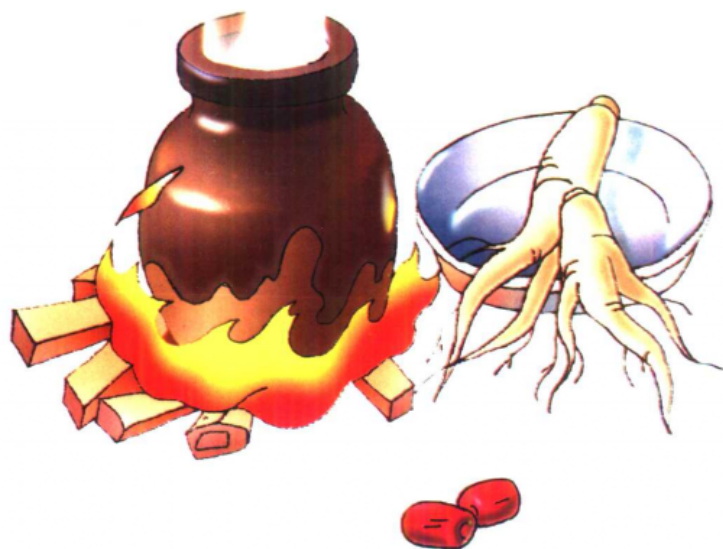




时尚家庭保健丛书

药膳治百病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

药膳治百病

主编 高明枢 赵 辉
李 艳 刘明志

吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·药膳治百病

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 1999年8月第1版第1次印刷
长春市东新印刷厂印制 印数:1—5000册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

全套定价:68.00元(单册 6.80元)

目 录

一、概 述.....	1
(一) 药膳的特点	1
1. 辨证施膳	1
2. 食药结合	2
3. 以祛病强身为目的	3
(二) 药膳的分类	4
1. 按性状分	4
2. 按制作方法分	5
3. 按药膳作用分	6
4. 食疗药膳的服食方法	7
5. 药膳的禁忌	10
二、滋补强身类药膳	13
(一) 补血类药膳方.....	13
首 乌 鸡	13
当归羊肉羹	14
糯米阿胶粥	14
乌贼骨炖猪皮	15
黑 豆 粥	15
何首乌煨鸡	16

牛肉胶冻	16
花生衣红枣汁	17
圆肉补血酒	17
黄芪软炸里脊	18
归参山药炖猪肾	19
菠菜粥	19
党参红枣茶	20
蜜饯姜枣龙眼	20
葱炖猪蹄	20
归参山药猪腰	21
(二) 补气药膳方	22
人 参	22
党 参	23
人参汤圆	24
参 莲 汤	24
黄芪汽锅鸡	25
气血双补汤	25
期 颐 饼	26
人参莲肉汤	26
南 瓜 粥	27
参 黄 粥	28
薯蓣拔粥	28
归参鳝鱼汤	29
参枣米饭	30

人 参 酒	30
清蒸人参鸡	31
猪肚术槟粥	32
爆人参鸡片	32
归参炖猪心	33
人参菠饺	33
(三) 气血双补药膳方	34
十全大补汤	34
参归补虚酒	35
八宝鸡汤	36
三七蒸鸡	37
归参炖母鸡	37
归芪蒸鸡	38
五味腰柳	38
参茸熊掌	39
龙眼里脊	40
当归羊肉羹	41
羊肉归芪汤	41
桂圆童子鸡	42
鸡 汁 粥	42
牛肉胶冻	43
牛肉归芪汤	43
参归炖猪心	44
荔枝干大枣	44

参芪鸭条	45
归 胶 鸡	45
归参鳝鱼羹	46
归芪烧鱼翅	47
地骨爆两样	48
(四) 补阴类药膳方	49
红杞蒸鸡	49
鲜蘑鹿冲	50
妙香圆子	50
天门冬粥	51
桑椹酿馅鸡	52
大米白鸭粥	52
太子参氽圆子	53
红枣煨肘	54
银杞明目汤	54
葱烧海参	55
羊脊骨粥	56
冬虫草米粥	56
天 冬 粥	56
桑 椹 醪	57
黄精炖猪瘦肉	57
羊 蜜 膏	58
阿胶麦冬粥	58
乌鸡膏粥	59

土茯苓龟	59
地 黄 粥	60
饴 糖 鸡	60
龟 羊 汤	61
银耳鸽蛋糊	61
百 合 粥	62
(五) 补阳药膳方	62
参 芪 粥	63
双鞭壮阳汤	63
人参鹿肉汤	64
鹿 角 粥	65
核桃仁炒韭菜	65
狗鞭枸杞汤	66
红烧鹿肉	66
冬虫夏草炖黄雀	67
三、美容健身药膳	68
(一) 保健美容药膳	68
减 肥 汤	68
冬瓜香菇消脂菜	69
清宫仙药茶	69
赤小豆粥	69
山楂菊花茶	70
荷 叶 茶	70
茼蒿炒萝卜	71

山楂黄芪汤	71
山 楂 茶	72
黄 雌 鸡	72
玉米须茶	72
赤小豆粥	73
冬 瓜 粥	73
芝 麻 粥	71
苡蓉羊肾粥	74
菊银山楂茶	74
荷 叶 粥	75
白茯苓粥	75
乌 发 糖	76
薏米冬瓜鸡	76
熙春酒方	77
三莲驻颜芳	78
银杞明目汤	78
桔子苹果蜜	79
芝麻白糖糊	79
带花羊头	79
炒鹤鹑	80
莲子粥	81
松子粥	81
柏子仁膏	82
九月肉片	82

绿豆洁肤粉	83
乌 发 汤	83
驻颜润肤酒	84
鲜奶燕窝鸡	85
松鼠桂鱼	85
红枣阿胶美容露	87
炒胡萝卜酱	87
莲实鲤鱼块	88
冰糖哈士蟆	88
翡翠雪蛤	89
冰糖湘莲	90
首乌双色菊	91
木耳芝麻茶	91
四、小儿科疾病食疗药膳	93
(一) 麻 疹	93
(二) 水 痘	97
(三) 百 咳	99
(四) 流行性腮腺炎	100
(五) 小儿腹泻	102
(六) 小儿疳积	104
(七) 小儿厌食	106
(八) 小儿遗尿	108
(九) 小儿伤食	110
(十) 小儿肾炎	111

(十一) 小儿夏季热	112
(十二) 小儿流涎	113
(十三) 小儿肠道寄生虫病	115
(十四) 小儿汗症	118
五、防病治病类	119
(一) 常见病症药膳方	119
六、妇科疾病食疗药膳	150
(一) 月经过多	150
(二) 闭 经	152
(三) 痛 经	154
(四) 功能性子宫出血	155
(五) 带下病	157
(六) 妊娠呕吐	158
(七) 妊娠水肿	160
(八) 习惯性流产	162
(九) 产后缺乳	163
(十) 子宫脱垂	165
(十一) 保胎食疗方	167
(十二) 催乳食疗方	173

一、概 述

(一) 药膳的特点

△ 1. 辨证施膳

辨证论治，是施药膳的重要特点。依据中医理论学说，对每一个病种都应做到：“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。不仅用药如此，在食物的选择上也是如此，必须运用辨证的方法和论治原则，在正确辨证的基础上，采取相应的治疗方法，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。例如，当病员出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、胃腹隐痛、便溏腹泻、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等征候，中医通过辨证，称为脾虚气弱症。这时就要应用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药有：党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实之类。食用的药膳有：参刺米饭、山药汤圆、茯苓包子、益脾饼、大枣粥等。

由于不同季节人们服用的药膳也不相同，药膳学有四季五补之说，即春天，气候温和，万物生长向上，五脏属肝，应

以肝主疏泄为主，需要补肝，称为升补，适宜食用首乌肝片、妙香舌片等药膳；夏季，气候炎热，人体喜凉，五脏属心，需要清补，适宜食用西瓜盅、荷吉凤脯等药膳；秋季，气候凉爽，五脏属肺，需要平补，适宜食用菊花肉片、参麦团鱼、玉竹心子等药膳；冬季，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，需要滋补，适宜食用归芪鸡、龙马童子鸡等药膳。另外，还有一些四季皆宜的药膳，如茯苓包子、银耳羹等。

除四季对人体的影响外，还有地理、环境、生活习惯的不同，都不同程度地影响着人们的生理、病理，影响着疾病等问题，因而必须辨证施膳。

△ 2. 食药结合

从药膳配方可以看出，作为药膳的原料，主要有三大类：

(1) 主要用于日常生活的食物：如属糖油类的粳米、糯米、大麦、小麦、高粱、马铃薯、荞麦、粟米、玉蜀黍、花生、豆油、蚕豆、黑豆、黄豆、黄豆芽、豆腐浆、豆腐、豆腐皮等；属蔬菜类的芹菜、大白菜、卷心菜、空心菜、菠菜、黄花菜、韭菜、芥菜、茄子、西红柿、白萝卜、胡萝卜、竹笋、莴苣、辣椒、大蒜、木耳、银耳、蘑菇等；属水果、干果类的苹果、香蕉、柿子、李子、柚子、橘子、杨梅、梨、葡萄、桃子、橄榄、栗子、葵花子、甘蔗等；属瓜类的西瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜等；属调料饮料类的白糖、红糖、食盐、酱油、醋、茶叶、牛奶、羊奶、马奶、井水、泉

水、矿泉水等；属肉类的鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、鱼等。这一大类，占药膳原料的绝大多数，充分体现了食疗以食物为主的特色。

(2) 既是常用食物，也是常用药物：如山药、薏苡仁、黑芝麻、赤小豆、扁豆、海带、白果、荔枝、胡桃肉、龙眼肉、山楂、大刺、石榴、芡实、桑椹、槟榔、生姜、饴糖、酒、丁香、茴香、桂皮、蜂蜜、乌贼、龟等。这一大类表明，食物和药物是相通的，不能截然分开，人类的饮食本身就具有养生治病的作用，药膳有着天然的生命力。

(3) 常用药材：如人参、贝母、三七、天麻、丹参、白术、白芍、附子、甘草、沙参、玉竹、当归、肉苁蓉、百合、何首乌、党参、黄芪、黄精、杜仲、马齿苋、生地、石斛、荷叶、银花、五味子、菊花、枸杞、冬虫夏草、茯苓等。这一大类在药膳原料中虽然所占比重较小，但强化了药膳的功效，突出了防治针对性，明确了药膳与普通饮食的区别。

药膳，以食物为主，食药相兼，药助食力，食借药威，相辅相成，相得益彰，合饮食、药物的营养强身作用与治疗作用于一体，具有菜肴与中药的两重性。这一特征，既显示了药膳与药物治疗、普通饮食的不同，也是药膳深受欢迎的关键所在。

△ 3. 以祛病强身为目的

食用一般膳食的主要目的是为了消除饥饿、维持生存和获得一种物质享受。服用一般药物的目的则是为了治疗疾病，

而食用药膳，除上述两个目的兼而有之外，其最主要的目的还是使体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。

中国传统医药理论认为：药膳最宜扶正固本，因为它所用药物和食物多系补品，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，这些都能起到滋身体、补气血、壮阴阳的作用。它既不同于一般食品，又不同于药品。它形是食品，性是药品。它是取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力，药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效应。药膳食品的剂型，为菜肴、饮料、糕点、罐头等，它不同于膏、丹、丸、散，但发挥其所长，在防治疾病上，和其他剂型可收异曲同工之效。良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。

（二）药膳的分类

药膳经过千百年的演变、积累和创造，现已形成种类繁多的一系列特殊膳食。现按药膳的性状、制作方法和作用这三种分类，划分如下：

△ 1. 按性状分

（1）菜肴类：此类药膳是以蔬菜、肉类、蛋、鱼、虾等为原料，配一定比例的药物制成的菜肴。这类药膳可以制成

冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

(2) 米面食品类：此类药膳是以米和面粉为基本原料，加一定补益药物或性味平和的药物制成的馒头、汤圆、包子各种饭食。

(3) 粥食类：此类药膳是以米、麦等粮食，加一定的补益药物煮成的半流体食品。这类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食合制而成。

(4) 糕点类：此类药膳是按糕点的制作方法制成的，花样繁多，一般由专业厂家制作。

(5) 汤羹类：此类药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主加入药物经煎煮而成的较稠厚的汤液。

(6) 精汁类：此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

(7) 饮料类：此类药膳是将药物和食物浸泡和压榨，煎煮或蒸馏而制成的一种专供饮用的液体。

(8) 罐头类：此类药膳是将药膳原料，按制造罐头的工艺生产的。

(9) 糖果类：此类药膳是将药物加入熬炼成的糖料经混合后制成的固体食品。

(10) 蜜饯类：此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮为原料经药液煎煮后，再附适量的蜂蜜或白糖而制成的。

△ 2. 按制作方法分

(1) 炖类，此类药膳是将药物和食物同时下锅，加水适

量，置于武火上，烧沸去浮沫，再置文火上炖烂而制成的。

(2) 焖类：此类药膳是将药物与食物同时放入锅内，加适量的调味和汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟的。

(3) 煨类：此类药膳是将药物与食物置于文火上或余热的柴草灰内，进行煨制而成。

(4) 蒸类：此类药膳是将药膳原料和调料拌好，装入碗中，置蒸笼内，用蒸气蒸熟的。

(5) 煮类：此类药膳是将药物与食物放在锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火煮熟的。

(6) 熬类：此类药膳是将药物与食物倒入锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠，味浓、熬烂的。

(7) 炒类：此类药膳是先用武火将油锅烧热，再下油，然后下药膳原料炒熟的。

(8) 熘类：这是一种与炒相似的药膳，主要区别是需放淀粉勾芡。

(9) 卤类：此类药膳是将药膳原料加工后，放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁而制成的。

(10) 烧类：此类药膳是将食物经煸、煎等方法处理后，再调味、调色，然后加入药物，汤汁，有武火烧滚，文火焖，烧至卤汁稠浓而制成的。

(11) 炸类：此类药膳是将药膳原料放入油锅中炸熟的。

△ 3. 按药膳作用分

(1) 滋补强身类：此类药膳是供无病但体弱的人食用的，