

家常食疗 养生药膳

◎ 吴子明 主编



湖南科学技术出版社

内 容 提 要

本书将中医瑰宝之一——食疗养生药膳推向普通大众,为提高人们生活质量、防病治病、保健养生提供具体方法和指导性意见。本书以实用有效、经济、简便、易采购、易加工为编写原则,分汤、饮、粥、菜、酒五类,计 439 方。每方除列组成、功用、制法、服法外,尚列按语一栏,不拘一格,深入浅出地或介绍出处,或详述机理,或指出服食宜忌。本书文字流畅,浅显易懂,雅俗共赏,是一本实用面广的食疗养生科普读物。

杜仲腰花



陈皮油淋鸡(壮阳烧鸡)

黄精蛇

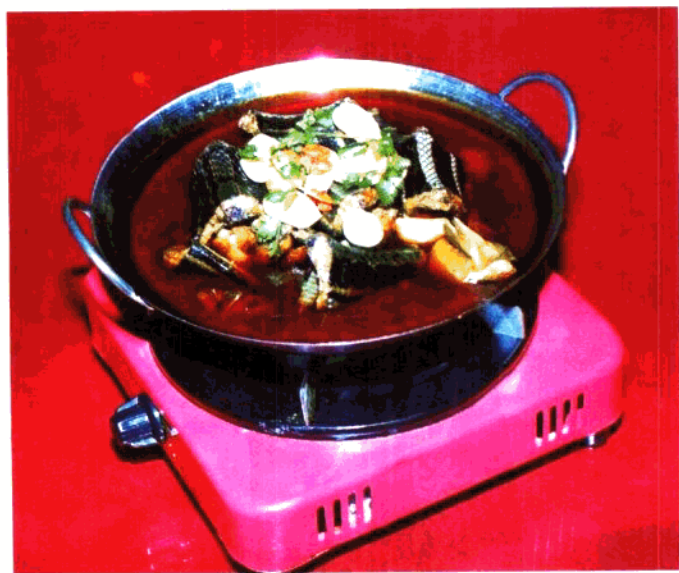


口蘑金钩冬瓜球





大云煨鞭



龙凤火锅



药膳全席



海参猪手

海马水鱼冬瓜盅



陈皮乳鸽





天麻乳鸽



天麻鱼头

参枣海马水鱼



首乌猪肝



参麦水鱼

编者的话

食疗养生是祖国医药宝库中的瑰宝之一，在世界医药学领域内，它以历史悠久，内涵丰富，实用可靠而倍受青睐。随着现代医学模式的转换，人类对疾病本质的认识不断加深，在医疗技术、医药产品生产技术飞速发展的同时，人们已经注意到许许多多的疾病，确实可以通过适当的饮食调理，达到预防、治疗的目的。近些年世界上提倡的“回归自然”及风行全球的“自然疗法”也就是一个很好的例证。

应当指出，中医食疗实际也是“自然疗法”的内容之一。人类有意识地采取饮食方法而达到防病、治病、养生目的的研究，在我国已有两千多年的历史。成书于战国时代的《周礼》，不仅记载有专业的“食医”一职，而且还提出了四时饮食宜忌与调适的方法。自此以降，有关食疗治病、养生的专著代有所传。这些无疑对我们中华民族的繁衍昌盛、健康成长起了不可磨灭的作用。但这些著作有的因年代久远，部分方药已不可考，有的食物配置也不可能，有些加工技艺没有流传下来，给后人运用带来一些困难。近些年来，许多有志之士已充分注意到该项研究的学术价值，专著也出了不少，且各有所长，为食疗药膳事业的繁荣和发展，作出了不小的贡献，这是

使我们感到格外欣慰的。

随着改革开放的深入，由于人们的工作节奏加快，生活质量的要求也逐渐提高。出一本与现代医学研究进展合拍、功效确切、易于采办、加工方便、可操作性强的食疗药膳书，很有必要。编者从事此项研究十余年，平时即注意此类资料的搜集、整理，在充分吸收前人经验的基础上，乃删繁就简、去芜存菁，反复揣摩、实践操作，结合现代医学、营养学、烹饪学的知识，辑成是书，以便广大群众操作。然而，限于我们的水平，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。

NAV 65/11

几点说明

一、本书的编写是为了普通家庭和饮食餐馆能很好地学习、运用我国食疗养生药膳的传统精华部分，以实用、有效、经济、简便、易采购、易加工为原则，选择汤、饮、粥、菜、酒等五类 439 个食疗药膳方。希望能对提高生活质量、防病治病、养生保健起些促进作用，读者可根据自己的条件和喜爱选择取用。

二、书中涉及加工方法时，引用了一些烹饪学上的术语，其含义简略介绍如下：

武火：指大而猛烈之火。又称旺火。

文火：与武火相对而言，小而缓之火，也称慢火。

炖：食物或药物同时下锅，注入清水，先武火烧开，后文火炖至熟烂。

焖：加工品用油炸后添汁，紧盖用文火慢煮至熟。

煨：用文火较长时间熬煮熟烂。

煮：加工品置多量汤或清水中，武火烧开后，再用文火煮至熟即可。

熬：加工物置锅中，注入清水，武火烧开，改文火慢煮至汁稠熟烂。

蒸：将加工物置容器内，利用水蒸气加热至熟透。

炒：先将锅烧红，放入油，待油烧开后，再放入加工品，用木勺或铲翻炒，熟即出锅。

炸：武火将油烧开后，放入加工品在油中至熟为度。

烧：将加工品炒或炸后，放入酱油、黄酒等调料，调色调味，然后加汤或清水，先武火烧开，再用文火焖至汤稠熟烂。

此外，每款食品于加工栏目中均有操作介绍，读者可参照操作。

三、凡功能性疾患，或体内某些营养成分、维生素、微量元素缺乏所致的疾病，通过食疗，大多可以治愈；若属器质性、急性感染性及严重传染性疾病，则需及时就医，予以治疗。本书所介绍的食疗方法，只可作辅助治疗之用，读者切不可执着于此，胶柱鼓瑟，贻误良机。

四、凡编者依据自己多年从事药膳研究所得经验自撰之方，方名后不标出处；如使用次数较多，而效果又好者，则标为《经验方》；如录用他人经验方者，皆标明出处，以示对原作者之尊重。因体例关系，某些地方略有变动，尚祈鉴谅。

目 录

汤 类.....(1)

1. 天麻鱼头汤 (1)
2. 黄精枸杞瘦肉汤 (1)
3. 当归生姜羊肉汤 (2)
4. 花生红枣肚片汤 (2)
5. 薏仁猪蹄汤 (3)
6. 山苡狗排骨汤 (4)
7. 鸽蛋桂圆枸杞汤 (4)
8. 鳊鱼头炖豆腐 (5)
9. 海蜇荸荠汤 (5)
10. 油菜猪肺汤 (6)
11. 淮山炖瘦肉汤 (6)
12. 薹菜狗肉汤 (7)
13. 车前瘦肉汤 (8)
14. 萝卜猪肺汤 (8)
15. 杜仲腰片汤 (9)
16. 百合瘦肉汤 (9)
17. 陈皮炖狗肉 (10)
18. 陈皮炖牛肉 (10)
19. 党参枸杞炖乌鸡 (11)
20. 乌鸡白凤汤 (11)
21. 核桃淮山肉片汤 (12)
22. 龙眼红枣莲子鸡蛋汤 (12)
23. 大蒜炖田螺 (13)
24. 芥菜生姜紫苏肉片汤 (13)
25. 薏仁菱角鸡汤 (14)
26. 芋头炖鲤鱼 (14)
27. 银丝鲫鱼汤 (15)
28. 当归党参猪脚汤 (16)
29. 猪心龙枣汤 (16)
30. 百合猪肺汤 (17)
31. 黄芪红枣羊肉汤 (18)
32. 红白萝卜羊肉汤 (18)
33. 薏仁炖猪皮 (19)
34. 猪腿骨炖芋头 (19)
35. 胡萝卜土豆牛肉汤 (20)

36. 虫草核桃炖甲鱼 (20)
37. 花生黑豆炖乌鸡 (21)
38. 赤豆炖乌鸡汤 (21)
39. 黄花菜炖猪脚 (22)
40. 熟地黄芪羊肉汤 (22)
41. 茼蒿鲫鱼汤 (23)
42. 冬葵车前炖泥鳅 (24)
43. 泥鳅豆腐赤小豆汤 (24)
44. 鲤鱼汤 (25)
45. 生姜砂仁鱼片汤 (25)
46. 红枣枸杞炖猪肚 (26)
47. 虾米白菜汤 (26)
48. 莲子蒸猪肚 (27)
49. 黑豆子蒸猪脍 (27)
50. 沙参玉竹猪肺汤 (28)
51. 大蓟鸡冠花猪肉汤 (29)
52. 小蓟当归鸡蛋汤 (29)
53. 甜菜炖猪肺汤 (30)
54. 虫草炖水鸭 (30)
55. 南瓜猪肺汤 (31)
56. 菠菜生姜肉片汤 (31)
57. 虾米丝瓜汤 (32)
58. 淮山炖兔肉汤 (33)
59. 紫菜墨鱼汤 (33)
60. 山药锁阳炖龟肉汤 (34)
61. 猪脚汤 (35)
62. 苋菜皮蛋汤 (35)
63. 玉米须田螺汤 (36)
64. 黄芪炖水鸭 (36)
65. 马齿苋瘦肉汤 (37)
66. 蒲公英芡实兔肉汤 (37)
67. 骨头炖莲藕 (38)
68. 银耳乳鸽汤 (38)
69. 板栗乌鸡汤 (39)
70. 黄芪鹅肉汤 (40)
71. 沙参麦冬鹅肉汤 (40)
72. 米汤鹌鹑蛋 (40)
73. 鹌鹑苡米汤 (41)
74. 芥菜莲子肉片汤 (42)
75. 乳鸽汤 (42)
76. 山药乌蛇汤 (43)
77. 蚯蚓鸡蛋汤 (43)
78. 海参羊肉淡菜汤 (44)
79. 海参猪腰核桃汤 (44)
80. 海参猪肠木耳汤 (45)
81. 海参猪胰汤 (45)
82. 苋菜鸡冠花煲乌鸡 (45)
83. 百合莲肉汤 (46)
84. 砂仁鲫鱼汤 (46)
85. 山药香菇墨鱼汤 (47)
86. 绿豆藕肉汤 (48)
87. 双鞭羊肉汤 (48)
88. 柏子仁猪心汤 (49)
89. 冬笋鹅掌汤 (49)

90. 牡蛎猪肉汤 (50)
91. 鱼鳔胶汤 (50)
92. 鱼鳔五子汤 (51)
93. 墨鱼汤 (51)
94. 山苡墨鱼汤 (52)
95. 杜仲狗肉汤 (53)
96. 补阳麻雀汤 (53)
97. 苡蓉羊肾汤 (54)
98. 羊肾枸杞叶汤 (54)
99. 枸杞猪蹄汤 (55)
100. 胡桃黑豆猪腰汤 (55)
101. 枸杞叶蚌肉汤 (56)
102. 小麦红枣龙眼汤 (56)
103. 绿豆芽蛤蜊汤 (57)
104. 冬瓜蛭肉汤 (58)
105. 海翠汤 (58)
106. 薤白田七鸡汤 (59)
107. 玉竹沙参汤 (60)
108. 润燥开郁汤 (60)
109. 薏仁菱角汤 (61)
110. 蒜枣参汤 (61)
111. 雪梨润肺汤 (62)
112. 养肺燕窝汤 (62)
113. 滋阴润肺汤 (63)
114. 清肺滋阴汤 (63)
115. 参龟补肺汤 (64)
116. 参芪麦冬汤 (64)
117. 牛肉返本汤 (65)
118. 牛髓地黄汤 (65)
119. 补中羊肉汤 (66)
120. 羊肝菠菜汤 (66)
121. 羊肚黄芪汤 (67)
122. 鹿肉黄芪汤 (67)
123. 乌蛇汤 (68)
- 菜 类** (69)
124. 醋溜包心菜 (69)
125. 烂糊白菜 (69)
126. 奶油黄芽白 (70)
127. 香菇炒上海青 (71)
128. 萝卜丝拌香菜 (72)
129. 凉拌鱼腥草 (72)
130. 凉拌马齿苋 (73)
131. 黄焖鲮鱼 (73)
132. 子姜陈皮炒子鸭 (74)
133. 荸荠炒肉片 (75)
134. 韭菜炒猪肝 (75)
135. 苦瓜炒鸡蛋 (76)
136. 西红柿炒鸡蛋 (76)
137. 砂仁陈皮炒兔肉 (77)
138. 八宝猪肚 (78)
139. 芹菜炒香干 (78)
140. 大蒜茄子煲 (79)
141. 杜仲腰花 (79)
142. 潇湘五元龟 (80)