

大众药膳

· 薛秀娟 李兴春 主编 ·

DAZHONG YAOSHAN

大众食疗保健食谱

500^{500 LI}例

二上篇二

 中国轻工业出版社
ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE



大众食疗保健食谱

大众药膳 500 例

(上篇)

主 编	薛秀娟	李兴春
编 写	李雪梅	李效梅
	王美蓉	吴凌云
	李自珍	李亚乔
	伍丽茹	王俊娟

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众食疗保健食谱/薛秀娟, 李兴春主编. —北京:
中国轻工业出版社, 2001.1 (2001.3重印)
ISBN 7-5019-2925-4

I. 大… II. ①薛…②李… III. 保健-食谱
N. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 38572 号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔云

版式设计: 赵益东 责任校对: 李靖 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

印 刷: 中国人民警官大学印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001年1月第1版 2001年3月第2次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 31

字 数: 696千字 印数: 5001-10000

书 号: ISBN 7-5019-2925-4/TS·1772

定 价: 40.00元 (共4册), 本册10.00元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

前言

我国古代就有“医食同源”、“药膳同功”的理论。早在几千年前中国医药学文献就有“食疗”、“食养”的记载。在中国民间的饮食中，把某些有滋补作用的中草药放在普通膳食中，尤其是在体弱多病的时候，或是大病初愈时，将这些带有中草药的食物，作为一种辅助治疗来食用，像传统的“药膳”、“药粥”、“药茶”，还有“药酒”等等。

目前中草药的作用已被世界上许多国家重视，逐渐认识到“中国医药学是一个极少被发掘的伟大宝库”，他们采用现代科技手段对中草药进行现代科学研究，指出某些天然食品具有调节人体生理功能的作用，某些中草药除了能治病，还能滋补和防病。据 1995 年统计，可供应的中草药植物共有 8484 种，还有不少流传于民间，尚未开发。我国传统中医药的食疗、食养理论和应用主要是以经验为基础的，必须与现代的营养学、营养卫生学结合起来，才能达到营养健身、治病防病、延年益寿的目的。

此套书主要是收集民间大量常用的、食疗、食养食谱及配方，按各类人群各种不同体质、不同需求的人编写而成。药膳分上下两册，药粥一册，药茶一册。各自成篇，查找使用方便。

本书在编写之中，定有许多不足之处，望同仁及广大读者指正。

《大众药膳 500 例》编者的话

由于古代“药食同源”的经验，引出现代“食药同用”的健身食谱。这正是科学用药与科学饮食的保健之举。

本书共收集了近 500 例食药同用的菜谱，分上、下两篇。上篇包括保健强身、益智健脑、美容靓颜、养眼明目的菜谱，下篇包括抗衰益寿、降压降脂、补肾壮阳、养血补血、益血调经、润肠通便、糖尿病防治、防癌抗癌等菜谱，每例菜谱除了制作方法外，还详细介绍了食物的营养和药物的保健功效，很有实用性。

本菜谱所用的肉、菜均为家常用食物，所用中草药为日常保健用药，在药店都能买到。每个菜例味道鲜美，有保健作用。为了您的身体健康，不妨试着做，长期坚持，定会在健身防病上得到裨益。

上篇目录

一、保健强身..... (1)

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 黄芪软炸里脊 (1) | 21. 八宝鸡..... (21) |
| 2. 黄芪气锅鸡 (2) | 22. 桂圆童子鸡 (22) |
| 3. 蒸母鸡鱼翅 (3) | 23. 参芪鸭条 (23) |
| 4. 清蒸人参鸡 (4) | 24. 牛肉胶冻 (24) |
| 5. 芪参烧活鱼 (6) | 25. 归参鳝鱼羹 (25) |
| 6. 参苓白术鸡 (7) | 26. 当归羊肉羹 (26) |
| 7. 鹌鹑肉片..... (8) | 27. 鹿肉大枣汤 (27) |
| 8. 参芪鸽肉汤 (9) | 28. 黄芪猴头菌汤 (28) |
| 9. 黄芪鲫鱼汤 (10) | 29. 参芪炖龟肉 (29) |
| 10. 人参大枣汤 (11) | 30. 参玉焖鸭 (30) |
| 11. 归芪蒸鸡 (12) | 31. 白芨燕窝 (31) |
| 12. 当归地黄炖羊肉 ... (13) | 32. 虫草金龟 (32) |
| 13. 何首乌煨鸡 (14) | 33. 玉竹肉汤 (33) |
| 14. 阿胶蜂蜜汤 (15) | 34. 百合银耳汤 (34) |
| 15. 猪心大枣汤 (16) | 35. 雪羹汤..... (35) |
| 16. 龙眼鸡蛋汤 (16) | 36. 沙参猪肺汤 (36) |
| 17. 桑葚汤..... (17) | 37. 蛤肉白玉汤 (37) |
| 18. 归芪姜炖羊肉 (18) | 38. 莲子银耳汤 (38) |
| 19. 归参炖母鸡 (19) | 39. 罗汉果肺汤 (39) |
| 20. 黄芪炖乌骨鸡 (20) | 40. 黄芪炖牛肚 (40) |

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 41. 黄芪栗子烧牛肉 … (41) | 54. 鹿茸炖羊腰 …… (55) |
| 42. 砂仁炖牛肉 …… (42) | 55. 茴香猪腰 …… (56) |
| 43. 陈皮香酥鸭 …… (43) | 56. 灵芝双鞭鸡 …… (57) |
| 44. 莲子拌猪肚 …… (44) | 57. 虫草炖黄雀 …… (59) |
| 45. 枸杞炖兔肉 …… (45) | 58. 韭菜炒鲜虾 …… (60) |
| 46. 枸杞肉丝 …… (46) | 59. 黄精蟹黄鱼翅 …… (61) |
| 47. 参杞烧海参 …… (47) | 60. 淮山炒虾仁 …… (62) |
| 48. 银耳杜仲羹 …… (48) | 61. 雪蛤猴头蘑 …… (63) |
| 49. 杜仲爆羊腰 …… (49) | 62. 杜仲烧虾子 …… (64) |
| 50. 枸杞桂圆鸡 …… (51) | 63. 龙眼蒸蟹肉 …… (65) |
| 51. 海狗肾炖鸡 …… (51) | 64. 什锦鹿茸羹 …… (66) |
| 52. 鹿鞭鸡 …… (52) | 65. 苡仁酿冬菇 …… (67) |
| 53. 姜附烧狗肉 …… (54) | |

二、益智健脑 …… (68)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 首乌鸡 …… (68) | 12. 杞子炖羊脑 …… (79) |
| 2. 五圆鸡 …… (69) | 13. 枸杞炖羊肉 …… (80) |
| 3. 五子鸡 …… (70) | 14. 枸杞炖牛肉 …… (81) |
| 4. 桃杞鸡卷 …… (72) | 15. 桂圆二仁猪心 …… (82) |
| 5. 气锅乌鸡 …… (73) | 16. 人参鹌鹑蛋 …… (83) |
| 6. 莲子鸡丁 …… (74) | 17. 桂圆蒸鹌鹑蛋 …… (84) |
| 7. 桃仁枸杞肉丁 …… (75) | 18. 银耳鹌鹑蛋 …… (85) |
| 8. 灵芝猪心 …… (76) | 19. 银耳茯苓炒鸽蛋 …… (85) |
| 9. 柏子仁炖猪心 …… (77) | 20. 海带苡仁蛋 …… (86) |
| 10. 枸杞叶炒猪心 …… (78) | 21. 红枣兔肉 …… (87) |
| 11. 淮杞炖猪脑 …… (78) | 22. 党参青鱼 …… (88) |

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 23. 五味子烧鲈鱼 (89) | 43. 莲子藕粉羹 (110) |
| 24. 莼丝地黄鳊鱼 (90) | 44. 雪耳樱桃 (111) |
| 25. 黄芪鳊鱼瘦肉羹 ... (92) | 45. 银耳桃仁鸽蛋 ... (112) |
| 26. 山药桂圆炖元鱼 ... (93) | 46. 首乌鸡蛋 (113) |
| 27. 参麦茯苓团鱼 (94) | 47. 无花果元鱼汤 ... (114) |
| 28. 参归鳊鱼羹 (95) | 48. 黄芪猴头鸡
肉汤 (115) |
| 29. 鸡肝枸杞羹 (96) | 49. 龙眼杞子桑
葢汤 (116) |
| 30. 参归猪肝汤 (97) | 50. 天麻猪脑羹 (117) |
| 31. 木耳豆枣羹 (98) | 51. 天麻鱼头 (118) |
| 32. 大枣煨猪肘 (99) | 52. 首乌香菇条 (119) |
| 33. 枸杞海参鸽蛋 ... (100) | 53. 党参枸杞羊头 ... (120) |
| 34. 莲子芡实肉汤 ... (101) | 54. 莲子百合炖
瘦肉 (121) |
| 35. 银耳薏米羹 (102) | 55. 赤豆鲤鱼 (122) |
| 36. 杏圆银耳 (103) | 56. 龙眼发菜 (123) |
| 37. 红枣木耳汤 (104) | 57. 核桃仁炒韭菜 ... (124) |
| 38. 枸杞莲子 (105) | 58. 桃仁烧鸡肉 (125) |
| 39. 多宝人参汤 (106) | 59. 核桃仁炒平菇 ... (126) |
| 40. 人参山药核
桃球 (107) | |
| 41. 蜜三果 (108) | |
| 42. 莲子桂圆 (109) | |

三、美容靓颜 (127)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 杏仁扣猪肘 (127) | 4. 首乌肝片 (130) |
| 2. 枸杞银芽鸡丝 (128) | 5. 枸杞活鲫鱼 (131) |
| 3. 枸杞松子爆鸡丁 ... (129) | 6. 黄芪鲫鱼 (132) |

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 7. 美味双耳····· (133) | 31. 归地烧羊肉····· (156) |
| 8. 蜜枣核桃羹····· (134) | 32. 五香猪排····· (157) |
| 9. 核桃仁拌芹菜····· (135) | 33. 灵芝蒸鸭····· (158) |
| 10. 竹笋枸杞头····· (136) | 34. 青荷熏鲢鱼····· (159) |
| 11. 荸荠海蜇汤····· (137) | 35. 枸杞番茄鱼片····· (160) |
| 12. 海带蚝豉汤····· (138) | 36. 黄精烧鸭····· (161) |
| 13. 百山药蛤
蜊肉····· (139) | 37. 软炸双参虾糕····· (162) |
| 14. 灵芝河蚌····· (140) | 38. 山药羊髓羹····· (163) |
| 15. 赤豆草果鲤鱼····· (141) | 39. 冬瓜荷叶汤····· (164) |
| 16. 淮杞鳖肉汤····· (142) | 40. 党参黄羊肉汤····· (165) |
| 17. 枣菇蒸鸡····· (143) | 41. 天门冬萝卜汤····· (166) |
| 18. 菊花羊肝汤····· (143) | 42. 玉竹炖肉····· (167) |
| 19. 沙苑猪肝汤····· (145) | 43. 玉竹烧豆腐····· (168) |
| 20. 花生大枣猪
蹄汤····· (146) | 44. 苡仁冬瓜汤····· (169) |
| 21. 苡仁炖猪蹄····· (147) | 45. 发菜枸杞汤····· (170) |
| 22. 莲百炖猪肉····· (148) | 46. 参芪焖青豆····· (171) |
| 23. 芝麻山药羹····· (149) | 47. 芪枣煨鹅肉····· (172) |
| 24. 桑葚里脊····· (149) | 48. 胡萝卜烧海参····· (173) |
| 25. 青荷包里脊····· (150) | 49. 青箱鱼片汤····· (174) |
| 26. 芝麻兔肉····· (151) | 50. 桑蒲熘蛋泥····· (175) |
| 27. 菊花兔卷····· (152) | 51. 松子仁烧香菇····· (176) |
| 28. 淮山芝麻酥····· (153) | 52. 板栗茯苓鲤鱼····· (177) |
| 29. 杞菊炸鸡肝····· (154) | 53. 山药麻肉丸····· (178) |
| 30. 龙眼烧鹅····· (155) | 54. 核桃猪腰····· (179) |
| | 55. 桂花核桃冻····· (180) |
| | 56. 双豆百合蹄 |

肉汤	(181)	64. 山楂蜜汁黄瓜 ...	(190)
57. 绿豆苡仁汤	(182)	65. 盐渍三皮	(191)
58. 芝麻黑豆泥		66. 参芪鸡丝冬	
鳅汤	(183)	瓜汤	(191)
59. 杏仁玉米肉丁 ...	(184)	67. 荷叶肉	(192)
60. 嫩姜拌莴笋	(185)	68. 桑葚蒸蛋	(193)
61. 枸杞翡翠豆腐 ...	(187)	69. 菊花草鱼	(194)
62. 黄瓜当归拌		70. 肉苁蓉炖羊肾 ...	(195)
肉丝	(188)	71. 淮山炖羊肉	(195)
63. 葡汁杞玉银		72. 佛手海蜇	(196)
耳羹	(189)	73. 银耳养颜汤	(197)

四、养眼亮睛..... (199)

1. 软炸枸杞猪肝	(199)	7. 猪肝枸杞汤	(205)
2. 菠菜肝片	(200)	8. 竹笋枸杞头	(206)
3. 枸杞牛肝汤	(201)	9. 玄参炖猪肝	(207)
4. 鸡肝明目汤	(202)	10. 虫草炖雉鸡肉 ...	(208)
5. 菊花羊肝汤	(203)	11. 枸杞鸽蛋汤	(209)
6. 菊花鱼丸	(204)	12. 明眼鸡肝	(209)

一、保健强身



1. 黄芪软炸里脊

【原料】

猪里脊肉 400 克，黄芪 50 克，蛋黄 1 个，水淀粉 20 克，葱段、姜片各 10 克，酱油 12 克，料酒 5 克，植物油 500 克(实耗 150 克)，味精、精盐各少许。

【制法】

(1)将黄芪去浮灰，用温水浸软后切成片，放入沙锅内，加水 100 克，用文火煎煮 20 分钟，取药汁 50 克备用。

(2)将葱段、姜片、酱油、味精、精盐、料酒对成汁，加入药汁，和匀备用。

(3)将里脊肉去掉筋膜，切成 0.4 厘米厚的片，然后切成 0.8 厘米宽，2.5 厘米长的条，放入碗内，用凉水洗去血沫，控干水，用净布搥干。将蛋黄、水淀粉放入碗内，搅成糊，将里脊肉条放入糊内搅匀。

(4)锅置火上，放入植物油，油烧至三成热，将里脊肉逐条下入锅内，炸成金黄色捞出，沥净油。

(5)另起锅，锅烧热时放入炸好的里脊条，随后倒入对好的汁(拣去葱姜不要)，翻炒至汁稠、均匀后出锅，装盘即成。

【功效】

黄芪味甘，性温，是补气的要药，可治疗多种虚弱症。在清代《本草求真》中有“黄芪入肺补气，入表实卫，为补气诸药之最”的记述。黄芪含蔗糖、葡萄糖醛酸、粘液质、氨基酸、苦味素、胆碱、甜菜碱、叶酸等，有提高机体抵抗力、强心、降压、利尿、保肝、抑菌等作用。

猪里脊肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素等营养成分，猪肉有滋补作用。《罗氏会约医镜》中说猪肉“其肉气味最佳，能引起多吃饮食，长气力，倍精神”。

此菜老年体虚、产后或病后体虚、营养不良者食用最为适宜。健康人常食，可强身健体。



2. 黄芪气锅鸡

【原料】

净嫩母鸡 1 只(约重 1000 克)，黄芪 20 克，精盐 5 克，葱段、姜片各 10 克，料酒 15 克，清汤 500 克。味精、胡椒粉各适量。

【制法】

(1)将黄芪洗净，切长斜片，装入纱布袋中成药袋。

(2)将净鸡洗净，剁成3厘米大小的方块，放入沸水锅内汆片刻，汆去血水，捞出，用凉水冲洗，装入气锅内，加入葱段、姜片、料酒、清汤、盐、药袋，盖上锅盖，上笼蒸，锅内水沸后再蒸2小时，待鸡肉熟烂时拣去药袋、葱、姜片，加入胡椒粉、味精调味，即可食肉喝汤。

【功效】

黄芪是补气的要药。鸡肉含丰富的蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素E、铁、钙、磷、钠、钾等成分，是老年人及心血管疾病患者的理想食品，尤其对体质虚弱、病后或产后体虚者更为适宜。中国医学认为，鸡肉味甘、咸，性平，有温中益气、补精添髓、强腰健骨等功效。



9. 蒸母鸡鱼翅

【原料】

净母鸡1只(约重1000克)，水发鱼翅250克，葱段、姜片、胡椒粉、料酒、精盐、味精、清汤各适量。

【制法】

(1)将水发鱼翅洗净，放入沙锅内，注入清汤，煨至鱼翅腥味减轻。

(2)净母鸡洗净，放入沸水锅内汆片刻，捞出，用凉水

洗净，沥干水分。

(3)将余好的鸡放在汤盆内，鱼翅放在鸡背上，放入葱段、姜片、料酒、精盐、适量清汤，上笼，用旺火蒸3小时左右后取出，拣出葱段、姜片，放入味精、胡椒粉，即可食肉喝汤。

【功效】

母鸡营养丰富，有温中益气的作用。

鱼翅是我国“海产八珍”之一，常用于高级筵席的头菜。鱼翅是鲨鱼、鳐鱼、银鲛鱼等鱼的背鳍、胸鳍、腹鳍、臀鳍、尾鳍干制而成。鱼翅的营养价值很高，据测定，干品每100克含蛋白质83.5克，脂肪0.3克，钙146毫克，磷194毫克，铁15.2毫克，热量为1637.8千焦。主要成分为软骨粘蛋白、胶原蛋白、弹性蛋白等。

鱼翅味甘，性平滑，具有益气、开胃、补虚的功效。还有降血脂、抗动脉硬化及抗凝作用，对食欲不振、虚劳、血虚、面黄消瘦、贫血、高脂血、动脉硬化、冠心病等有食疗保健作用。

此药膳有补中益气的功效，适用于治疗中气不足症。对年老体弱、久病不愈、月经不调、产后体虚者尤为适宜。健康人食用，可强身健体。



4. 清蒸人参鸡

【原料】

人参15克，香菇15克，母鸡1只，火腿10克，水发

玉兰片 10 克，精盐、料酒、味精、葱、生姜、鸡汤各适量。

【制法】

(1)母鸡宰杀后，焯净毛，取出内脏，放入开水锅内烫一下，用凉水洗净。

(2)将火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜均切成片。

(3)人参用清水洗净，用开水泡开，上蒸笼蒸 30 分钟，取出。

(4)母鸡放在盆内，加人参、火腿、玉兰片、香菇、葱、生姜、精盐、料酒、味精、鸡汤(没过鸡)，上笼用旺火蒸至烂熟。

(5)将蒸至烂熟的鸡放在大碗内，将人参(切碎)、火腿、玉兰片、香菇摆在鸡肉上(拣去葱、生姜)，将蒸鸡的汤倒在锅里，置火上烧开，撇去浮沫，调好口味，浇在鸡肉上即可食用。

【功效】

此药膳由人参、母鸡、香菇等制成。

人参含人参皂甙、挥发油、糖类、胆碱、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂ 等。人参具有抗疲劳、抗缺氧、强心、降血脂、镇静、抗癌、增加性功能等作用。人参味甘、微苦，性温，是补益元气力量最大的药。

香菇营养丰富，含谷氨酸等 18 种氨基酸、30 多种酶及维生素、无机盐等，有抗癌、抗血管硬化、降压、改善肾功能、提高机体抗病能力等作用。中医认为香菇味甘性平，有益气补虚、健脾和胃等功效。

此药膳具有益气补虚的功效。年老体虚者食用尤为适宜。



5. 芪参烧活鱼

【原料】

黄芪 10 克，党参 10 克，活鲤鱼 1 尾(约重 750 克)，水发香菇 15 克，冬笋片 15 克，白糖 15 克，猪油、料酒、精盐、酱油、葱花、姜片、蒜片、花生油、清汤、水淀粉各适量。

【制法】

(1)活鲤鱼去鳞、鳃、鳍后，剖腹去内脏，洗净，在鱼身剞上十字花刀；水发香菇洗净，一切两半；党参、黄芪洗净，切成片。

(2)炒锅置旺火上，放入花生油烧至六成热，下鲤鱼炸成金黄色，捞出，沥净油。

(3)炒锅放猪油、白糖，炒成枣红色时，将炸好的鲤鱼、党参、黄芪片同时下锅，加清汤适量，烧开后移文火上煨至汤浓、鱼肉熟透，将鱼捞在盘中，拣去党参、黄芪片，放入笋片、姜蒜片、香菇、精盐、料酒、酱油，烧开后用水淀粉勾芡，撒上葱花，浇在鱼上即可食用。

【功效】

党参含皂甙、蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、蔗糖、菊糖、生物碱以及铁、铜、钴、锌等。党参可降低血压，增加血色素，增强人体的免疫能力。党参味甘，性平，有补中益气、止渴生津的作用，治一般虚症。

鲤鱼肉含蛋白质、肌酸、维生素 B₂、烟酸、钙、磷、铁等。中医认为，鲤鱼肉味甘，性寒，有补中益气、利水通乳等功效。《本草纲目》中说鲤鱼“煮食，下水气，利小便；烧末，能发汗、定气喘、咳嗽，下乳汁，消肿”。

黄芪益卫固表，利水消肿。

此药膳具有益气健脾、利水消肿的功效。



6. 参苓白术鸡

【原料】

人参粉 5 克，白术 10 克，茯苓 10 克，净母鸡 1 只，葱、生姜、料酒、精盐、味精、清汤各适量。

【制法】

(1) 白术、茯苓洗去浮尘，装入纱布袋中成药袋。

(2) 葱切成段，姜切成片，备用。

(3) 将母鸡剁成 3 厘米见方的方块，放入沸水锅内焯去血水，捞出，用清水洗净，控干水，备用。

(4) 将鸡块、药袋一同放入沙锅内，注入清汤、料酒，放入葱段、姜片、精盐，撒入人参粉，先用旺火烧开，然后用文火炖至鸡肉熟烂，出锅，拣去葱段、姜片、药袋，放入味精，即可食肉。

【功效】

人参，大补元气，固脱生津，安神。

母鸡，能温中益气、补精添髓。