

药膳食谱集锦

第二版

翁维健 编著



人民卫生出版社

药膳食谱集锦

第二版

翁维健 编著

周新平 协编



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳食谱集锦/翁维健编著. - 2 版. - 北京: 人民卫生出版社, 1999

ISBN 7-117-03256-1

I. 药… II. 翁… III. 食物疗法-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 07183 号

药膳食谱集锦

第 二 版

翁 维 健 编著

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

北京市安泰印刷厂印刷

新 华 书 店 经 销

787×1092 32 开本 7.5 印张 2 插页 152 千字
1982 年 8 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 版第 11 次印刷
印数: 281 541—285 540

ISBN 7-117-03256-1/R·3257 定价: 10.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

增补版前言

《药膳食谱集锦》一书出版至今已有 17 年历史了。1981 年，作者有鉴于具有中医药特色的中国保健事业的迅猛发展，和中医食养食疗学术与技术的重新崛起，在为《食疗本草》（唐·孟诜著）辑佚注释写作过程中，据有关古代食养食疗资料编著成本书。

当时，作者斗胆启用了“药膳”一词，但并未能找到出处。直到 90 年代中期，作者才在《后汉书·烈女传》中找到此词汇的出处。“母亲调药膳，恩情笃密”。看来自古以来医文化和饮食文化结合培育出这么一种特需膳食是确有其事。

1987 年 10 月卫生部和国家中医药管理局颁发了《禁止食品加药卫生管理办法》的通知。文件中首肯了“药膳”概念和对生产药膳食品的有关规定。为中国药膳事业指出了方向。

随着医学的发展和中國实际情况的变化，根据中国食品卫生法规，1996 年 3 月卫生部颁布了《保健食品管理办法》，并于同年 6 月 1 日起施行。该办法中明确指出“本办法所称保健食品系指表明具有特定保健功能的食品。即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为目的的食品”。并对保健食品的审批、生产经营、广告宣传、监督管理等做了规定。此办法为中国保健食品的发展奠定了基础。

《药膳食谱集锦》一书发行 17 年间共有 8 次印刷之多，

印数达 274 540 册。为了配合当前保健食品事业的发展，满足广大读者需求，作者对本书做了一次全面增补工作。

本书增补版由原书 13 类药膳增补至 14 类；由 280 种药膳食谱增至 450 种；于篇后增附中医名词解释内容。

本书尽量保持原有风格，所选编的药膳食谱基本为清代以前文献。解释部分尽量做到言简意赅，减少水分。

在编写过程中承我的学生周新平同志参与协编。本书成书时间仓促，错误之处难免，望读者斧正。

翁维健

1998 年 12 月

于北京中医药大学

81 年版作者的话

保健医疗食品，是食物中加入中药配制而成的食品。因它具有明显的保健和医疗功效，古代也称为“药膳”。

这些药膳配方主要收载于历代中医中药著作中，有的也散见于宫廷或民间的“食谱”、“菜谱”、“粥谱”、“茶谱”以及“博物志”等书中。

本书内容主要取材于历代有关“食治”专著及民间经验，共分 13 类，包括：饮、鲜汁、汤液、速溶饮料、酒醪醪、蜜膏、粥食、羹、糖果、蜜饯糖渍小食品、米面食品、菜肴等，共计 280 种。这些食品取材方便，制作简单，很适于家庭小量配制，欢迎广大读者试制品尝。

本书在编写过程中，承蒙任应秋、颜正华、谢海洲各位教授，及张炳鑫、崔树德各位药师审订初稿，并承任应秋教授题写书名，谢海洲教授作序，又承北京市老正兴菜馆制做部分品种，由中华医学会张节技师摄影，特此一并致谢。

本书写作时间仓促，错误之处在所难免，敬希广大读者批评指正。

翁维健

1981 年 5 月于北京中医学院

81 年版代序

在上古时代，药物与食物是分不开的。传说商汤有一位名叫伊尹的大臣，精于烹调，又通晓药性，常亲手调剂汤液医治病人。后人为了纪念他，流传下“伊尹汤液”的说法。

早在西周，就有“食医”官职人员，专门为帝王配膳，做营养保健工作。到了战国时期，秦相吕不韦的宾客汇编成畅论天地古今的名著《吕氏春秋》。该书《本味篇》中提及姜、桂，认为姜和桂既是调味料，又是发汗解表剂。在《素问·脏器法时论》中谈到：“……五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，说明了食物即是药物，药食同源，药补不如食补这一养生之道。

后汉《神农本草经》记载了不少治病与养生皆宜的药用食品，并把所载的 365 种药物，分为上中下三品。其中列为上品的，大部分可作为日常食物，食之可使人健康长寿。三国时期魏武帝曹操对“食疗”也颇有研究，他亲自撰写了有关“食疗”内容的《四时御食制》，可惜大部分内容已经佚散了。

唐代名医孙思邈写成了《千金方》，其中有《食治篇》专论，分果食、菜蔬、谷米、鸟兽四门，是现存最早的“食疗”专论。孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。后来孙思邈的弟子孟诜写成了《补养方》一书，以后又由孟诜的弟子增改为《食疗本草》。其后，南唐陈士良著成《食性本草》一书，对“食疗”

作了补充，但该书也佚散了。

元代先有吴瑞医生编著《日用本草》，其后不久，又有朝廷饮膳太医忽思慧编撰了《饮膳正要》。两书各有千秋，分别从不同侧面对以前的“食疗”，特别是对正常人的“食补”做了补充，为中医营养学奠定了基础。此外，在普通食物中添加药物方面，《饮膳正要》一书也有所发展。

明清时期，又出现了卢和的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》和朱橚的《救荒本草》等。这些“食疗”、“食补”方面的著作，为治疗学和营养学增添了内容。此外，药书《本草纲目》，博物书《群芳谱》等在上述方面也提供了一定的内容。

总之，我国历代有关“食疗”、“食补”方面的著作很多，但至今保存下来，尚可查到的书籍仅有五十多部，实在可惜。

“食疗”、“食补”本是劳动人民创造的，但在旧社会，长期成为统治阶级的专用品，劳动人民反而不得享用，因而没有得到很好的发展。解放后，特别是近几年来，随着人民生活水平的不断提高和中医药事业的发展，“食疗”与“食补”也迅速兴旺起来，并在国际上引起了重视。目前已有不少保健医疗食品畅销国外，深受欢迎。

本书作者从事中药教学、科研、医疗工作多年，近年来在研究食疗本草方面，颇见功夫，并将本草、食疗、养生三者熔于一炉，服务于群众。作者又喜作科普短文，独具风格，近作《医疗食品》电视节目，自中央电视台播映以来，颇受广大观众欢迎。电视台接获大量来信鼓励作者把《医疗食品》写成专著，以飨广大读者。

最近，作者将多年收集之历代“食疗”，“食治”资料撰

成《药膳食谱集锦》一书。其中所举医疗保健食品有汤液、粥食、糕饼、菜肴等 13 类，品种达 280 种之多。本书内容笃实，条目井然，虽属短篇之作，但寓于创见，可为自成家法。

谢海洲

1981 年 5 月于中医研究院

81 年版编写说明

1. 本书所介绍的药膳食谱，均引自有关“食治”专著及民间经验。其中所用的食物和药物以市售食品和中药店销售合格的中药饮片为准。

2. 各类食品的计量，均以克、毫升、一汤匙（约 50 毫升）、一大碗（约 400 毫升）、一小碗（约 250 毫升）为单位。适量，是指操作时一般工艺所需量或食用时的一般用量。

3. 每类食品名称右侧所标注的书名或其它名称，是设计本类食品时所参考的文献。其原料和用量均根据现实情况作了酌情增减。其工艺操作和形成的品种，也根据现实情况有所化裁。

4. 本书部分内容，已经中央电视台“健康与卫生”节目和《电视周报》、《北京晚报》、《食品科技》等刊物发表。

5. 医疗保健食品，在治疗方面，仅能起到辅助治疗作用。食用者如患疑难大症或危重症，应及时就医，以免贻误病情。

6. 本书药膳食谱中所选用的医疗保健食品皆以食为主，所选药物也为一般补益平和之品，总以安全、有效、价廉、味美为原则。但食用这类食品也宜适量，不可盲目增加用量，以免事倍功半。

7. 本书所选用的药膳食谱，一般无使用禁忌。如有禁忌则附后说明。

8. 为节约文字，避免重复，本书对每种食品所用的单味食物，以及药物的性质、功能等统附书后，一并说明。

9. 各类食品的制法，一般均按烹调技术工艺要求，制做时可适当参考一般食物烹调菜谱类书籍。

10. 每种食品的适应症，沿用中医病名，并适当应用现代病名。必要时，读者可询问医生或查阅一般医药普及读物。

编 者



蜜饯山楂 糖饯加味红枣 糖渍橘皮

归地烧羊肉



一品山药





归地鳝鱼羹

熘炒黄花猪腰



目 录

一、饮

姜糖饮 I	(1)
姜糖饮 II	(1)
姜糖苏叶饮	(2)
醋浸生姜饮	(2)
冰糖木蝴蝶饮	(2)
姜茶饮	(2)
绿茶蜜饮	(2)
糖蜜红茶饮	(3)
姜茶乌梅饮	(3)
菊槐绿茶饮	(3)
菊楂决明饮	(3)
丝瓜花蜜饮	(3)
苦瓜茶	(4)
五味枸杞饮	(4)
桑菊薄竹饮	(4)
橘枣饮	(4)
竹茅饮	(4)
马兰糖饮	(5)
香薷饮	(5)
清咽饮	(5)

杏仁茶·····	(5)
人参核桃饮·····	(5)
翠衣凉茶·····	(6)
双花茶·····	(6)
牛蒡子茶·····	(6)
姜茶·····	(6)
麦冬茶·····	(6)
石膏茶·····	(7)
消渴茶·····	(7)
芝麻茶·····	(7)
薄荷茶·····	(8)
桑叶茶·····	(8)
葱豉茶·····	(8)
鲜藕凉茶·····	(8)
桂浆·····	(9)
牛乳饮·····	(9)
益寿饮·····	(9)
甘桔饮·····	(9)
枇杷竹叶茶·····	(9)
人参茶 ·····	(10)

二、鲜 汁

西瓜汁 ·····	(11)
西瓜番茄汁 ·····	(11)
苦菜姜汁 ·····	(11)
甘蔗白藕汁 ·····	(12)
鲜藕姜汁 ·····	(12)