

使用身边的材料 根据个人的体质 制作每日的食谱



事半功倍的

味美可口 益于健康

家庭药膳

附：药酒的制作方法



秋本由纪子 著
苑嗣文 译

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



事半功倍的

味美可口 益于健康

家庭药膳



山东科学技术出版社

家庭药膳

[日] 秋本由纪子 著
苑嗣文 译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2065109

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2020432

印刷者：深圳市佳信达印务有限公司

深圳市皇岗北路彩电工业区402栋

邮编：518000 电话：(0755)3323840

开本：889mm × 1194mm 1/32

印张：6

版次：2002年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-2982-2

N · 92

定价：36.00元

图书在版编目(CIP)数据

家庭药膳 / (日)秋本由纪子著, 苑嗣文译

- 济南: 山东科学技术出版社, 2002.1

ISBN 7-5331-2982-2

I. 家... II. ①秋...②苑...III. 食物疗法 - 食谱

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059716 号

KARADA NI YOKU KIKU KATEI YAKUZEN

© YUKIKO AKIMOTO 2000

Originally published in Japan in 2000 by

IKEDA SHOTTEN PUBLISHING CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through

TOHAN CORPORATION COPYRIGHT © 2001

by Shandong Science and Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-2001-82

前 言

最近，由于每日饮食的影响而致身体状态下降的人逐渐增多。

这种状态若置之不理任其发展，容易诱发糖尿病、高血压病、肥胖、癌等危险的生活习惯病，不仅如此，而且容易发生过敏性皮炎及花粉病、过敏性疾病，还可能出现慢性疲劳感、焦虑、思考力低下、身体发冷等各种身心不适的症状，在生活当中是特别常见的。

中医把这种状态称作“未病”。最近日本人中处在“未病”状态中的人激增，虽然没有真正的疾病，但是总感到身体不适的人到处可见。

治疗这些“未病”状态的人最有效的当属药膳，药膳就是把能够改善体质、促进健康的中药和食物材料巧妙地组合起来做成的饮食。在药膳的发源地中国有“三分药疗，七分营养”之说，强调了药膳的重要作用。遗憾的是，由于古代的药膳重视中医理论并受其约束，不仅日本人难以熟悉，而且也不符合日本人的口味，所以在日本家庭中很难推广应用。

因此，本书在浅显易懂地介绍传统药膳制作方法的同时，还介绍了家庭能够容易制作的、面向日本人的美味可口的药膳，并把药膳根据其功用和主治进行了分类(多数药膳都附有中国菜名)，这些药膳有很好的疗效，积极应用将受益匪浅。

希望本书对那些注意身心健康的人能起到重要作用。

(一)目前不利于身体健康的食品逐渐增加

最近药膳、药酒重新引起日本人的重视。

人们巧妙地利用天然的具有药用价值的草木和果实制成药膳、药酒，每日品尝，不仅味美怡人，而且能够促进身心健康、美容，延缓衰老。

这样的药膳、药酒在日本很受欢迎。由于长期服用药酒、药膳，身体健康、肌肤漂亮的人逐渐增加。药膳、药酒和日本人的日常饮食关系越来越密切。

目前，以汉堡包为主的快餐，以肉类、奶油、乳品类为主要原料制作的西餐、甜的蛋糕和点心，大量吃的油炸果子等颇受日本人欢迎，这些食品乍一看营养价值颇高，许多人认为是对身体有益的食品，根本没有认识到这些食品对身体还有副作用。

(二)日本人的胆固醇水平急剧增高

然而实际上如果长期食用上述食品，可促使人体很容易患上糖尿病、高脂血症、肥胖症、大肠癌等危险的生活习惯病，近年的研究更证明了这一点。

所谓糖尿病，就是指人体血液中糖的含量异常增高，容易出现多种多样的血管并发症。

所谓高脂血症，就是指血液中的脂肪和胆固醇异常地增高，能够诱发心脏病和脑血管疾病，心、脑血管病严重时 can 以发生猝死，所以是非常可怕的。

如果持续地像欧美人那样饮食，过多地摄取脂肪、糖类，就容易引起高脂血症。

有趣的是，现代日本人的脂肪摄入量和欧美人相比是较低的，平均食用量也是非常理想的，但是年轻人血液中的胆固醇含量已达到世界最高水平。

(三)药膳、药酒并用是有效的

年轻人血脂增高的原因虽然还不十分清楚，但是肯定与日本人传统的饮食习惯(以大豆制品、鱼类为主食，以野菜等天然绿色蔬菜为副食)发生了巨大变化、影响了体内正常的脂质代谢有关。

因此，药膳、药酒在防治现代饮食习惯的副作用、保持身心健康、保持青春、延缓衰老方面，有着肯定的疗效。药酒虽然味美可口，若单独品尝药酒，其疗效就要减半。

也就是说，最重要的是每日的饮食，所以我们要巧妙地利用药膳改善生活，同时若再加用药酒，效果会更好。

1. 药膳有多种类型

药膳起源于古代中国，并逐步发展、完善，巧妙地运用了传统中医药的理论和方方法。

中国药膳从总体上分为2种，即“食疗”药膳和“食养”药膳。食疗药膳用于调整体内阴阳平衡，治疗疾病，食养药膳巧妙地采用时令食物，能够促进健康、美容美肤等。无论食疗、食养，最关键的当属中药和食物原料的使用方法。

中药几乎完整地使用植物的根、叶、果实、种子等天然药物，不仅中国、日本，即使在欧美也被广泛使用。

2. 正确使用本书刊载的药膳

既然称为药膳，就必然带有一种中草药的气味，有些人由于不习惯药味而敬而远之。本书主要介绍了味道美好可口、易被人吸收、不懂中医也能够简单制作的药膳。

味道鲜美可口才能每日都吃，连续食用才能取得较好的效果。

这些食谱中使用的中药和原材料，不仅具有特别适合现代日本人的药效，而且价格便宜、容易买到、使用方法简单，即使不使用中药也能通过精心地选用原材料、巧妙地组合，收到较好的疗效。

本书根据每个人的体质和需要改善的症状，刊载了13个类型的食谱(如下表)，每个人可以根据自己的体质和症状，选择最合适的食谱，可以参考下表。

【说明】本书刊载的数量都是4人的量，热量和营养成分的数值都是指1个人摄取量。

- | | |
|--------------|---------------|
| ◆ 治疗体质虚弱的食谱 | ◆ 易患咳嗽的人的食谱 |
| ◆ 治疗性冷淡的食谱 | ◆ 美容养颜抗衰老食谱 |
| ◆ 治疗体力不足的食谱 | ◆ 促进新陈代谢的食谱 |
| ◆ 治疗胃弱的食谱 | ◆ 高血压患者食谱 |
| ◆ 治疗习惯性便秘的食谱 | ◆ 糖尿病患者食谱 |
| ◆ 减肥食谱 | ● 各种类型的食谱都介绍了 |
| ◆ 保肝食谱 | 单品和套餐，单品也可以 |
| ◆ 容易视疲劳的人的食谱 | 根据个人喜好组合成套餐。 |

家庭制作药膳

套 餐

治疗体质虚弱的套餐食谱 2

- 早餐** 开口笑
猪肉馄饨汤 2
- 午餐** 烤排骨 氽牛肉丸子 3
- 晚餐** 高丽参炖鸡 松子酱肉丝
百合糯米糕 5

治疗寒冷症的套餐食谱 6

- 早餐** 红花酒糟鱼
虾仁牛肉粥 6
- 午餐** 红烧鸭肉面
小豆丸子汤 7
- 晚餐** 海鲜锅 红花牛肉丸子
红花米饭 9

治疗体力不足的套餐食谱 10

- 早餐** 金针粉丝汤 花生汤 10
- 午餐** 炸人参鱼球
莲子鸡饭 11
- 晚餐** 龙眼烧牛肉
山药干贝奶油汤
凉拌三色 13

治疗胃弱的套餐食谱 14

- 早餐** 梅酱鱼片 韭菜粥 14

- 午餐** 姜汁豆腐 榨菜粉丝汤 15

- 晚餐** 虾土司 蚂蚁上树
奶油白菜 17

治疗便秘的套餐食谱 18

- 早餐** 韭炒鱼片 五谷饭 18

- 午餐** 速食面 葡干蛋糕 19

- 晚餐** 炒羊肉片 春卷
果冻糕 21

减肥套餐食谱 22

- 早餐** 薏米粥 香菇粉糕 22

- 午餐** 凉拌五丝 蚕豆咸菜 23

- 晚餐** 五色拼盘(盐水煮鸡
芦笋 五香茶叶蛋
银耳榨菜 煮香菇) 蘑菇
菜丝 芙蓉豆腐 25

保肝套餐食谱 26

- 早餐** 鸡汁烩饭 当归鲤鱼 26

- 午餐** 炸酱面 生炒猪肝 27

- 晚餐** 鸡肫肝锅 炒里脊肉
芝麻汤圆 29

单 品

治疗体质虚弱的食谱 30

- 肉松 30
- 芝麻鸡块 31
- 蒸百花鸡 32

治疗寒冷症的食谱 33

- 茄子鸡丝 33

- 文蛤丸子汤 34

- 芙蓉清蟹汤 35

治疗体力不足的食谱 36

- 卤肉米饭 36

- 排骨汤面 37

- 蒸乌鸡蛋 38

目 录

炸芝麻元宵	38	蜜汁金橘	63
治疗胃弱的食谱	39	美容及延缓衰老食谱	64
彩色豆腐	39	松子牛肉虾	64
海米白菜	40	三色拼盘	65
生焯鲜贝	41	茼蒿炒银耳	66
治疗便秘的食谱	42	百合虾仁	67
四季豆腐	42	糖醋排骨	68
五谷粥	43	莲花什锦	69
拔丝地瓜	43	豆豉蒸鱼	70
减肥食谱	44	贵妃海参	71
辣油拌五丝	44	荞麦粥	72
虾仁豆腐	45	什锦糯米饭	73
银耳萝卜汤	46	什锦炒饭	74
豆芽菜汤	47	香菇捺豆腐	75
莲子海带藕汤	48	凉拌豆腐	75
保肝食谱	49	苦瓜排骨汤	76
香菇炖鸡	49	红枣银耳羹	77
红烧鳊段	50	芝麻炸糕	77
鱿鱼豆腐	51	促进新陈代谢的食谱	78
腐皮茄子	52	糖醋鱼	78
容易视疲劳的人的食谱	53	清炸里脊	79
番茄蒸鱼	53	虾皮米粉汤	80
红烧鸡肫	54	胡桃松子粥	81
毛豆海蛤	55	皮蛋蚕豆粥	82
菊花银耳汤	56	藏红花蛤蜊粥	83
雪白银耳	57	酸辣汤	84
容易咳嗽的人的食谱	58	白鱼羹	85
蟹肉双圆	58	韭菜包子	85
腊味米饭	59	凉拌海鲜	86
莼菜清汤	60	治疗高血压病的食谱	87
鸡翅蘑菇汤	61	菊花拌海蜇皮	87
杏仁豆腐	62	椒麻腰花	88
百合丸子汤	63	酥炸紫苏鱼	89
		菊花爆炒蛤蜊	90

目 录

卤汁鸡肝	91	冬瓜汤	105
当归鸭肉面	92	银耳韭汤	106
五色凉面	93	西红柿鸡蛋汤	107
干贝白菜汤	94	小豆冻糕	108
三鲜汤	95	红薯饼	108
杏仁柿子羹	96	● 汤的做法	109
治疗糖尿病的食谱	97	鸡骨汤(毛汤)的做法	110
山药豆腐	97	猪骨汤(白汤)的做法	111
上汤黄瓜	98	高汤(清汤)的做法	112
炒土豆丝	99	● 汁的做法	113
油菜芙蓉蟹	100	一次出汁	113
金酱银耳冬笋	101	二次出汁	113
棒棒鸡	102	煮干物出汁	113
枸杞菜粥	103	● 本书使用的中药介绍	114
白术蚕豆饭	104		

中医药和健康饮食

1 药膳正在被重视	118	指导原则	123
日常饮食影响身体健康	118	2 制作与体质和身体状况	
现代饮食导致生活		相应的食谱	125
习惯病	118	注意食者身体的阴阳平衡	125
饮食的三种功能	118	中医重视的“证”是什么	125
许多食物被作为中药		要考虑体力强弱及冷热感	126
使用	119	虚则补之	126
药食同源	119	气、血、水是组成	
葛根汤的秘密	120	人体的三要素	127
能利用药膳治病的		气的异常是疾病发生的	
医生最高明	121	重要原因	127
药膳起源于中医	122	出现下列症状的人要注意	128
药膳分二种	122	调整气、血、水的	
使用药膳，因人而异	122	饮食素材	129
中药配伍是关键	123	3 药膳治病治其本	131
选用适宜中药的		真正的健康最重要	131

目 录

治疗目的与西医不同	131	天然宝库	144
善于治疗“亚健康”		丰富的动物药和矿物药	144
状态	131	作为香料使用的中药	
药膳是治疗未病不可或		也很多	145
缺的手段	132	中药和西药不同	146
4 中药和食物的阴阳属性	133	有关中药的知识丰富	
调和体内阴阳的要素	133	深奥	146
自然界分阴阳	133	“药神”总结的书	146
人体阴阳失调是危险的	133	中药不易产生耐药性	146
善于利用中药和食物的		注意上药、中药、下药	
阴阳属性	134	的不同	147
中药和食物都有寒热温		下药类似于西药	147
凉之分	134	最适宜治疗“未病”的	
使用中药必须分清其阴		中药	147
阳属性	135	家庭药膳主要应用的中药	148
食物的阴阳属性具有可		7 在选择原料和食用方法	
变性	136	时应注意的问题	151
食物阴阳属性的区分标准	136	“天人相应”学说是非常	
重视食物的味道和形状	136	重要的选择标准	151
生长于温暖环境的食物		人类与土地密不可分	151
多属阴性	137	最好吃自己熟悉的本	
适合于冬季和夏季的		地产的食物	151
食物	137	米饭最适合人体	152
5 中药和食物的五个要素	139	谷类主食	152
自然界是由五种基本要素		黑米是最理想的谷类食物	152
构成	139	提供蛋白质的主菜	153
重视中国朴素的自然观	139	大豆益“气”	154
人体也有五行	139	性质不同的鱼烹调方法	
五行理论的应用范围扩大	140	也不同	155
五味对内脏的影响	141	野菜熟吃可增加摄入量	155
苦味对心脏和小肠的影响	141	吃时令蔬菜最重要	158
剧烈的辣味对呼吸有益吗	141	春令蔬菜可促进	
重视五味的配伍	142	新陈代谢	158
6 了解中药的基本知识	144	暑季吃时令野菜可清	
药膳主要应用天然植物药	144	热祛火	159
幅员辽阔的中国是中药的		冬季多吃炖菜可温阳	

目 录

散寒	160	材料的选择	168
“一物全吃”的益处	160	制作	168
摄取更多的微量元素	160	不同材料的浸泡	
禁止过多地使用化学		方法及成熟期	170
调味品	161	其他	171
善于利用素材的“原味”	161	材料可以连续补充	171
◆ 手工制作药酒保健酒	163	沉淀的处理	171
手工自制酒的基本知识	163	保鲜纸的使用	172
白酒作为基础酒	164	作记录	172
选择原料的要点	165	■ 家庭菜制作的基础和要点	173
果实	165	煮法	173
花、干果	165	炒法	174
香草、中药	166	烤法	174
容器和容量	166	蒸法	175
浸泡用器	166	炸法	175
自制酒具	167	切法	176
容量	168		
浸泡的方法	168		

家庭制作药膳

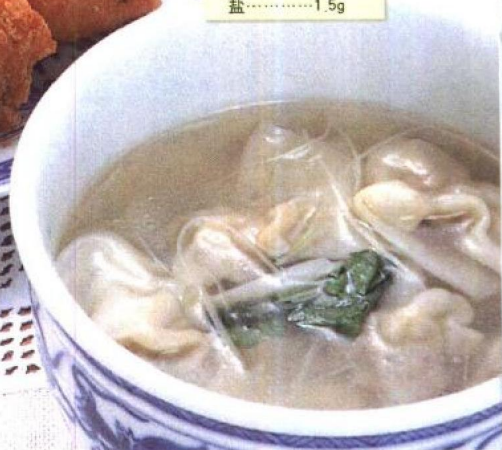
早餐



645
kcal

1人份

蛋白质.....18.0g
脂肪.....24.0g
糖类.....81.0g
铁.....1.9mg
钙.....69mg
维生素A...272 IU
食物纤维...30.3g
盐.....1.5g



开口笑

材料 [中药] 泡果酒用山楂...

1.5大匙

核桃肉...半杯

芝麻...2大匙

小麦粉...200g

发酵粉、色拉油各...1大匙

鸡蛋...1个

砂糖...2/3杯

盐...少量

做法

- ① 把小麦粉、发酵粉混匀。
- ② 在①中加入砂糖、盐、芝麻、核桃肉切成碎末，混合均匀，入盆中，在中间做一个凹陷，把山楂、鸡蛋、色拉油混合，搅成糊状，倒入凹陷中，不停地搅动把面和好，然后把面滚成棒状，切成适宜的段，每段团成直径为3cm的丸子。
- ③ 把油用文火加热到130℃左右，丸子入油中用文火炸，若丸子裂口后，立即改成旺火炸酥即成。

猪肉馄饨汤

材料 [中药] 银杏...1大尖匙

馄饨皮...1袋 绞猪肉...150g

香菇切末...1大尖匙

葱花...1大尖匙 蒜末...1小匙

猪肉汤...6杯 酒...2大匙

盐...1小匙 葱丝...适量

青菜...适量

调味料(酒、淀粉)各1小匙

盐...1/3小匙 胡椒...少量

做法

- ① 绞猪肉入小盆中，再加入调味料、葱花、蒜末、碎香菇、银杏，混合均匀，作馅用。
- ② 在馄饨皮的周边涂一些水，把馅放在馄饨皮上，包成馄饨。
- ③ 把汤煮开后加入酒盐调味，加入馄饨用旺火快速煮，然后加入青菜、葱丝即成。

烤排骨

材料 (4人份)

[中药]

豆蔻…1/4小匙
山楂…1/2小匙
猪里脊排骨…800g
酒、酱油各…2小匙
盐…1小匙
胡椒…少量
蒜末…1/2小匙

做法

- ① 把中药和酒、酱油、盐、胡椒、蒜末混匀，把猪排骨放入其中，并不断向猪排骨上撒腌渍汁，需腌渍30分钟。
- ② 把带有肥肉的一面置于加热到250℃的无盖锅上，20分钟后，翻过来，直到带骨的一面有轻微焦裂声，再烤10分钟左右即成。

永生肉丸子

材料 (4人份)

[中药]

朝鲜人参切碎
芝麻…各1大匙
月桂叶…1枚
绞牛肉…200g
酒…2大匙
盐…1/2小匙
胡椒…少量
葱花…1大尖匙

淀粉…2大匙
鸡汤…6杯
调味料
盐…1½小匙，胡椒、芝麻油…各少许
大葱…1棵
春菊…8棵

做法

- ① 把酒、盐、胡椒、绞牛肉放在盆里，搅匀成糊状，再加入芝麻、人参、葱花、淀粉，混匀。
- ② 在鸡汤中加入调味料煮沸，把①团成丸子，放进鸡汤中，不盖锅盖，煮4~5分钟，然后加入春菊，调和味道。

1人份

蛋白质…26.2g
脂肪…38.2g
糖类…7.0g
钙…53mg
铁…3.5mg
维生素A…362 IU
食物纤维…1.3g
盐…4.5g

午餐

521 kcal



晚餐



859
kcal

高丽参炖鸡

材料
4人份

【中药】朝鲜人参…5g
枸杞子…20粒 香菜…少许
鸡…1只
干香菇…4枚
冷水、开水各适量
酒…30ml
盐…15g
大葱…2根
生姜…2片

做法

- ① 朝鲜人参快速水洗，在热水中浸泡一宿，变柔软后取出，人参汁留量备用。
- ② 干香菇洗净，浸泡水中，待柔软后取出，香菇汁留盆中备用。
- ③ 把鸡吊起，取出内脏、鸡爪，用水洗净，把鸡身上的水擦净。
- ④ 鸡翅膀固定在后背上，像曲肘而枕那样。把鸡腿放倒，固定在鸡胸上，大腿的关节刺入竹签，使足返回原来的位置，小腿用竹签串在一起，用线固定在鸡尾部，制成一个造型。
- ⑤ 把鸡放入足量的热水中，通过热水，去掉脏物。
- ⑥ 把鸡放入深锅里，加水漫过鸡，把葱段、生姜块加入，用火煮，取掉浮沫，使其干净。
- ⑦ 加入高丽人参、香菇，煮上一会，出来浮沫后去除，然后加入酒、枸杞子，用文火煮1小时，最后取出姜块和葱段，加入香菜和盐调味。

松子酱肉丝

材料
4人份

【中药】松子…2大匙 花生油…少量
猪肘子肉切片…300g 调味料(红豆酱
大蒜…1瓣 3大匙、酱油、酒
大葱…半根 各1大匙、砂糖
生姜…1片 2小匙)
胡萝卜…1根
韭菜…适量

做法

- ① 猪肉切片，胡萝卜切丝。蒜、葱、姜切成细末。
- ② 调味料合在一起混匀。
- ③ 用炒锅热油，加入葱、蒜、姜末，等香味出来后，加入猪肉，边松散边炒。
- ④ 炒至肉变色时，加入胡萝卜丝，混匀，然后加调味料，一起混匀。
- ⑤ 加入韭菜后速炒。
- ⑥ 最后撒上松子，卷上色拉菜一起吃。

1000糯米糕

材料
1人份

【中药】百合根…1杯
糯米…1.5杯
水…1.2杯
盐…1/5小匙
糖…1杯

做法

- ① 把糯米快速洗净，加入水、盐、百合根，接通电源烧。
- ② 切断电源后再焖5分钟。
- ③ 加入糖、盐混匀，保温20分钟。
- ④ 把稍热的米饭摊开在寿司型的冷却盘中。一边稍用力轻压，一边把表面弄平整，然后用流水冷却。完全冷却后，用湿润的菜刀根据个人的喜好切开。

1人份

蛋白质…54.5g	铁……………4.9mg
脂肪…………28.7g	维生素A…1598 IU
糖类…………86.0g	食物纤维…4.9g
钙……………95mg	盐……………6.8g