

药膳汤羹



YAOSHAN TANG GENG

金盾出版社

羹汤膳药

主 编

杨秀芳

编 者

于桂芬	兰 涓	姚清泉
杨久松	齐梅丽	孙孝芹
潇 峭	杨 洋	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书从丰富的中医药文献资料中,精选了药膳汤羹处方 600 多个,按其功效分为保健强身、抗老益寿、治疗疾病三大类。全书选方准确,查阅方便,叙述清楚,制作简易,是一般家庭及基层医疗单位很有价值的防病保健参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

药膳汤羹/杨秀芳主编;于桂芬等编著. —北京:金盾出版社,1995.4(1999.1 重印)

ISBN 7-5082-0007-1

I. 药… II. ①杨… ②于… III. 食物疗法-食物本草-处方
IV. R247.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 1202 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.5 字数:190 千字

1995 年 4 月第 1 版 1999 年 1 月第 5 次印刷

印数:84001—105000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

概 述

- 一、药膳汤羹的概念 (1)
- 二、药膳汤羹的特点 (2)
- 三、选择饮用药膳汤羹的原则 (4)
- 四、饮用药膳汤羹的禁忌 (6)
- 五、药膳汤羹在制作上的要求 (8)

药膳汤羹方选介

第一章 保健强身类

- 一、补气药膳汤羹方..... (10)
 - 二冬汤(10) 人参大枣汤(11) 人参汤(11) 人参胡桃鸡汤(11)
 - 人参鲜群汤(12) 八鲜八补汤(12) 山药羊乳羹(13)
 - 小麦黄芪牡蛎汤(13) 大枣冬菇汤(14) 牛肉返本汤(14)
 - 牛肉芪麦汤(14) 冬笋雪菜黄鱼汤(15) 全鸭冬瓜海参汤(15)
 - 芪枣甲鱼汤(16) 芪圆羊肉汤(17) 冰糖燕窝汤(17)
 - 泥鳅笋耳汤(17) 参芪鸽肉汤(18) 茯苓牛肉汤(18) 带鱼益气汤(19)
 - 荤素羹(19) 黄芪鲫鱼汤(19) 黄芪煮肠汤(20)
 - 黄芪母鸡汤(20) 黄黑羊肚汤(21) 黄鱼鱼肚汤(21)
 - 银耳珍珠汤(22) 甜酒酿山药汤(22) 鲜鱼芋艿羹(23) 鲈虎鱼健脾汤(23)
- 二、补血药膳汤羹方..... (23)

中山四物汤(23) 乌贼羹(24) 当归山鸡汤(24) 羊肝菠菜汤(25) 龟羊汤(25) 饴糖红枣汤(26) 胶蜜汤(26) 黄芪鳝鱼汤(26) 猪心大枣汤(27) 猪皮筋枣汤(27) 鹌脯桂圆羹(27) 龙眼鸡蛋汤(28) 兰花鸭肝羹(28) 鸡肉首乌当归汤(29)

三、气血双补药膳汤羹方…………… (29)

人参银耳鸽蛋汤(29) 人参归芪羊肉汤(30) 十全大补汤(30) 八宝鸡汤(31) 牛筋花生汤(31) 牛肉莲药苓枣汤(32) 气血滋补汤(32) 头脑八珍汤(33) 归参鳝鱼羹(33) 羊肉归姜汤(34) 当归羊肉羹(34) 豆腐蛋羹(35) 扶中汤(35) 兔肉补虚汤(35) 参枣鳝鱼汤(36) 参芪羊肉羹(36) 参归鳝鱼汤(37) 参枣汤(37) 参龟汤(38) 枸杞鸽汤(38) 益气黄鳝羹(39) 黄芪猴头汤(39) 鹿肉大枣汤(40) 瘦肉章鱼西菜汤(40) 鳝鱼补气汤(41) 鳝鱼强筋壮骨汤(41) 鳝丝汤(41)

四、补阴药膳汤羹方…………… (42)

山百猪胰汤(42) 乌豆腐皮汤(42) 干贝猪瘦肉汤(43) 山药鳗鲡汤(43) 五味子汤(44) 五汁汤(44) 云片银耳汤(44) 龙眼燕窝汤(45) 白果圆子羹(46) 玉竹猪瘦肉汤(46) 冬瓜白鸭汤(47) 羊髓羹(47) 竹菇汤(48) 冰糖黄精汤(48) 百合鲫鱼汤(48) 百子银耳汤(49) 补阴蛤蚧汤(49) 沃雪汤(50) 补髓汤(50) 肠耳海参汤(51) 龟肉羹(51) 沙参猪肺汤(52) 沙参蛋汤(52) 沙百鸭汤(52) 罗汉果肺汤(53) 鱼鳔鹅肉汤(53) 参百猪肺汤(53) 参味猪肺汤(54) 洋参补髓汤(54) 洋参燕窝汤(55) 栗子肉汤(55) 润肺银耳汤(56) 海参银耳汤(56) 海参冰糖羹(57) 麻雀银耳汤(57) 雪羹汤(57) 银耳肺羹(58) 银燕汤(59) 银耳冰糖羹(59) 银耳参蛋汤(59) 银耳鸭蛋汤(60) 银耳鸽肉汤(60) 蛤肉百玉汤(61) 鱿鱼香菇汤(61) 鲜莲银耳

汤(61) 稻根泥鳅汤(62)

五、补阳药膳汤羹方..... (63)

人参鹿尾汤(63) 人参鹿肉汤(64) 云雾对虾汤(64) 双鞭壮阳汤(65) 四逆羊肉汤(66) 壮阳狗肉汤(66) 当归牛尾汤(67) 苁蓉羊肉羹(67) 苁蓉羊肾羹(68) 杞鞭壮阳汤(68) 芪鳔羊肉汤(69) 河虾汤(69) 复元汤(70) 茸拔鹿头汤(70) 鹿鞭壮阳汤(71) 鹿肾羹(72) 鹿茸羹(72)

第二章 抗老益寿类

二冬甲鱼汤(73) 人参莲米汤(73) 人参汤(74) 山参鹌鹑汤(74) 山药羊肉汤(74) 山药鱼片汤(75) 山杞鳖肉汤(75) 白羊肾羹(76) 白鱼首乌汤(76) 兰花鸭肝羹(77) 龙眼姜枣汤(77) 何首乌鲤鱼汤(78) 百合乌龟汤(78) 风栗健脾羹(78) 乌发汤(79) 甘麦大枣汤(79) 红枣汤(80) 红螺竹荪汤(80) 羊肉补阳汤(80) 羊腰子汤(81) 羊脏羹(81) 肉苁蓉汤(82) 肉苁蓉鱼汤(83) 虫草鸭块汤(83) 杞杜鹌鹑汤(84) 杞菟麻雀汤(84) 杞黄猫肉汤(85) 杞贞甲鱼汤(85) 附片羊肉汤(86) 牡瓦鸡肝汤(86) 苁蓉枸杞羊肾羹(86) 杜仲乌龟汤(87) 沙苑猪肝汤(87) 鲑鱼补益汤(88) 兔肝鸡蛋汤(88) 兔肉健脾汤(88) 青箱子鱼汤(89) 鱼鳔乌龟汤(89) 明鸡肝蛋汤(90) 鸡肝明目汤(90) 枸杞牛肝汤(91) 枸杞麻雀汤(91) 枸杞蛋汤(91) 枸杞鹌鹑汤(92) 莲子羹(92) 莲子大枣汤(93) 莲子桂圆汤(93) 莲子猪肉汤(93) 胡椒海参汤(94) 胡萝卜猪肝汤(94) 滋肾肝膏汤(95) 圆鱼脊髓汤(95) 益寿鸽蛋汤(96) 清汤银耳(96) 清脑羹(97) 黄酒核桃泥汤(97) 豆黄排骨煨汤(98) 黄精米饭豆腐汤(98) 银枸鸡肝汤(98) 猪肝杞蛋汤(99) 猪肚砂枳汤(99) 海参鸭肉汤(100) 海参汤(100) 猪肉杞子汤(101) 黑豆狗肉汤(101) 鹌鹑杞仲汤(101) 酿清汤燕窝(102) 鲢鱼肉丸汤(103)

第三章 治疗疾病类

一、常见病症药膳汤羹方 (104)

1. 感冒 (104)

白菜姜葱汤(104) 葱白香菜汤(104) 五神汤(104) 葱豉
黄酒汤(105) 葱豉汤(105) 生姜芥菜汤(105) 二葛汤
(106) 蔗萝卜蹄汤(106) 防风蛤肉汤(106) 糯米谷花汤
(107) 枣姜汤(107)

2. 咳嗽 (107)

金鲤汤(107) 天门冬萝卜汤(108) 大枣百合汤(108) 罗
汉果猪肉汤(109) 参药鹅肉汤(109) 龟肉百合汤(109)

3. 气管炎、哮喘、肺结核 (110)

杏仁猪肺汤(110) 甜杏鲫鱼汤(110) 梨羹(111) 冬瓜子
豆腐汤(111) 如神汤(111) 北杏猪肺汤(111) 蜜枣甘草
汤(112) 蛋花汤(112) 鲫鱼杏仁红糖汤(112) 蛤蚧胎盘
汤(113) 虫草猪肺汤(113) 荸荠百梨羹(113) 牛胎盘汤
(114) 大枣白果汤(114) 银耳百参汤(114) 银耳羹(115)
白及肺汤(115) 百菠雪梨汤(116) 笋蛤汤(116) 燕窝汤
(116)

4. 肝炎、肝硬变 (117)

茵陈桃花汤(117) 茵陈蜆肉汤(117) 糖醋骨汤(117) 金
针豆腐羹(118) 茵陈公英汤(118) 酸枣汤(118) 鸡骨草
蛋汤(119) 鸡骨草田螺汤(119) 白背叶根猪骨汤(119)
灵芝女贞丹参汤(120) 益肝汤(120) 鳖甲红枣汤(120)
清炖牛肉白萝卜汤(121) 腹水草葱白姜皮汤(121) 山子甲
鱼汤(122) 鲤鱼汤(122)

5. 消化不良 (123)

苹果汤(123) 荔枝枣泥羹(123) 茯苓猪骨汤(123) 鲫鱼
羹(124) 黄羊桂茴汤(124) 草果羊肉汤(125) 龙猪枣汤
(125) 山金胡萝卜汤(125) 羊肉萝卜汤(126) 砂仁鲫鱼

- 汤(126)
6. 胃脘痛、反胃及胃下垂 (127)
- 青鱼党参汤(127) 仙人掌猪肚汤(127) 胡椒红枣汤(127)
- 茴香黄羊汤(128) 鲫陈羹(128) 姜桂猪肚汤(129) 大麦
- 汤(129) 四合汤(130) 羊肉汤(130) 桂皮山楂汤(130)
- 生姜鲫鱼汤(131) 姜陈椒鱼羹(131) 仙术汤(131) 牛乳
- 燕窝汤(132) 花椒火腿汤(132) 胡椒生姜汤(133) 芭蕉
- 花汤(133) 佛手姜汤(133) 归升牛肚汤(133) 牛肚枳砂
- 补汤(134)
7. 溃疡病 (135)
- 苡豆汤(135) 三七藕蛋羹(135) 莲子桂花羹(135) 姜韭
- 牛奶羹(136) 旱莲草红枣汤(136)
8. 肠炎、痢疾 (136)
- 萝卜菜汤(136) 鱼腥草山楂汤(137) 鹌鹑赤小豆汤(137)
- 大蒜鲫鱼汤(137) 灰马二苋汤(137) 西红柿叶汤(138)
- 鸡冠花蛋汤(138) 马齿苋阿胶汤(138) 大肠槐米柏仁汤
- (139) 野苋汤(139) 马齿苋绿豆汤(139) 龟肉莲子芡实
- 汤(139) 枣肚兔肉汤(140) 枣树皮汤(140) 山药扁豆汤
- (141) 人参燕窝汤(141) 鱿鱼参芪淮药汤(141) 木耳柿
- 饼羹(142)
9. 便秘 (142)
- 蜜糖牛奶芝麻羹(142) 海参猪肠木耳汤(142) 桑椹苡蓉汤
- (143) 黄豆皮汤(143) 淡盐汤(143) 香菇桃仁汤(143)
- 二仁通幽汤(144) 丝瓜猪肉汤(144)
10. 头痛 (144)
- 羊肉大麦片汤(144) 天麻石决明猪脑汤(145) 银杏红枣汤
- (145) 鳙鱼川芎白芷汤(145) 芎脑芷汤(146)
11. 神经衰弱 (失眠) (146)
- 乌龟百合红枣汤(146) 葱枣汤(146) 鲜花生叶汤(147)

- 紫菜猪心汤(147) 小麦百合生地汤(147) 小麦黑豆夜交藤汤(148) 枣仁百合汤(148) 百合枣龟汤(148) 鲈鱼五味子汤(148) 芹菜枣仁汤(149) 鸡子黄生地百合汤(149)
12. 高血压 (149)
玉米西瓜香蕉汤(149) 银叶红枣绿豆汤(150) 荸荠鸭蛋汤(150) 首乌山楂汤(150) 茼蒿菜鸡蛋白汤(151) 芹菜红枣汤(151) 海蜇荸荠汤(151) 海带苡仁蛋汤(151) 柳叶汤(152) 双耳汤(152)
13. 动脉粥样硬化 (冠心病) (153)
川芎蛤蜊汤(153) 首乌山甲汤(153) 血管回春汤(154) 香菇降脂汤(154) 兔肉紫菜豆腐汤(154) 鲤鱼山楂鸡蛋汤(155)
14. 中风后遗症 (155)
独活乌豆汤(155) 葛粉羹(156) 胡桃栗子泥(156) 羊肚羹(156) 牛筋当归汤(157)
15. 糖尿病 (157)
消渴汤(157) 猪胰汤(157) 淡兔汤(158) 猪肚羹(158) 猪脊羹(158) 菠根银耳汤(159) 玉米须猪胰汤(159) 玉山鸽肉汤(159) 山药兔肉汤(160) 鸽子汤(160)
16. 风湿性关节炎 (161)
木瓜羊肉汤(161) 木瓜汤(161) 乌蛇汤(161) 鸡茸鲛鱼汤(162) 鹿蹄汤(162) 烩蛇羹(162) 蛤什蟆蛇羹(163)
17. 甲状腺肿、甲亢 (164)
海藻郁金丹参汤(164) 紫菜猪瘦肉汤(164) 蚝豉海带汤(164) 紫菜萝卜汤(165) 猪胰淡菜汤(165) 萝卜海带汤(166) 蚝豉元鱼汤(166)
18. 贫血 (166)
绿豆红枣汤(166) 猪皮红枣羹(167) 生血牛筋汤(167) 山药天花粉汤(167) 鲩鱼鳔当归汤(168) 参枣汤(168)

- 山药紫荆皮汤(168) 桂髓鹌羹(169) 红枣黑木耳汤(169)
 龙眼大枣汤(169) 豆腐猪血汤(170) 补心养血汤(170)
 糖酒猪皮汤(170) 菠菜猪血汤(171) 黄豆芽猪血汤(171)
19. 肾炎 (171)
 玉米蝉衣汤(171) 冬瓜小豆汤(172) 葱冬鲫鱼汤(172)
 黄芪鲫鱼汤(172) 葫芦双皮汤(173) 丝瓜向日葵蛋汤
 (173) 牡丹皮乌龟汤(173) 覆盆白果汤(174)
20. 水肿 (174)
 三红汤(174) 赤豆汤(175) 鳢鱼冬瓜汤(175) 芪鲤汤
 (175) 猪苓鲫鱼汤(176) 商豆鲫鱼汤(176) 花冬野鸭汤
 (176) 冬瓜鲤鱼羹(177) 利水消肿汤(177) 黑豆鲤鱼汤
 (178) 青鸭羹(178) 三味苡仁羹(178) 地狗鸡蛋汤(179)
 豌豆苗汤(179) 车前发菜汤(179)
21. 中暑 (180)
 乌梅蚕豆汤(180) 七鲜汤(180) 西瓜皮汤(180) 冬瓜海
 带豆瓣汤(181)
22. 解毒 (181)
 绿豆甘草解毒汤(181) 黄酱汤(182)
23. 醒酒 (182)
 陈皮醒酒汤(182) 果料醒酒汤(182)
24. 外伤 (183)
 玫瑰红花汤(183) 消肿汤(183) 当归猪胫汤(183) 牛肉
 红枣汤(184)
25. 眼结膜炎 (184)
 马齿苋黄花汤(184) 苦瓜汤(184) 精菊羊肝汤(185) 桑
 叶猪肝汤(185) 蚌肉羹(185)
26. 夜盲症 (186)
 乌鸡肝羹(186) 夜明砂肝汤(186) 密术牛肝汤(187) 猪
 肝菠菜汤(187)

27. 耳鸣、耳聋 (187)
海蜇荸荠汤(187) 石菖蒲羹(188)
28. 美尼尔综合征 (188)
肝肺陈皮汤(188) 金不换鸡子黄羹(189)
29. 鼻炎 (189)
柏叶猪鼻汤(189) 辛夷鸡蛋汤(189) 猪肺汤(190) 黄花
鱼头汤(190)
30. 咽喉炎 (191)
牛蒡子鱼汤(191) 二鲜汤(191) 生地螃蟹汤(191) 橄榄
酸梅汤(192) 罗汉雪梨汤(192) 米醋蛋清汤(192) 豆腐
石膏汤(192) 金嗓羹(193) 双花萝卜汤(193)
31. 脉管炎 (193)
毛冬青猪蹄通脉汤(193) 木耳紫菜鸡蛋汤(194) 牛筋祛瘀
汤(194)
32. 皮肤病与美容 (195)
山楂荷叶汤(195) 丝瓜络蚌肉汤(195) 干姜桂枝枣汤
(195) 泥鳅红枣汤(196) 绿豆海带汤(196) 双菇烩蛇羹
(196) 清凉绿豆汤(197) 苦瓜豆腐汤(197) 齿苋薏米汤
(198) 慈菇蜂蜜羹(198) 猪肉地苓汤(198) 消斑汤(198)
绿豆薏仁汤(199) 牛肉无花果汤(199) 阿胶羹(200) 何
首乌牛肉汤(200)
- 二、妇科病药膳汤羹方 (201)
1. 月经不调 (201)
当归生姜羊肉汤(201) 雪莲花鸡汤(201) 芹菜益母汤
(202) 乌鸡鸭脚菜汤(202)
2. 闭经 (202)
墨斗鱼羹(202) 黑豆红花汤(203) 月季花汤(203) 桃仁
牛血羹(203)
3. 月经过多、功能性子宫出血 (204)

卷柏芹菜鸡蛋汤(204) 马齿苋鸡蛋汤(204) 荠菜汤(204)
龙眼黄芪汤(205) 地黄羊肉汤(205)

4. 痛经 (205)
调经汤(205) 山楂葵籽汤(206) 黑豆蛋酒汤(206) 姜枣
花椒汤(206) 姜枣红糖汤(207) 桂枝山楂红糖汤(207)
乌鸡汤(207)
5. 带下病 (208)
山药莲苡汤(208) 冰糖冬瓜子汤(208) 白兰花猪瘦肉汤
(208)
6. 不孕症 (209)
温补鹌鹑汤(209) 养精种玉猪胰汤(209) 毓麟麻雀汤
(210)
7. 胎动不安 (210)
阿胶鸡蛋汤(210) 莲子葡萄干汤(211) 苏梗砂仁莲子汤
(211)
8. 流产 (211)
黄酒蛋黄羹(211) 苏梗陈皮莲子汤(212) 艾叶鸡蛋汤
(212)
9. 产后缺乳 (212)
鲫鱼汤(212) 章鱼猪蹄汤(213) 猪蹄通乳羹(213) 蜜果
猪蹄汤(214) 鲑鱼鸡蛋羹(214) 当归猪蹄汤(214) 黄酒
鲜虾汤(214) 芪归猪蹄汤(215) 山甲当归母鸡汤(215)
猪蹄瓜菇汤(215) 金针猪蹄汤(216) 鲤鱼归芪汤(216)
通草鲫鱼汤(217) 赤豆鱼汤(217) 催乳鲤鱼汤(217)
10. 回乳 (218)
花椒红糖汤(218) 回乳汤(218)
11. 产后虚弱 (218)
豆腐衣蛋汤(218) 八珍鸡汤(219) 羊肉奶药羹(219) 羊
排粉丝汤(220)

- 三、儿科病药膳汤羹方 (220)
1. 小儿感冒 (220)
- 小葱老姜汤(220) 生姜秋梨汤(221) 萝卜姜枣汤(221)
2. 小儿咳嗽、哮喘 (221)
- 紫苏陈皮萝卜汤(221) 凤凰衣汤(222) 萝卜鸡蛋汤(222)
- 核桃杏仁汤(223)
3. 麻疹 (223)
- 荸荠桂柳汤(223) 荸荠萝卜汤(223) 胡荽紫苏葱白汤
 (224) 金针香菜汤(224)
4. 水痘 (225)
- 绿豆汤(225) 香菜汤(225) 竹笋鲫鱼汤(225)
5. 百日咳 (226)
- 川贝冰糖米汤(226) 冰糖鸭蛋羹(226) 罗汉果柿饼汤
 (226) 积雪草肉汤(226)
6. 流行性腮腺炎 (227)
- 绿豆白菜汤(227) 黄花菜汤(227) 金针根汤(227)
7. 小儿疳积 (228)
- 獐肉羹(228) 羌活鱼羹(228)
8. 小儿腹泻 (229)
- 胡椒糊汤(229) 胡萝卜汤(229) 栗子羹(229) 糯米固肠
 汤(230) 大枣木香汤(230)
9. 小儿肾炎 (230)
- 鲫鱼冬瓜汤(230) 茅根汤(231) 浮萍黑豆汤(231) 瓜皮
 赤豆汤(231) 茯苓鲤鱼汤(232)
10. 小儿遗尿 (232)
- 加味龟肉汤(232) 白果膀胱汤(232)
11. 小儿汗症 (233)
- 泥鳅汤(233) 浮小麦羊肚汤(233)

12. 小儿癫痫 (233)
 鳖肉汤(233) 猪蹄心汤(234)
13. 小儿佝偻病 (234)
 清炖二骨汤(234) 猪骨汤(234)
14. 小儿寄生虫病 (235)
 榧子蒜片汤(235) 温醋汤(235) 独头蒜牛乳羹(235)
- 四、男科病药膳汤羹方 (236)
1. 阳痿、早泄、遗精 (236)
 牛膝鱼丸汤(236) 虫草鸭块汤(236) 玄宗鹿肾长龟汤
 (237) 冬虫虾仁汤(238) 鸡肝菟丝子汤(238) 狗肾汤
 (238) 杜仲羊肾汤(238) 虾米虫草香虫汤(239) 雀卵羊
 肉羹(239) 鳅虾汤(239) 羊肉虾羹(240) 麻雀菟丝枸杞
 汤(240) 鹿桃二肉汤(240) 猪腰胡桃补肾汤(241) 鸡蛋
 三味汤(241)
2. 精液异常和不育症 (241)
 狗脊狗肉汤(241) 羊腰汤(241) 液化汤(242) 生精汤之
 一(242) 生精汤之二(243) 增精汤(243) 益气健精汤
 (243)
3. 泌尿系感染和尿结石 (244)
 凤尾草米泔汤(244) 野苋车前汤(244) 车前绿豆汤(244)
4. 前列腺炎 (245)
 葵菜汤(245) 爵床红枣汤(245) 狗肉补阳汤(245) 加味
 青鸭羹(246)
- 五、癌症药膳汤羹方 (246)
 大蒜鹅血汤(246) 无花果猪肉汤(247) 五叶汤(247) 木
 棉树皮瘦肉汤(247) 石上柏瘦猪肉汤(248) 民间抗癌汤
 (248) 白英红枣汤(249) 石首鱼乌梅汤(249) 乌龙茶乌
 梅汤(249) 半枝莲蛇舌草汤(250) 龙井茶郁金汤(250)
 红苋菜汤(250) 向日葵花盘汤(251) 抗癌章鱼汤(251)

香菇薏菱汤(251) 绿茶杏仁汤(252) 寄生猪鼻汤(252)
菝葜肥肉汤(253) 猪肚癩蛤蟆汤(253) 绿茶蛇舌草汤
(253) 黑木耳六味汤(254) 槐树草汤(254) 蒲葵子红枣
汤(255) 蒲葵子瘦肉汤(255) 箬竹叶蛇舌草汤(255) 藤
梨根鸡蛋汤(256)

概 述

一、药膳汤羹的概念

所谓药膳汤羹具有两种含义：一是药膳，二是汤羹。即这种汤羹具有药膳的成分，这种药膳含有汤水和饮汁。药膳则是一种含有药物成分的膳食，它既有保健作用又有治疗作用，两者之间有补有治，并以药物为膳食，又以膳食为药物。我们日常食用的许多食物中就含有药，药食兼备。药食为伍，常可药借食味，食借药性，而发挥其协同作用，使苦口的药物变成美味的佳肴。利用这种药膳养生防病称为食养，治疗疾病称为食疗。

自古以来，汤羹即是中国传统的一种肴型，它包括羹、汤、饮、汁。所谓汤羹，即既汤亦羹，是含较多水量菜肴的总称。一般汤的含水量比羹多，通常用汤作为正餐的佐食，则食毕上汤。羹是比较粘稠的汤，多是以肉、蛋、奶、海味作为主要原料，再加入配料同煮调味而成。所以羹既可作正餐，又可作佐餐。它因嫩软富有营养，故既能滋养脏腑，又能调理机体功能，特别有利于老幼病残者的治病养身。

药膳汤羹，是以药物和食物为原料，加入较多量的水，经烹饪制成具有食疗作用的佐餐。它是中国传统医药与烹调经验相结合的产物。其历史久远，古籍上就有“药食同源”的记载。因此，它具有强身健体、延年益寿的功效。药膳汤羹不同

于一般中药方剂,又有别于普通的饮食,是一种兼有食品美味和药物功效的特殊膳食,它可使食用者在心理上感觉是一种享受。

药膳汤羹经过千百年的演变、积累和创新,已形成了一门独立的分支学科。它的形成是药物学和营养学相结合的结果。它是在中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证论治理论的指导下,根据药物、食物的性味和归经对人体的作用配伍而成。因此,药膳汤羹是中国医药学宝库中的一颗明珠。

二、药膳汤羹的特点

药膳汤羹是药膳的一种特殊形式。它是药物、食物和水分三者的巧妙结合,因此,凡是药膳所具有的特点它都具备。当然它还有普通药膳所没有的特点。它是以中医学治病求本、祛邪扶正、平衡阴阳、疏通经络的理论基础为指导的特殊食疗。它取五谷、五畜和百药之精华加工制作而成。其特点是加工制作简单、饮服灵活方便、味道鲜美可口,故愈来愈受到海内外同胞的青睐。

药膳汤羹是药膳食疗的一个组成部分,具有营养脏腑、滋润关节、活血化瘀、固本求治、补虚泻实的作用,能使寒者热之,热者寒之。药膳汤羹还有如下几个特点:

(一)增强食欲

药膳汤羹与一般汤羹相比更具有刺激食欲、帮助消化的作用。餐前、餐中均为必备之佳肴。汤羹色泽鲜艳,浑厚晶莹,形如翡翠,质如玛瑙,气味清新,极易引起人们的食欲。它可促进整个神经、消化系统的活动,是集艺术欣赏、佳肴享受为一体的美味食品。从现代营养科学分析来看,药膳汤羹中,含有