

民间药疗食谱

叶强 叶鸣 编著



广东科技出版社



前 言

本书收载流传于民间的药疗食谱共 508 则。分为菜谱、饭谱、粥谱、糕点谱、茶谱、酒谱 6 类，其中菜谱又根据烹调方法的不同，分为炖制品、蒸制品、熬制品、煮制品、烧制品、焖制品、煨制品、烩制品、酿制品、炸制品、炒制品、腌渍品、凉制品 13 类。每一食谱，按第一字笔画顺序排列，分述配方、功效、制法、服法、宜忌 5 项。书末附有药疗食谱应用索引，内分滋补强壮、美容减肥、预防保健、内科病症、妇科病症、儿科病症、外科病症、五官科病症及风湿跌打、恶性肿瘤 10 大类，以便于读者根据自己的健康状况及病情需要，对症选方，依法自制自用。

本书收载的药疗食谱疗效确切，服用安全，取材方便，制作简易，适合城乡普通家庭、饮食行业、专业药疗、食疗餐厅、旅游餐厅、医院、学校、工矿企事业单位集体食堂参考应用。

编者

1998 年 3 月

目 录

概 述 菜 谱

一、炖 制 品 类

一品山瑞	(7)	当归生姜羊肉汤	(21)
二冬炖鳖	(8)	百田炖兔	(22)
八珍全鸭	(9)	芎芷鱼头	(22)
十全大补鸡	(10)	花生猪蹄	(23)
人参龟蹄	(10)	芪枣炖鸡	(24)
山莲墨鱼	(11)	芪杞炖鳖	(24)
山药炖兔	(12)	芡实全鸭	(25)
木瓜猪蹄	(13)	附片羊肉汤	(26)
水蛇炖猪胴骨	(13)	龟羊大补汤	(27)
天麻参芪炖鸡	(14)	豆腐炖泥鳅	(28)
毛冬青炖猪蹄	(15)	皂刺炖老母鸡	(28)
白果炖老鸭	(15)	金芡猪肚	(29)
白果炖猪小肚	(16)	鸡肉炖冬瓜	(30)
冬瓜猪肺汤	(17)	参芪猪腰	(30)
玉米须炖龟	(17)	参杞狗肉	(31)
龙脊炖龟	(18)	苓脊红肚龟	(32)
石油菜炖猪胴骨	(19)	胡椒环蛇	(33)
归芪炖猫肉	(19)	胡椒猪肚	(33)
归参炖鸡	(20)	胡子鲶炖绿豆	(34)

姜枣狗肉·····	(35)	黄芪炖鸡·····	(43)
枸杞牛鞭·····	(35)	黑豆炖鼠肉·····	(43)
首乌炖鸡·····	(36)	黑豆炖猪腰·····	(44)
首乌全猫·····	(37)	象皮炖猪肚·····	(45)
海蛇炖猪蹄·····	(38)	蒜炖泥鳅·····	(45)
猪肤红枣汤·····	(38)	薏苡猪蹄·····	(46)
猪肚炖龟·····	(39)	薏苡猪肺汤·····	(47)
章鱼炖猪蹄·····	(40)	薏苡全鸭·····	(47)
清炖乌蛇·····	(40)	薏苡炖眼镜蛇·····	(48)
清炖黄鳝·····	(41)	鳢鱼炖枣·····	(49)
萝卜炖猪肺·····	(42)		

二、蒸制品类

二仁全鸡·····	(49)	虫草鲩鱼·····	(61)
八宝冬瓜盅·····	(50)	竹菇鹌鹑·····	(61)
人参蒸鸡·····	(51)	杞药猪脑·····	(62)
山龙蒸鳖·····	(52)	汽锅乌鸡·····	(63)
天麻蒸猪脑·····	(53)	芪杞乳鸽·····	(64)
木瓜带鱼·····	(53)	芪蒸鹌鹑·····	(64)
艾叶蒸鸡·····	(54)	参麦蒸鳖·····	(65)
田七金龟·····	(54)	参芪乌鸡·····	(66)
田七鹰龟·····	(55)	参芪鹿肉·····	(67)
田七蒸鸡(壮族)·····	(56)	参芪醉鸡·····	(67)
田七汽锅鸡·····	(56)	参芪童子鸡·····	(68)
虫草全鸭·····	(57)	参柏猪心·····	(69)
虫草麝香鸭·····	(58)	乳鼠肉饼·····	(69)
虫草蒸鳖·····	(59)	青柚童子鸡·····	(70)
虫草鹌鹑·····	(59)	丽参三鸟·····	(71)
虫草乳鸽·····	(60)	枣菇蒸鸡·····	(72)

香菇鳊鱼	(72)	清蒸藕圆	(80)
枸杞西瓜盅	(73)	麻雀蒸山蛙	(81)
树蛙肉饼	(74)	菊花蒸茄	(82)
荷叶粉蒸肉	(75)	黄砂猪肚	(82)
荷叶粉蒸鸭	(75)	黄酒醉鸡	(83)
海马童子鸡	(76)	蛤蚧全鸡	(84)
核桃蒸鸡	(77)	蛤蚧肉饼	(84)
清蒸白鳝	(77)	葱酒鱼头	(85)
清蒸鲥鱼	(78)	蒙花蒸鸡肝	(86)
清蒸麻雀	(79)	墨米八宝鸭	(86)
清蒸哈蟆油	(80)	鳢鱼鹌鹑蛋	(87)

三、熬制品类

太子羊肉羹	(88)	银耳羹	(92)
当归羊肉羹	(88)	银耳莲子羹	(92)
当归鳝鱼羹	(89)	银耳鸭蛋羹	(93)
红枣云耳羹	(90)	清补凉	(93)
胡椒鲫鱼羹	(90)	燕窝羹	(94)
海参羹	(91)	薏苡百合羹	(94)

四、煮制品类

千金鲤鱼汤	(95)	冬瓜鳢鱼汤	(101)
马齿苋瘦肉汤	(96)	冬瓜皮鲫鱼汤	(101)
山药猪胰汤	(96)	石耳鸭蛋汤	(102)
牛酱(苗族)	(97)	田基黄鸡蛋汤	(103)
木蝴蝶鸡蛋汤	(98)	田螺鸡骨草汤	(103)
生地瘦肉汤	(98)	丝瓜豆腐汤	(104)
生地螃蟹汤	(99)	西洋菜猪肺汤	(104)
冬苋菜汤	(99)	当归补血汤	(105)
冬瓜鲩鱼圆汤	(100)	芹菜卷柏汤	(106)

芥菜豆腐汤	(106)	枸杞鸽蛋汤	(119)
茭莲药蛋	(107)	蚕蛹核桃汤	(119)
花生鲤鱼汤	(107)	海蜇芹菜汤	(120)
赤豆鲫鱼汤	(108)	蚝豉豆腐汤	(120)
赤豆猪脾汤	(109)	蚝豉蜆肉汤	(121)
杞菜鲫鱼汤	(109)	清补凉瘦肉汤	(121)
杞菜猪肝汤	(110)	菠菜猪肝汤	(122)
杞枣鸡蛋	(110)	菊花羊肝汤	(123)
陈艾鸡蛋	(111)	黄芪瘦肉汤	(123)
鸡冠花蛋汤	(111)	黄颡鱼绿豆汤	(124)
鸡骨草瘦肉汤	(112)	猪红汤	(124)
狗肝菜汤	(112)	甜酒鸡蛋(苗族)	(125)
昆布萝卜汤	(113)	喜蛋姜酒汤	(126)
金针豆浆	(114)	紫苋菜汤	(126)
金针瘦肉汤	(114)	紫苏吮螺	(127)
金针云耳汤	(115)	紫菜萝卜汤	(127)
参麦鸡肉汤	(115)	鲍鱼鸡汤	(128)
姜艾鸡蛋	(116)	醋 蛋	(129)
首乌鸡蛋	(116)	薤菜荸荠汤	(129)
香菇豆腐汤	(117)	薤菜白槿花汤	(130)
香菇鲢鱼汤	(117)	蘑菇猪肝汤	(131)
香菇瘦肉汤	(118)		

五、烧 制 品 类

干烧芪蹄	(131)	烧牛蹄筋	(135)
牛鞭烧鳖	(132)	素烧土豆	(136)
红烧牛鞭	(133)	蒜醋鲤鱼	(136)
参芪红烧鲈鱼	(134)		

六、焖制品类

- | | | | |
|-------------|-------|-------------------------|-------|
| 冬笋焖猪肉 | (137) | 黄焖狗肉 | (142) |
| 红枣焖兔肉 | (138) | 黑豆焖狗肉 | (143) |
| 丝瓜焖田鸡 | (138) | 番茄焖蝗虫(侗族名:
喷坑) | (143) |
| 杜仲焖猪腰 | (139) | 酸水焖鲤鱼(侗族名:
坝抗) | (144) |
| 枸杞焖鼠肉 | (140) | | |
| 姜附狗肉 | (141) | | |

七、煨制品类

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 山莲煨鸡 | (145) | 补骨脂煨猪腰 | (149) |
| 丹参煨田鸡 | (146) | 栗桃煨鸭 | (149) |
| 石柏煨猪瘦肉 | (147) | 椒醉鸡龟 | (150) |
| 红枣煨肘 | (147) | 鳢鱼煨蒜 | (151) |
| 百莲瘦肉汤 | (148) | | |

八、烩制品类

- | | | | |
|-------------|-------|----------------|-------|
| 乌鸡烩五蛇 | (151) | 银耳烩雀 | (155) |
| 海参烩鸡肉 | (153) | 蛀虫烩菇(侗族) | (155) |
| 菊花龙虎凤 | (153) | | |

九、酿制品类

- | | | | |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 巴戟酿猪肠 | (156) | 猪肝南瓜花酿 | (159) |
| 香菇荸荠酿 | (157) | 绿豆酿猪肠 | (160) |
| 猪肉苦瓜酿 | (158) | 鲤鱼圆酿香菇 | (161) |
| 猪肉酿田螺 | (158) | | |

十、炸制品类

- | | | | |
|----------------|-------|------------------------|-------|
| 油炸麻雀 | (161) | 核龙纸包鸡 | (163) |
| 油炸蚕蛾 | (162) | 酥炸蝗虫(侗族名:
喷消) | (164) |
| 香酥牛脑(回族) | (162) | | |

十一、炒制品类

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 芹菜牛肉 | (164) | 芹菜香菇丝 | (165) |
|------------|-------|-------------|-------|

芹菜豆腐炒肉丝	(166)	素炒菠菜	(173)
鸡蛋炒番茄	(166)	素炒绿豆芽	(173)
炒大白菜	(167)	盐炒龙虱	(174)
香菇白菜	(167)	猪油炒苦瓜	(174)
蚂蝗蜂炒冬笋(瑶族)	(168)	猪肉炒蒜苗	(175)
韭菜炒鲜虾	(169)	紫苏炒螺肉	(175)
茭笋炒鸡蛋	(169)	鼠肉炒萝卜	(176)
胡椒炒鸡蛋	(170)	墨鱼炒肉丝	(177)
荸荠蛇片	(170)	豌豆炒菇	(177)
海带炒肉丝	(171)	爆炒兔肉	(178)
核桃腰花	(172)	爆炒盘龙鳝	(179)
		爆炒鼠肉	(180)

十二、腌渍品类

腌酸蚯蚓(苗族)	(180)	糖渍白果	(181)
		糖渍海带	(182)

十三、凉制品类

姜汁黄瓜	(182)	凉拌香椿	(184)
凉拌马齿苋	(183)	凉拌海蜇	(185)
凉拌皮蛋	(183)	凉拌莴苣	(186)
凉拌茄子	(184)	糖拌番茄	(186)

饭 谱

八宝糯米饭	(187)	竹筒饭(瑶族)	(191)
五色糯米饭(壮族)	(188)	参枣糯米饭	(192)
牛奶焖饭	(188)	乳鸽红枣饭	(192)
乌米饭(苗族)	(189)	枸杞猪肝饭	(193)
乌鸡糯米饭	(189)	蚊蛋糯米饭(壮族)	(194)
仔蜂糯米饭(壮族)	(190)	柿饼饭	(194)
玉米饭	(191)	胡子鲶糯米饭	(195)

眉豆饭	(195)	猪肝砂煲饭	(201)
南瓜饭	(196)	粟米饭	(201)
南瓜糯米饭	(196)	紫茄饭	(202)
姜汁黄鳝饭	(197)	墨米饭(壮族)	(202)
荷包饭	(198)	鲩鱼糯米饭(壮族)	(203)
高粱米饭	(199)	糙米饭	(203)
猪油菠菜饭	(199)	薏苡糯米饭	(204)
猪肚糯米饭	(200)		

粥 谱

八宝粥	(205)	红枣粥	(216)
山药粥	(205)	红薯粥	(217)
马齿苋粥	(206)	芡实白果粥	(217)
牛百叶粥	(206)	麦冬粥	(218)
田鼠红枣粥	(207)	鸡汁粥	(218)
田螺粥(壮族)	(208)	良姜陈皮粥	(219)
田鸡粥	(208)	赤豆糯米粥	(220)
生地黄粥	(209)	青蟹粥	(220)
玉米粉粥	(210)	狗肉姜豉粥	(221)
皮蛋粥	(210)	鱼肚瘦肉粥	(222)
冬瓜荷叶粥	(211)	板栗龙眼粥	(222)
冬瓜子粥	(212)	茅根赤豆粥	(223)
龙眼莲子粥	(212)	茅根荷叶粥	(223)
百合粥	(213)	参芪红枣粥	(224)
西瓜翠衣粥	(213)	骨髓红枣糯米粥	(225)
西洋参粥	(214)	茶叶粥	(225)
竹笋粥	(214)	扁豆山药粥	(226)
芝麻粥	(215)	扁豆花山药粥	(226)
芝麻红枣粥	(216)	咸蛋蚝豉粥	(227)

祛湿粥	(227)	淡菜皮蛋粥	(242)
神仙粥	(228)	猪肺粥	(242)
茴香糯米粥	(229)	猪红粥	(243)
胡萝卜粥	(229)	猪腰粥	(243)
胡子鲶粥	(230)	鸭肉粥	(244)
首乌红枣粥	(230)	绿豆粥	(245)
茯苓赤豆薏苡粥	(231)	绿豆百合粥	(245)
南瓜粥	(232)	绿豆薏苡粥	(246)
柿饼粥	(232)	粟米粥	(246)
莲子粥	(233)	粟米黑枣粥	(247)
莲子芡实粥	(233)	鲜豆浆粥	(247)
蚝豉粥	(234)	鲜藕粥	(248)
核桃粥	(234)	鲜梨甘蔗粥	(248)
核桃芝麻粥	(235)	墨米粥(壮族)	(249)
珠玉二宝粥	(236)	墨陈瘦肉粥	(250)
高粱米粥	(236)	鲤鱼莲子粥	(250)
萝卜粥	(236)	鲫鱼糯米粥	(251)
菠菜粥	(237)	糙米猪骨粥	(252)
银耳粥	(238)	薏苡扁豆粥	(252)
麻雀粥	(238)	薏苡芡实粥	(253)
黄芪粥	(239)	蕲白须根粥(壮族)	(253)
黄芪山药粥	(240)	鳊鱼粥	(254)
黄芪苏叶粥	(240)	鲮鱼鳃粥	(254)
黄芪薏苡粥	(241)	糯米固肠粥	(255)

糕 点 谱

山药汤圆	(256)	牛肉馄饨(回族)	(258)
山药豆沙包	(256)	玉米窝头	(258)
山药莲实糕	(257)	金针肉包	(259)

茯苓饼	(260)	海味营养面	(264)
茯苓莲子糕	(260)	葛根糊	(265)
茯苓肉包	(261)	糊酪	(265)
韭菜鲜虾饺	(262)	薄荷马蹄糕	(266)
荞麦饼	(263)	藕粉糕	(267)
益母饼	(263)	糯米饼(壮族)	(267)
高粱糍粑	(264)		

茶 谱

三花茶	(269)	田山玫瑰茶	(277)
三汁饮	(269)	玄麦甘桔茶	(278)
大海蜂蜜饮	(270)	决明饮	(278)
山楂生姜饮	(270)	全州糖茶	(279)
山楂麦冬饮	(271)	虫茶	(279)
乌梅饮	(271)	竹叶车前茶	(279)
五花茶	(271)	竹叶薄荷茶	(280)
五花饮	(272)	血藤红枣茶	(280)
五汁饮	(272)	豆豉葱白饮	(281)
五味红枣茶	(273)	抗肝炎茶	(281)
五味消毒饮	(273)	杞菊绿茶	(282)
升压茶	(274)	杏花露	(282)
月季花茶	(274)	花粉麦冬饮	(283)
双山茶	(274)	芦根白茅饮	(283)
车前蜂蜜饮	(275)	佛手茶	(283)
生地茅根茶	(275)	垂盆草茶	(284)
生姜葱白饮	(276)	金钱草茶	(284)
白花抗癌茶	(276)	油茶(侗、瑶族)	
布渣叶茶	(277)		(285)
田七花茶	(277)	罗汉果茶	(285)

苦丁茶	(286)	益母草糖茶	(295)
板蓝银花茶	(286)	甜茶	(295)
玫瑰花茶	(287)	菊花决明茶	(296)
茅根甘蔗茶	(287)	蛇胆菊花茶	(296)
鱼腥草茶	(288)	野苋菜饮	(296)
姜茶饮	(288)	野菊花茶	(297)
姜糖饮	(288)	黄芪山药茶	(297)
姜糖紫苏饮	(289)	萝卜橄榄饮	(298)
姜葱萝卜饮	(289)	雪羹饮	(298)
贯众解毒茶	(290)	雪梨饮	(299)
独脚金蜜枣饮	(290)	银花红糖茶	(299)
绞股蓝茶	(290)	银菊茶	(300)
荸荠茅根茶	(291)	银花冬瓜皮饮	(300)
荸荠石膏饮	(291)	葫芦茶	(301)
消炎利胆茶	(292)	葛根凉薯饮	(301)
桑寄生茶	(292)	葛根解酒茶	(301)
桑寄生蛋茶	(293)	雷公根茶	(302)
桑叶菊花茶	(293)	感冒解热茶	(302)
夏枯草茶	(294)	榕树须茶	(303)
夏菊饮	(294)	鲜荷叶饮	(303)
莲子心茶	(294)		

酒 谱

三蛇酒	(304)	龙脊水酒(壮族)	(307)
飞虎酒	(304)	半枫荷酒	(308)
马鬃蛇酒	(305)	禾花雀补酒	(308)
五蛇酒	(305)	田七大补酒	(309)
毛鸡酒	(306)	百花锦蛇酒	(309)
乌梢蛇酒	(307)	赤链蛇酒	(310)

鸡宰酒	(310)	桃金娘果酒	(315)
乳鼠酒	(311)	海蛇酒	(315)
狗骨酒	(311)	鹿茸酒	(316)
狗鞭酒	(312)	麻雀酒	(316)
参芪首乌补酒	(312)	蛇胆酒	(317)
枸杞韭子酒	(313)	犁头蛙酒	(317)
首乌酒	(313)	梨叶糟(壮族)	(318)
豹猫骨酒	(314)	蛤蚧酒	(318)
家猫肉风湿酒	(314)	蕲蛇酒	(319)

药疗食谱应用索引

滋补强壮	(320)	儿科病症	(336)
美容减肥	(322)	外科病症	(337)
预防保健	(322)	五官科病症	(338)
内科病症	(323)	风湿跌打	(339)
妇科病症	(334)		

概 述

药疗食品是根据中医药学基础理论及方剂组成原则，把食物、药物与调料科学结合，通过我国特有的烹调技艺精心制作而成的医疗保健食品。此类食品，取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食功，相辅相成，既具有强身健体，防治疾病，美容减肥，抗老延年的药用功效，又具有诱发食欲，易于消化，富含营养，果腹充饥的食用价值，是我国医学与烹饪学两门学科边缘结合的一颗璀璨明珠。

民间药疗食品源远流长，早在西汉时代就有了文字记载。《淮南子·精神训》中记有：“越人得髯蛇以为上肴，中国得而弃之不用。”（“越”即古“粤”字，泛指今广东、广西及越南等地，“中国”则指今黄河流域中原一带。“髯蛇”即蟒蛇）可见，早在2千多年前，岭南土著人就已认识蟒蛇肉的强身健体作用，把它作为上肴食用了。东汉时，应用薏苡仁（古名薏珠）作为药疗食品疗疾已相当普遍。《后汉书》马援传中记有：“援在交趾（今越南），常饵薏苡实，用能轻身省欲以胜瘴。”就是说的东汉光武十八年（公元42年），马援被授予伏波将军，率部赴交趾戍边，行经岭南，士卒感染瘴气，病者甚众，当地人告以服食薏苡仁，病果愈，后马援抵达交趾后仍常服之。晋代，居住在山区的少数民族，已知食用富含蛋白质的蚯蚓。郭义恭《广志》中记有：“闽越

(包括岭南)山蚩啖蚯蚓为饌”。唐代，在少数民族聚居的部落，首领们就常把昆虫作为宴请贵宾的珍品。刘恂《岭表录异》中记有：“交广（泛指今我国广东、广西及越南部分地区）溪洞酋长以多数蚁卵淘泽令净，卤以为酱，或云其味酷似肉酱，非宫客亲友不可得也。”其实，在民间捕捉各种昆虫作为保健食品早已有之，且十分普遍，至今尚流传下来不少脍炙人口的昆虫药疗食谱。如壮族的蚁蛋糯米饭，仔蜂糯米饭；瑶族的蚂蝗蜂炒冬笋；侗族的酥炸蝗虫，番茄酸菜焖蝗虫，蛙虫烩菇；仫佬族的油炸蝗虫，腌酸蚂蚱，甜炒蝶蛹等。宋代，岭南山区的侗乡瑶寨，已善于应用“油茶”作为药疗饮料以驱散风寒，防治感冒，消除疲劳。并形成了家家“打油茶”，天天喝“油茶”的习俗，至今还流传一首山歌唱道：“莫讲瑶家有土俗，常拿油茶来泡粥，油茶好比仙丹水，人人吃了喊舒服。”明代，人们利用当地盛产的毒蛇、蛤蚧、老鼠等野生动物，制成佳肴或浸泡各种保健滋补药酒已在市场流通，并为王宫所采用。一次，明朝大将黄福到岭南巡视，途经苍梧，品尝了当地蛇酒，曾赋诗云：“一棹抵苍梧，西山日欲晡，鱼香已煮熟，蛇酒入城沽。”1983年，考古工作者在桂林市东郊尧山第十代靖江温裕王朱履焘的石王妃坟墓里，发现了一瓶用乳鼠（刚出生尚未睁眼和长毛的幼鼠）配红枣、龙眼肉、荔枝肉浸制的淡红色液体，仍然完好无损，经考证鉴定，乃是岭南民间流传的药疗酒剂——乳鼠酒，具有滋补强壮，养血安神，抗老延年的功效。到了清代、民国时期，在岭南城乡各地，根据本地区自然资源分布状况，就地取材，把野生动、植物及家种、家养的粮食、蔬菜、瓜果，畜、禽、鱼、虾等，或食食、食药合理配制成各

种药疗食品，应用于强身健体，防治疾病，抗老延年的方法越来越多，流传日广，几乎家喻户晓，妇孺皆知。诸如蛤蚧蒸全鸡用于老年虚性支气管哮喘；田七蒸鸡用于体虚贫血，妇女月经不调，久不受孕；白果炖老鸭用于肺结核迁延日久，咳嗽气喘；乌鸡炖五蛇用于风湿瘫痪，面足浮肿，中风后遗症半身不遂，骨节酸痛；薏苡炖眼镜蛇用于风湿骨痛，关节游走疼痛；天麻蒸猪脑用于头风疼痛，眩晕眼花；韭菜炒鲜虾用于肾虚阳痿，盗汗，产妇缺乳；姜附炖狗肉用于阳虚体衰，腰膝酸软，阳痿，尿频。另外，壮族的五色糯米饭，鲮鱼糯米饭，墨米饭，蕹白须根粥，龙脊水酒，梨叶糟；苗族的牛酱，甜酒酿煮鸡蛋，腌酸蚯蚓，乌米饭；瑶族的竹筒饭；侗族的酸水焖鲤鱼；回族的牛肉馄饨，香酥牛脑等，都具有很好的医疗保健作用。

新中国建立后，随着我国医疗保健事业的发展和人民生活水平的提高，民间药疗在医药界、饮食行业及广大人民中间引起了普遍的关注。过去长期分散在民间口耳相传的药疗食谱，通过医药工作者和烹饪工作者深入城乡僻壤，调查访问，发掘整理，结合医疗和烹饪工作实际，推广应用，总结提高，使这一古老的民间药疗方法，逐步从家庭走向社会，形成了由家庭药疗、餐馆药疗、街头药疗、工业药疗为核心的现代化药疗食品生产经营的新格局。

家庭药疗 是指在家庭中自制自用的药疗食品。通常是根椐民族习俗、地理环境、季节变化、家庭成员身体健康状况及疾病发生原因、症状等具体情况，对症自选适宜药疗食谱或在医师指导下提供食疗方剂，在家中自行配制烹调，随时服用。如伤风感冒姜糖饮，肺热咳嗽萝卜猪肺汤，夏日消

暑绿豆粥，冬寒健体暖身附片羊肉汤之类。此类药疗食品，包括了菜肴、饭、粥、糕点、茶、酒等丰富多彩的日常生活所必需的主副食品，不仅可以用于强身健体，美容减肥，预防保健，抗老延年，而且可应用于急性病的辅助治疗，慢性病的自我调养，产后、病后的治疗和康复。这种简便易行，服用安全，疗效可靠的药疗方法，凡稍具有医药和烹饪常识的人，皆能胜任，适合千家万户自制自用。

餐馆药疗 是指专营或兼营药疗的餐馆、饭店、酒楼生产经营的药疗食品，除专营药疗餐馆品类较为齐全外，一般以滋补性菜肴为常见，大体上分为地方风味药疗菜肴及滋补原盅炖品两大类。

地方风味药疗菜肴 具有鲜明的地方特色。一是药疗方剂来源于民间，经历了长期的医疗验证，疗效可靠；二是主辅原料取自地道药材及名优土特产品，质量优良；三是烹调方法继承了传统烹调的精华，又博采了全国各大菜系烹调技术之所长，融会贯通，不断创新，别具一格。此类药疗菜肴，寓强身健体，防病治病，美容减肥，抗老延年于美味佳肴之中，色、香、味、形、质、效俱臻上乘，因而被香港同胞誉为“好睇（看）、好香、好味、好补”。其中著名的菜谱有乌鸡烩五蛇，荸荠蛇片，菊花龙虎凤，田七金龟，蛤蚧全鸡，白果炖老鸭，一品山瑞，红烧牛鞭，牛鞭烧鳖，姜附狗肉，狗肉火锅，爆炒兔肉，红枣煨肘，猪肉苦瓜酿，香菇荸荠酿等。

滋补原盅炖品，就是按照药疗食谱配方，将经过加工整理好的食物、药物和调料一起装于特制的圆形瓦盅内，注入适量清水，盖好上蒸笼蒸炖而成。分常年性炖品和季节性炖