

J C Y S J S M R Y S

家常药膳

健身美容药膳



总主编 / 吴子明

主 编 / 马滴滴 孙贵香

湖南科学技术出版社



家常药膳丛书编委会名单

总 主 编	吴子明		
副总主编	成 刚	曹可仁	
编 委	谭兴贵	蒋俊和	马滴滴
	谢雪姣	彭雪飞	文瑞明
	罗新湘	丁亮中	罗凤儿
	黄 华	孙贵香	熊 利
	周 青	余 佳	冯 跃

2006/14

编 者 的 话

中医学术，源远流长，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。它独特的理论体系，其内容之丰富，涵盖之广泛，在世界传统医药中备受推崇。“民以食为天”，认识到“药食同源”，运用饮食防治疾病，同样在世界医学史上有其独特和领先的地位。距今两千八百余年的周代就有具体的文字记载，《周礼·天官冢宰》篇中，记载有“食医”一职，专司周王的饮食保健，掌管王的“六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍”等的调配和制作方法，目的在于防病延年，保证身体健康。《黄帝内经》一书则更进一步指出了食疗和配膳的具体原则。嗣后，有关这方面的内容，代有著述，现存的即有如唐代的《千金要方》、元代的《饮膳正要》、明代的《本草纲目》及清代的《食物本草》、《随园食单》、《随息居饮食谱》等数百本之多。这些重要的文献，为我们今天深入研究和系统开发药膳食疗，打下了坚实的基础，提供了宝贵的经验。

我国药膳食疗学现在之所以在世界医林之中称为“独特”，之所以备受青睐，不唯因其与目前全球风行的回归自然的观念和取法自然的“自然疗法”完全合拍，更重要的是其完善的理论体系和可靠的实际效果。药膳食疗以传统中医药基本理论为指导，按食品和药物的气味、性能予以选择、调配，从而达到调整机体脏腑阴阳使之平衡，恢复健康的目的。在具体运用上强调防重于治，预防为主；全面（根据年龄、性别、体质、气候、季节、环

境等)分析,辨证施食;注重后天,调理脾胃;分辨宜忌,合理搭配。加上趋利避害的特殊炮炙、独到巧妙的加工,使所制作的膳食不仅保持精品菜肴色、香、味俱全之美,而且赋有防病疗疾养生的特殊功能,真可谓一举数得。

随着人类社会的不断发展和进步,在医疗技术不断提高、保健知识不断更新的同时,人们已经了解到,许许多多疾病的发生与饮食是有密切的关系的。同样,许许多多的疾病又可以通过适当的饮食调理,达到预防和治疗的目的。中医的药膳食疗学随着这种进步和发展,在充分吸收和发扬前人经验的基础上,结合现代医学、现代营养学的知识,无论从基本理论、实质内容、制作方法、饮食方式上都有长足的进步,与当前社会的生活理念、生活方式与节奏,可以说是基本合拍的。自从改革开放以来,湖南的药膳食疗事业的发展也是十分迅速的,20世纪80年代初即由湖南中医学院几位年轻有志之士就药膳食疗方面的文献资料的发掘整理、药膳的制作、临床的食疗作了许多有益的尝试。随后,湖南省科委专门列题,组织人力、物力,在湖南中医学院成立专门的食疗研究室,建成省内首家专门的药膳餐厅;十余年来,湖南先后开发出若干具有食疗功能的产品;在省内的各大城市相继设立了许多药膳餐厅;创办了全国唯一的《药膳食疗研究》杂志,培训了不少的专业人才;出版了不少专门著作。即便如此,业内外人士仍然感到对这方面的经验整理不够及时,仍呈零乱无序之态。加之随着人们生活水平的提高和医疗保健体制改革的深化,人们越来越关心自己的身体健康,大家都希望工作之余,通过适当的运动和合理的饮食,来保持自己身体的健康。有鉴于此,湖南科学技术出版社乃有出版家常药膳丛书之举,在责任编辑贾平静先生的策划、指点下,委托我组织人力,分门别类,逐一编写。限于水平,管见所及,偏颇难免。不当之处,还望读者批评、指正。

需要说明的是，药膳并非万能。凡属功能性疾病，或人体某些营养物质（维生素、微量元素等）缺乏所致之疾患，通过食疗，大多可以治愈。若属器质性的病变，或急性感染性、传染性疾病，必须及时就医，予以治疗。本丛书所介绍的药膳食疗方，只能用于辅助治疗，读者切不可因沉湎于书中所述治某些病的膳食而放弃就医良机，以致贻误病情。另外，随着法律法规的逐步完善和人民群众环保意识的不断增强，越来越多的动物、植物被列入了保护品种名单，不得随意入膳。读者朋友在遇到这样的情况时，要积极寻找替代品，严格依法办事，不可违禁使用。

吴子明
于湖南中医学院

出版说明

随着现代医学水平的不断提高，人类对自己患病的原因和疾病的本质的认识不断加深。在医疗卫生技术和医药产品生产技术迅猛发展的同时，伴随着医疗保健体制改革的逐步深化，人们越来越关心自己的身心健康了。在长期的生产、生活实践中，人们已经认识到许许多多的疾病，确实可以通过适当的饮食调理和合理的运动保健，来达到预防和治疗的目的。近年来风行全国的全民健身运动和蜚声海内外的自然疗法，就是很好的例证。

为了帮助读者更好地学习、运用我国食疗养生药膳的传统精华部分，指导读者在坚持健身运动的同时，有意识地采取饮食方法而达到防病、治病、养生的目的，湖南科学技术出版社特组织作者以实用、有效、经济、简便、易学、易做为准则，精心编写家常药膳丛书。希望读者能根据自己的条件和喜爱选择取用。

读者在制作和食用药膳时要注意掌握以下原则：

1. 根据食性药性合理配膳

药物与食物，按中药学理论可以分为四性，又叫四气，即寒、热、温、凉。其中寒性和凉性皆属阴，具有清热或滋阴的功效；热性、温性皆属阳，具有祛寒或补阳的功效。另外还有一类介于寒温之间，称为平性。从常见的300多种食物来看，平性食物居多，温热性食物次之，寒凉性食物较少。食物四性是根据其对身体所产生的影响来决定的。如能减轻或消除寒证的食物，就属于温热之性，如多食羊肉可温中补虚，增加人体抵御寒冷的能

力，羊肉就属于温热性食物。而西瓜可清热解暑，属于寒凉性食物。因此在配制和服用药膳时，就要根据人体的体质情况合理使用。素有内热的人，就不可多食牛肉、狗肉、乳类、辣椒、生姜等物。因为这些食物性质偏热，可助火生痰，加重内热；而素体阳虚者，则不宜食寒凉性的食物。

2. 调和五味

五味之说来源于古代的阴阳五行家。他们认为整个物质世界是由金、木、水、火、土五类物质元素构成的。这五类物质各具有不同的性质，并产生出五味。五味对于人体有重要的作用，是人体赖以生存的基本条件。正如《内经》所说“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气。气和而生，津液相成，神乃自生。”

中医认为五味对五脏有着对应的关系，《内经》说：“水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。五味各走其所喜：谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”（这里所说的谷，应泛指饮食物）而且不同的味，具有不同的作用和阴阳属性。《内经》说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”后人总结为酸收（酸味有收涩的作用）；苦降（苦味有泻下通降的作用）；甘补（甘味有补益的作用）；辛散（辛味有发散的作用）；咸软（咸味有软坚的作用）；淡渗（淡味有渗利的作用）等。食物与药物的治疗作用与其所具有的味是分不开的。因此在配制和食用药膳时，一定要注意五味搭配得当，才能有事半功倍的效果。

《内经》还指出了五脏有病对五味的禁忌。“肺病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肝病禁苦”，又说，“病在筋无食酸，病在气无食辛，病在骨无食咸，病在血无食苦，病在肉无食甘。口嗜而饮食之不可多也。”可供服用药膳时参考。

3. 讲究四时宜忌

顺应自然，适应天地阴阳变化规律是中医养生学的基本指导

思想。春秋战国时的著名思想家庄子说：“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。”说明在掌握自然规律的前提下自由自在地生活就能健康长寿。一年中四季的往来，是天地阴阳变化的具体体现。由春至夏，阳气逐渐旺盛，阴气逐渐衰减，至夏至日，阳气发展到全盛，阴气开始萌生；由秋至冬，阴气逐渐旺盛，阳气逐渐衰减，至冬至日，阴气发展到全盛，阳气开始萌生。根据自然界这种阴阳往复的规律，《内经》提出“春夏养阳、秋冬养阴、以从其根”的观点，这也应是我们服用药膳必须遵循的基本原则。

春夏季节，阳气旺盛，身体阴津易耗，饮食适当偏凉，以生津清热。秋冬季节阴气盛，身体阳气易损，饮食采用温热的食物，以壮阳气。

另外，药膳大多属于温补之品，因此有“冬日进补”之说。四季不同的气温和自然条件，人们往往利用饮食物加以调节，使之适体可口，有利于清暑御寒而保健康。

4. 因人施膳

不同年龄的人，身体素质不同，每个人的嗜欲也不尽相同，因此在施用药膳时，必须充分考虑到这些情况，区别对待，采取最适宜的药膳调治。

小儿在生理上表现为脏腑娇嫩、机体和生理功能均未成熟和完善。而且小儿脾胃未健，往往饮食不知节制，常常损伤脾胃出现消化不良的证候。因此小儿在无病的情况下，应常服健脾胃、助消化的药膳，使脾胃健旺，营养充足，以利正常的发育。

中医认为肾主管人体的生长发育，小儿肾气未充，故亦可服用平补肾气的药膳，以促进发育。但应避免使用助阳药，防止小儿性发育早熟。

中年人一般负担较重，在社会上往往肩负重责，容易产生疲

劳，因此中年人可采用一些具有抗疲劳、养心安神的药膳。

人到老年，气血虚衰，抗病力弱，极易产生各种疾病，而且容易转变、恶化。疾病促进衰老，而体虚是导致衰老和疾病的因素，因此老年人的药膳应以补虚为主。

“肾为先天之本，脾为后天之本”。导致人体衰老的主要原因是脾肾虚衰，所以健脾、补肾是老人保健的主要的方面。但老年人的药膳要性味和平，易于消化，不过于偏寒、偏热。应采用平补之剂，图以缓功。

妇女有经、带、孕、产、哺的生理过程，与脾肾二脏和冲任服脉有密切的关系。因此补脾肾和调冲任是配制药膳的基本原则。妇女保健药膳应以中医妇科学理论为依据，按照辨证施治的原则，合理配膳。

总之，只有在保持心态平和、心情舒畅的前提下，坚持适当的体育活动，合理制作与食用药膳，才能达到有病治病、无病养生的目的。

丛书中涉及到一些烹饪专有名词，它们的含义如下：

文火：亦称慢火，指小而缓之火。

武火：与小火相对而言，指大而猛之火。又称旺火。

炖：食物与药物一同置锅中，注入清水，先以武火烧开，后用文火慢煮至熟烂。

煨：完全用文火长时间熬煮至熟烂。

熬：食物与药物同时置锅中，注入清水，武火烧开后，改文火慢煮至汁稠熟烂。

煮：将食物与药物一同置多量汤或清水中，武火烧开后，再用文火煮熟。

焖：加工品用油炸后添汁，紧盖用文火慢煮至熟烂。

蒸：加工品置容器内，利用水蒸气加热至熟透。

炒：先将锅烧红，放入油，待油烧开后，倒入加工品，用木

勺或铲翻炒至熟。

炸：武火将油烧开，加工品浸油中至熟为度。

烧：将加工品炒或炸后，入酱油或黄酒等调料，调色调味，再加入肉汤或清水，先以武火烧开，再用文火焖至汤稠熟烂。

凡某款药膳加工有特殊要求或注意事项者，均在方中一一标出。由于各人口味不一样，望读者根据其内容介绍，灵活运用。

家常药膳丛书编委会

前 言

饮食是人类赖以生存和发展的根本，也是身体强壮、精力充沛的可靠保证。“民以食为天”，合理的饮食，对于儿童的健康发育，青年的体型健美，老年的抗衰延寿至关重要。因此合理调配饮食，不仅可以大饱口福，而且能有效地预防多种疾病。

爱美之心，人皆有之，随着人们生活水平的提高，发现美，保持美，已成为一种时尚，如何保健美容成了大家普遍关心的话题。祖国医学是一个伟大的宝库，其中记载了不少保健美容、延年益寿的方法、药物和食物。而历代医药学家也从长期的临床观察和自己的切身体验中，对养生之道、保健美容的药物知识以及日常生活中的饮食营养等问题，积累了不少资料，需要我们努力发掘、整理和研究、提高。

编者根据平常对此类资料的收集、整理，在充分吸收前人经验的基础上，结合现代医学、营养学、烹饪学的知识，反复揣摩、实践操作，辑成是书，以便广大有心之士操作。本书从中医的“有诸内必形诸外”的观点出发，重在机体调整，使脏器功能旺盛，气血调和，依据“形不足者补之以味”的原则，选择食物配方从而保证全身有足够的物质基础，从根本上达到健身美容的目的。为方便各位读者对健身美容需求的不同选择，本食谱分菜、汤、粥、酒、饮料五大类，供各位读者根据自己的爱好、不同的要求予以选择。但限于水平，粗陋和错误之处，在所难免，切望专家、读者多多指正，不胜感激。

目 录

上编 健身美容概述

中编 健身美容常用药物及食物

一、常用的健身美容药物

天麻	(3)	冬虫夏草	(5)
当归	(3)	黄精	(5)
薏仁	(3)	枸杞	(6)
山药	(4)	女贞子	(6)
党参	(4)	何首乌	(6)
黄芪	(4)	菊花	(7)

二、常用保健美容食物

(一) 肉禽水产类

鳙鱼头	(7)	鹌鹑	(12)
泥鳅	(8)	鹌鹑蛋	(12)
羊肉	(8)	鸡肉	(12)
羊脑	(9)	鸡血	(13)
猪肉	(9)	鸡蛋	(13)
猪蹄	(10)	乌鸡	(13)
猪肤	(10)	鸽肉	(14)
牛肉	(10)	燕窝	(14)
牛乳	(11)	海参	(15)
狗肉	(11)	海蜇	(15)

甲鱼	(15)	虾	(16)
墨鱼	(16)		

(二) 谷物豆类

梗米	(17)	豆腐	(19)
糯米	(18)	黑大豆	(19)
玉米	(18)	赤小豆	(20)
黄大豆	(18)	绿豆	(20)

(三) 干鲜果品类

花生	(21)	柠檬	(27)
栗子	(21)	椰子	(27)
芝麻	(22)	香蕉	(28)
大枣	(22)	苹果	(28)
龙眼	(23)	梨	(29)
胡桃	(24)	葡萄	(29)
莲子	(24)	桃子	(30)
菱角	(24)	李子	(30)
荸荠	(25)	梅实	(30)
杨梅	(25)	桑椹	(31)
菠萝	(26)	草莓	(31)
荔枝	(26)		

(四) 瓜蔬类

冬瓜	(32)	菠菜	(34)
黄瓜	(32)	茼蒿	(35)
苦瓜	(32)	海带	(35)
番茄	(33)	黑木耳	(36)
萝卜	(33)		

下编 健身美容常用药膳

菜

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 1 芡实蒸蛋 | (37) | 20 五元龟梨盅 | (44) |
| 2 芝麻牛肉 | (37) | 21 双仁韭白肉片 | (45) |
| 3 蚕豆鸡丁 | (38) | 22 五香狗肉 | (45) |
| 4 牛肉烧土豆 | (38) | 23 猪脚海参 | (45) |
| 5 苡仁炖鸡 | (38) | 24 淮药鸡肫 | (46) |
| 6 枸杞炖牛肉 | (39) | 25 沙苑水鱼 | (46) |
| 7 醋溜包心菜 | (39) | 26 扒猪蹄 | (47) |
| 8 荸荠炒肉片 | (39) | 27 香芋扣肉 | (47) |
| 9 苦瓜炒鸡蛋 | (40) | 28 黄芪软炸里脊 | (48) |
| 10 西红柿炒鸡蛋 | (40) | 29 鹌鹑肉片 | (48) |
| 11 芹菜炒香干 | (40) | 30 九月肉片 | (48) |
| 12 大蒜茄子煲 | (41) | 31 焦鸡 | (49) |
| 13 杜仲腰花 | (41) | 32 煨冬瓜 | (49) |
| 14 潇湘五元龟 | (41) | 33 牛肉胶冻 | (50) |
| 15 归参鳝鱼 | (42) | 34 糖醋黄瓜圈 | (50) |
| 16 武陵原汁水鱼 | (42) | 35 松鼠桂鱼 | (50) |
| 17 龙马童子鸡 | (43) | 36 炒胡萝卜酱 | (51) |
| 18 五元整鸡 | (43) | 37 桃杞鸡卷 | (52) |
| 19 板栗煨鸡 | (43) | | |

汤

- | | | | |
|------------------|------|-----------------|------|
| 38 天麻鱼头汤 | (52) | 43 三鲜鸡血汤 | (54) |
| 39 泥鳅汤 | (53) | 44 山苡排骨汤 | (54) |
| 40 当归生姜羊肉汤 | (53) | 45 益寿鸽蛋汤 | (54) |
| 41 花生红枣肚片汤 | (53) | 46 益母草鸡蛋汤 | (55) |
| 42 薏仁猪蹄汤 | (53) | 47 鲮鱼炖豆腐 | (55) |

- | | | | |
|--------------------|------|------------------|------|
| 48 海蜇荸荠汤 | (55) | 74 乳鸽汤 | (64) |
| 49 淮山炖瘦肉汤 | (56) | 75 菊花猪肝汤 | (64) |
| 50 牛奶炖鸡 | (56) | 76 百合莲子汤 | (64) |
| 51 参芪鸡汤 | (56) | 77 墨鱼汤 | (65) |
| 52 党参枸杞炖乌鸡 | (57) | 78 绿豆海带汤 | (65) |
| 53 参芪斑鸠汤 | (57) | 79 当归珍珠河车汤 | (65) |
| 54 核桃淮山肉片汤 | (57) | 80 胡桃黑豆猪腰汤 | (66) |
| 55 龙眼红枣莲子鸡蛋汤 | (58) | 81 小麦红枣龙眼汤 | (66) |
| 56 薏仁菱角鸡子汤 | (58) | 82 燕窝益寿羹 | (66) |
| 57 八宝鸡汤 | (58) | 83 冬瓜蛭肉汤 | (66) |
| 58 银丝鲫鱼汤 | (59) | 84 皮蛋豆腐汤 | (67) |
| 59 黄芪鳝鱼汤 | (59) | 85 乌鸡白凤汤 | (67) |
| 60 乌发羊头汤 | (59) | 86 花生鸡爪汤 | (67) |
| 61 黄芪红枣羊肉汤 | (60) | 87 芽菜冬瓜汤 | (68) |
| 62 红白萝卜羊肉汤 | (60) | 88 南瓜花鲜汤 | (68) |
| 63 羊杂汤 | (60) | 89 补血养颜汤 | (68) |
| 64 薏仁炖猪皮 | (61) | 90 何首乌鲤鱼汤 | (68) |
| 65 猪腿骨炖芋头 | (61) | 91 天门冬萝卜汤 | (69) |
| 66 虫草核桃炖水鱼 | (61) | 92 美肌汤 | (69) |
| 67 红枣枸杞炖猪肚 | (62) | 93 丝瓜猪肝瘦肉汤 | (69) |
| 68 参归炖猪心 | (62) | 94 黄精炖瘦肉 | (70) |
| 69 虫草炖水鸭 | (62) | 95 黄豆肉骨汤 | (70) |
| 70 紫菜墨鱼汤 | (63) | 96 银杞明目汤 | (70) |
| 71 莲藕骨头汤 | (63) | 97 鲜莲银耳汤 | (71) |
| 72 银耳乳鸽汤 | (63) | 98 双耳汤 | (71) |
| 73 米汤鹌鹑蛋 | (64) | 99 三鲜豆腐羹 | (71) |

粥

- | | | | |
|---------------|------|---------------|------|
| 100 菠菜粥 | (72) | 101 芹菜粥 | (72) |
|---------------|------|---------------|------|

102 白木耳粥	(73)	125 栗子粥	(80)
103 韭菜虾仁粥	(73)	126 藕粥	(80)
104 海参粥	(73)	127 龙眼粥	(80)
105 燕窝粥	(74)	128 大枣粥	(81)
106 冬瓜粥	(74)	129 枸杞子粥	(81)
107 鹌鹑苹果粥	(74)	130 菱粥	(81)
108 红薯粥	(75)	131 桂花白薯粥	(81)
109 干山药白糖粥	(75)	132 玉米粉粥	(82)
110 松子粥	(75)	133 荸荠粥	(82)
111 扁豆粥	(75)	134 花生粥	(82)
112 绿豆粥	(76)	135 首乌红枣粥	(83)
113 赤小豆粥	(76)	136 无花果粥	(83)
114 八宝粥	(76)	137 牛奶杏仁粥	(83)
115 皮蛋瘦肉粥	(77)	138 梨汁粥	(84)
116 蛋花粥	(77)	139 八卦粥	(84)
117 松花淡菜粥	(77)	140 东坡粥	(84)
118 鸡汁粥	(78)	141 萝卜豆腐粥	(85)
119 牛百叶粥	(78)	142 薏米莲子粥	(85)
120 虾米芋头粥	(78)	143 美容粥	(85)
121 糯米阿胶粥	(79)	144 海参墨鱼粥	(86)
122 人参粥	(79)	145 南瓜粥	(86)
123 荷叶粥	(79)	146 黑米党参粥	(86)
124 山莲葡萄粥	(79)	147 三元及第粥	(86)

酒

148 熙春酒	(87)	152 黄芪酒	(88)
149 桑椹酒	(87)	153 核桃酒	(89)
150 延寿酒	(88)	154 狗骨酒	(89)
151 葡萄酒	(88)	155 西洋参酒	(89)

156	乌发酒	(89)	179	鹿胶酒	(97)
157	大蒜酒	(90)	180	参茸补酒	(97)
158	三圣酒	(90)	181	蚂蚁酒	(97)
159	人参蛤蚧酒	(90)	182	延寿获嗣酒	(97)
160	海虾酒	(91)	183	长生酒	(98)
161	杞菊强身酒	(91)	184	养生酒	(98)
162	补血益气酒	(91)	185	枸杞酒	(98)
163	三仙益寿酒	(92)	186	菊花酒	(99)
164	周公百岁酒	(92)	187	猕猴桃酒	(99)
165	康壮酒	(92)	188	玉竹酒	(99)
166	聪耳酒	(93)	189	杜仲天麻酒	(99)
167	灵芝酒	(93)	190	香菇酒	(100)
168	女贞子酒	(93)	191	桂花酒	(100)
169	期颐酒	(93)	192	驻色酒	(100)
170	乌须酒	(94)	193	定风酒	(100)
171	补益杞圆酒	(94)	194	刺五加酒	(101)
172	长生固本酒	(94)	195	益肾明目酒	(101)
173	延龄酒	(95)	196	益智酒	(101)
174	十全大补酒	(95)	197	桃花白芷酒	(102)
175	八珍酒	(95)	198	美容酒	(102)
176	龙眼酒	(96)	199	红颜酒	(102)
177	樱桃酒	(96)	200	却老酒	(103)
178	五精酒	(96)			

饮料

201	葡萄汁	(103)	205	苹果汁	(104)
202	葡萄包菜汁	(103)	206	香蕉汁	(104)
203	黄瓜葡萄饮	(104)	207	李汁	(105)
204	橘子汁	(104)	208	桃子苹果汁	(105)