白质的合成，并能升高白细胞。如党参、白术、茯苓、甘草组成的方剂，是中医著名的健脾补气的基础方，称为四君子汤。据动物实验证明，本方有提高免疫功能，增强免疫力的作用。人体的很多疾病都是由免疫功能减弱，免疫力下降引起；衰老也与免疫功能降低密切相关。所以，本方有防治多种疾病和抗衰老的作用。因而不少健脾益气药膳，或专门的补气药膳、气血双补的药膳，都选用四君子汤中的药物为基础，再根据实际需要，加入适当的药物和食物，一起烹调，制成各种滋补药膳。

健脾益气药膳“参枣米饭”的配方、

功效、应用、制法是怎样的？

配方：

党参10克 大枣20克 糯米250克 白糖50克

功效：健脾益气。

应用：体虚气弱，乏力倦怠，心悸失眠，食欲不振，便溏浮肿等症。

制作工艺：

1. 将党参、大枣放在瓷锅或铝锅内，加水泡发，然后煎煮30分钟左右，捞出党参、大枣，药液备用。

2. 先将糯米淘洗干净，放在大瓷碗中，加水适量，蒸熟后，扣在盘中，然后把党参、大枣摆在糯米饭面上。

3. 将药液加白糖，煎成浓汁倒在枣饭上即成。

健脾益气药膳山药汤元的配方、

功效、应用、制法是怎样的？

配方：

山药50克 白糖90克 糯米500克 胡椒面少许

功效：补脾益肾。

应用：适用于脾虚食少，肾精亏损等证，若用于治疗糖尿病，则应去白糖。

制作工艺：

1. 将山药捣碎成粉，放入蒸锅内蒸熟，加白糖、胡椒面（少许），调成馅备用。

2. 糯米泡后，磨成汤元米粉，分成若干小团。

3. 将山药馅与糯米粉小团包成汤元，下沸水锅中煮熟即成。

健脾益气药膳“益脾饼”的配方、 功效、应用、制法是怎样的？

配方：

白术30克 干姜6克 红枣250克 鸡内金15克 面粉500克 菜油、盐各适量

功效：健脾益气，开胃消食。

应用：适用于食欲不振，食后胃痛，慢性腹泻，慢性肠胃病等。

制作工艺：

1. 将白术、干姜用纱布包成药包扎紧，放入锅内，下红枣，加水适量，先用武火烧沸，后用文火熬煮1小时左右，除药包和红枣的核，把枣肉搅拌成枣泥待用。
2. 将鸡内金粉碎成细粉，与面粉混合均匀，再将枣泥倒入，加水适量，合成面团。
3. 将面团分成若干小团，做成薄饼，用文火烙熟即成。

健脾药膳“茯苓包子”的配方、 功效、应用、制法是怎样的？

配方：

茯苓30克 面粉1000克 鲜猪肉500克

生姜、胡椒、香油、料酒、盐、酱油、大葱、骨头汤等各适量

功效：养心安神，健脾开胃，除湿化痰，利水肿。

应用：适用于脾胃虚弱，小便不利，痰饮咳逆，心悸失眠等症。

制作工艺：

1. 将茯苓块放入锅内，每次加水约250克，加热煮提三

次，每次煮提1小时（以沸计时），三次药汁合并滤净待用。

2. 将面粉倒在案板上，加入发面300克，温热茯苓水50克，使成发酵面团。

3. 将猪肉剁茸，倒入盆内，加酱油拌匀，再加调料，搅拌均匀成馅。

4. 按常规制作成包子，上笼用武火蒸约15分钟即成。

什么是开胃健脾药膳？

开胃健脾药膳，是选用开胃健脾的中药，配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品。这类药膳具有开胃健脾、增进食欲，帮助消化的作用。

开胃健脾药膳与健脾益气药膳的适应症不同。本类药膳主要适用于消化力弱，食欲不好，食后易停食或反饱作胀，或食积腹泻，恶心呕吐，而气虚的症状不明显；健脾益气，药膳所适应的证候，既有食欲不振的症状，又有精神困倦，四肢无力，短气懒言的气虚表现，而无饮食积滞胃肠的征象。选用药膳时，必须把这两类不同的论型分清，若两者混淆，疗效就差，但一般不会出现副作用。

开胃健脾药膳“五香槟榔”的配方、 功效、应用、制法是怎样的？

配方：

槟榔200克 陈皮20克 丁香10克 豆蔻10克 砂仁10克 食盐100克

功效：健脾宽胸，顺气消滞。

应用：适用于消化不良，胃肠停食出现腹痛呕酸、膨闷胀饱等症。