

养生

NUTRITION MENU WITH HERB

家常药膳

李艳芳 * 著

打造健康饮食新观念的
4味家常中药

枸杞 · 当归 · 莲子 · 白果

利用4味生活中最常用的中药

秘制出67道最实用的家常药膳

使用极其寻常的家常药材

带来不一般的滋补药效

举手之劳就能收获健康



161

农村读物出版社

体内活力SPA

养生

NUTRITION MENU WITH HERB

家常药膳

作者：李艳芳

美术指导：王 婧 封面设计：王 婧

内页设计：廖玉婷 摄影：米诺摄影*小米

图书在版编目 (CIP) 数据

养生家常药膳 / 李艳芳著. —北京：农村读物出版社，
2004. 4

ISBN 7-5048-4457-8

I. 养... II. 李... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029507 号

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 4.5

字 数 8 千

版 次 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月北京第 1 次印刷

定 价 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

养生

NUTRITION MENU WITH HERB

家常药膳

李艳芳 * 著



农村读物出版社

◆ 享受美味，享受健康

现

代人在饮食中不再只单纯要求色、香、味俱全，也越来越重视食物的营养搭配是否科学，希望通过日常饮食能一举两得，不仅要吃得美味，更要吃得健康，这也许正是如今药膳颇为走红的原因吧。药膳的奥秘就在于将古老的中药与普通食材合而为一，利用中药特有的滋补效用结合食物的美味，让你在享受美味的同时滋体润肤，甚至能通过饮食治疗疾病或辅助治疗。

具体来讲，药膳具有三大优越

处：1. 调理内脏器官组织，增强体质、益气养血、滋补强身；2. 针对某些病症起治疗或辅助治疗的作用；3. 提高机体免疫功能和协

调功能，促进发育、调理气血和抗衰老。我们的生活中，尤其以枸杞、当归、莲子、白果最为人们所熟悉。说起它们的药效，你可能只知其一，不知其二。人所共知枸杞可以明目，当归可以养血，莲子可以清心，白果可以滋阴等等，而像什么枸杞酒、当归羊肉面、莲子百合粥、西芹白果，也都是家常的菜肴饮品，似乎没有什么可稀奇的。可是，你知道枸杞具有对抗肿瘤、

保肝、降压、降血糖，以及对抗老年人器官衰退等老化疾病的强大功效吗？你知道当归与不同的食物搭配能发

挥什么药效吗？你知道莲子的其他19种食用方法吗？你知道白果有哪些食用禁忌吗？

《养生家常药膳》为你提供的

67道药膳方就是以这4种民间最为常见的药材为主，在超市、中药房就能购得，极大地方便读者使用。

书中所选用的这4味家用药材，具有优越的药性和滋补性，能够保证人体的吸收，并能增强体质。笔者依据多年积累的烹调经验和中医学知识，仔细研究了这4味常见药材的功效和禁忌，根据药效功能以及适合人群进行了归纳，并充分考虑到传统的饮食习惯和现代人所需食物营养搭配，力求新颖。食谱包含主食、主菜、汤品甚至点心、饮料，为读者提供更为多样的选择：

对每道菜的做法有详细说明，将药物功效与食物美味融为一体，让同样的药材搭配不一样的食物，发挥出不同的养生功效，保证食物既有色、香、味、形，又不损坏原来的药效，希望在享受美味的同时，健康也随之而来。



李艳芳

良药不再苦口

药

膳可谓中国饮食文化
中一朵绚丽的奇葩。
它的最大特点，即在

其浑然天成，疗效自然，于

日常必需的饮食之

中，在不知不觉、

有意无意之间，

调和鼎鼐，强身

益寿，治疗疾病；

其作用无毒无害，使

人置身于美食文化的高度

享受之中。

药膳在中国的发展有着非常悠久的历史。早在远古时期，人们就已经开始探索食物和药物的综合功效：周朝时期，宫廷内出现了专门为帝王保健、养生调配的膳食；战国时期的《黄帝内经》开始记载许多既是药物又是食物的膳方。此后，药膳在中国得到了进一步的发展，到唐宋元明清，各朝代已经出现了多种介绍药膳的书籍，如《养老寿亲书》、《随息居饮食谱》、

《随园食单》等，它们或对药用食物进行介绍，或对药膳的烹调原理和方法进行描述，使得药膳得以蓬

勃发展。随着现代医

学的进步，药

膳的发展

更理论

化、系统

化和科学

化，它不仅

能改善人体的机能

体质、治疗疾病，更为现代生活提

供了更高品质的水准。

关于药膳方面的食谱书，市场上也并不少见，林林总总，五花八门，但本书作者却另辟蹊径，整本书就以人们日常生活中最常用到的枸杞、当归、莲子、白果4味中药材唱主角，不贪多，只求精，根据药膳发展的历史和特点，并结合最新的现代医药学的研究成果，深入挖掘这4味药材的药理疗效，又根

据药材的每一种功效，分门别类，别出心裁地设计了套餐形式，因而每道菜都具有不同的功效和适用人群，既有传承，又有创新。值得一提的是，书中对4种常见的中药都附有详细的功效介绍，对每道菜的营养成分也有简单说明，每一道菜都附有扼要的用料功效介绍，对饮食宜忌又有简单说明，考虑十分周全，让读者在阅读时能一目了然，轻松做出正确的选择。

药膳的概念不该是苦口良药，而应考虑口感与功效并存，这样才能为大众喜爱及接受。这本药膳食谱立意新颖，操作简单，讲述详尽，看上去色泽诱人，令人食欲大开。相信本书会受到广大药膳爱好者的喜爱，帮助你在享受美味的同

时增加身体的健

康元素！

孙晨

《医学与健康》杂志主编

推荐序

枸杞

枸杞属落叶性灌木，树
年，果实为枣核大小的鲜红
道：“此物棘如枸之刺，茎如杞
强，耐盐碱，在干旱沙荒地上同样可

高1.5~2米，生长期约为50
色。李时珍所著《本草纲目》言
之条，故兼名之。”枸杞的适应性很
以存活，枸杞的别名有天精、地仙、地

骨、仙人枝等。枸杞属于茄科植物，既是 常用的中药材，又是保健食品。枸杞以粒
大、肉厚、种子小、色红、质柔软者为佳，营养十分丰富。古医药书《本草汇言》就有记
载：“枸杞能使气可充、血可补、阳可生、阴可长、火可降、风湿可去，有十全之妙用
焉。”可见枸杞具有很高的药用价值。

中医认为，枸杞入肝、肾经，性平，味甘。滋肾润肺，补肝明目。它作为药用，治肝
肾阴亏，腰膝酸软，头晕目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴遗精。

枸杞的营养成分非常丰富，不仅含铁、磷、钙等物质，而且还含有大量糖、脂肪、蛋
白质及氨基酸、多糖色素、维生素、甾醇、甙类等，有润肺清肝、滋肾、益气、生精、助
阳、祛风、明目、强筋骨的功能，特别还含有对人体有医疗保健作用的多糖和有益于人体
智力开发的有机锗，对癌细胞有抑制和杀灭作用，是人体免疫功能的增强剂，具有抗癌、
保肝、养颜之奇效。现代医药学研究发现，枸杞有增强机体免疫功能、增强机体抵抗力、
促进细胞新生、降低血中胆固醇含量、抗动脉粥样硬化、改善皮肤弹性、抗脏器及皮肤衰
老等作用。

枸杞的食用方法有多种：

1. 直接嚼食，长期食用，养颜明目，延年益寿。
2. 泡于茶中，生津止渴，坚持饮用，益肝补肾。
3. 煮粥饭，和胃补肾，滋肝活血。
4. 也可以在做菜、煲汤时辅助其他
食物，滋补身体。

民间常用枸杞来做枸杞粥，枸杞茶和
枸杞酒。人们用枸杞、小麦、苏子、牛肉、大
麦制成“五香炒面”，以枸杞为主熬成“八宝粥”，以
枸杞为馅做成各式糕点。枸杞还可以加工成果汁食用，
也有加工成酱食用的，一般中药店、超市和商场都可
购得。



当归

当归外表呈黄褐色，有药，对妇女月经失调，经闭腹痛，症瘕结聚等有良好的疗效，因此是一种重要的补血中药，也是深受大众喜爱的保健食品。

特异芳香气味。它是一味妇科良痛，症瘕结聚等有良好的疗效，因此深受大众喜爱的保健食品。

中医认为，当归有补血调经的作用，能够治疗多种妇科疾病，改善气血循环，辅助治疗由于血虚而引起的头痛、眩晕、痿痹等症；还具有安神作用，能够辅助治疗血虚所造成的失眠、心悸、健忘、心神不宁等症。

除了补血养血的功能之外，当归含有的挥发油能对血管进行调节，舒缓脑血管，对偏头痛的治疗效果显著；另外当归含有的亚叶酸、烟碱酸、蔗糖及维生素B₁₂等成分能够有效调节子宫肌的收缩，可以辅助治疗妇女流产，同时增强免疫能力。当归对人体肝脏也具有一定的保护作用，能防止肝糖元的减少。当归还有止咳定喘、止咳化痰的作用，对慢性支气管炎有良好的作用。

民间对当归的药用法常见如下几种：

1. 与熟地、白芍、川芎、桃仁、红花、地黄、艾叶等组合，治疗痛经、闭经等症；
2. 与羌活、独活、防风、秦艽、桂枝、鸡血藤、白芍等组合治疗风湿等症；
3. 与肉苁蓉、何首乌等组合治疗血虚肠燥便秘。

当归是民间常用的药膳材料，在中药房以及商店都能购得。一般常用来和其他中药材配后与肉类食品煲汤、煮成粥或饭吃，也用作火锅底料，也有泡在葡萄酒中来饮用。



莲子

莲子为睡莲科植物莲藕的药材，具有良好的保健作用。味甘、涩，具有滋补脾肾、养心安神、虚泻以及月经失调等妇科疾病。

成熟的种子，是一种具有多种药用。中医认为，莲子性平，味等功效，能够治疗失眠、遗精、淋

莲子营养丰富，含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁及维生素B₁、B₂和胡萝卜素等物质。其中莲子碱、芳香甙等成分有镇静作用，可促进胰腺分泌胰岛素，对失眠有疗效；氧化黄心树宁碱有抑制鼻咽癌的作用；大量的钙元素能够调节神经、心律和血压；莲心具有清心去火作用，可以治疗心火亢盛所引起的吐血遗精等症状。

莲子的药用方法在民间应用广泛，常见的为以下几种：

1. 与芡实使用治疗由于肾虚而引起的遗精，遗尿症状；
2. 与党参、茯苓、白术等一起使用治疗脾虚、食少、久泻症状；
3. 与山药、芡实等同用治疗带下等妇科疾病；
4. 与酸枣仁、茯苓等一起使用治疗虚烦、心悸、失眠等症状。

莲子的主要食用方法是煮汤、粥，或与鸡、虾、鱼、肉等同炒，亦可作面食或者糕点的馅心。莲子在超市、中药房以及菜市场都能购得，十分方便。



白果

白果又称银杏果，是银杏的果皮和果心有毒，所以药用它具清痰止咳、温肺益气、定喘的症状。

杏科植物银杏的种子，由于白果选取的是白果的核仁。中医认为功效，因此常被用于治疗哮喘、痰嗽

白果仁营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、糖以及少量的钙、磷等成分，其中银杏醇、银杏酸和氢化白果亚酸成分，能够化痰止咳、补肺定喘、通经利尿；银杏黄酮和银杏内酯等物质能够降低血压和胆固醇，抗衰老；白果酸具有抗菌作用，能保持肌肤光洁；其丰富的生物活性物质能促进血管扩张，防治心脑血管疾病。

民间对于白果的应用非常广泛，除了炒熟直接食用以外，还经常和其他药材相辅，常见方法如下：

1. 与五味子、胡桃肉等配合使用治疗哮喘痰嗽；
2. 和麻黄配合使用能治疗风寒病症；
3. 和地龙、黄芩等配合使用治疗慢性支气管炎、肺热。

除此以外，白果还常用来治疗妇科、小便频数、遗尿等疾病。民间还常用白果和肉类一起炒、蒸、煮、炖食用，也有做成糕点、粥等食用。





目 录

C · O · N · T · E · N · T · S

补肝益肾套餐

营养主菜:

- 枸杞炒肉丝.....14
- 枸杞翡翠豆腐.....16
- 枸杞鸡丝.....18

活力主食:

- 枸杞羊肉炒面.....19

健康汤品:

- 枸杞肉片汤.....20

元气点心:

- 枸杞酒酿圆子.....21

营养饮料:

- 人参枸杞酒.....22

益气补血套餐

营养主菜:

- 枸杞滑溜里脊片.....26
- 枸杞生菜色拉.....28
- 枸杞蒸蛋.....30

活力主食:

- 枸杞牛肉饭.....31

健康汤品:

- 枸杞鲫鱼汤.....32

元气点心:

- 红枣枸杞羹.....33

营养饮料:

- 枸杞地黄酒.....33

益精明目套餐

营养主菜:

- 虾茸枸杞.....36
- 枸杞韭菜炒蛋.....37
- 枸杞冬瓜.....37

活力主食:

- 枸杞菜肉饭.....38

健康汤品:

- 枸杞黄精瘦肉汤.....40

元气点心:

- 银耳枸杞羹.....41

营养饮料:

- 枸杞菊花茶.....41

枸 杞



目 录

目 录

益气补血套餐

营养主菜：

当归排骨……………44

当归鳝丝……………46

活力主食：

当归羊肉面……………48

健康汤品：

猪心当归汤……………50

元气点心：

芝麻当归粉……………52

营养饮料：

当归桂圆茶……………53

调经止痛套餐

营养主菜：

当归猪腰……………56

当归牛肉……………58

活力主食：

当归薏仁粥……………59

健康汤品：

当归乌骨鸡汤……………60

元气点心：

当归猪血羹……………62

当归益母蛋……………63

营养饮料：

当归木耳茶……………63

当 归



目录

C · O · N · T · E · N · T · S

养心安神套餐

营养主菜:

莲子鲜贝.....66

莲子鸡柳.....67

活力主食:

桂圆莲子饭.....68

健康汤品:

莲子猪肉汤.....70

元气点心:

水晶莲子.....70

营养饮料:

莲子奶糊.....71

益气养血套餐

营养主菜:

金丝莲子.....74

活力主食:

莲子八宝饭.....76

健康汤品:

灵芝莲子瘦肉汤.....77

元气点心:

红枣莲子羹.....78

莲子藕粉.....79

营养饮料:

人参莲子茶.....79

补脾固肺套餐

营养主菜:

莲子鸡丁.....82

香菇莲子豆腐.....84

活力主食:

山药莲子粥.....86

健康汤品:

莲子肚片汤.....87

元气点心:

荔枝莲子羹.....88

桂花莲子羹.....88

营养饮料:

莲子银耳茶.....89

莲子



目 录

C · O · N · T · E · N · T · S

定喘止咳套餐

营养主菜:

白果鸡丁·····92

拔丝白果·····94

活力主食:

白果肉丝炒面·····95

健康汤品:

白果炖乌骨鸡·····96

元气点心:

椒盐白果·····96

营养饮料:

白果蜂蜜茶·····97

固精缩尿套餐

营养主菜:

白果炒虾仁·····100

白果肚片·····102

白果炖豆腐·····104

活力主食:

白果腐竹饭·····105

健康汤品:

白果鸡汤·····105

元气点心:

白果汤圆·····106

营养饮料:

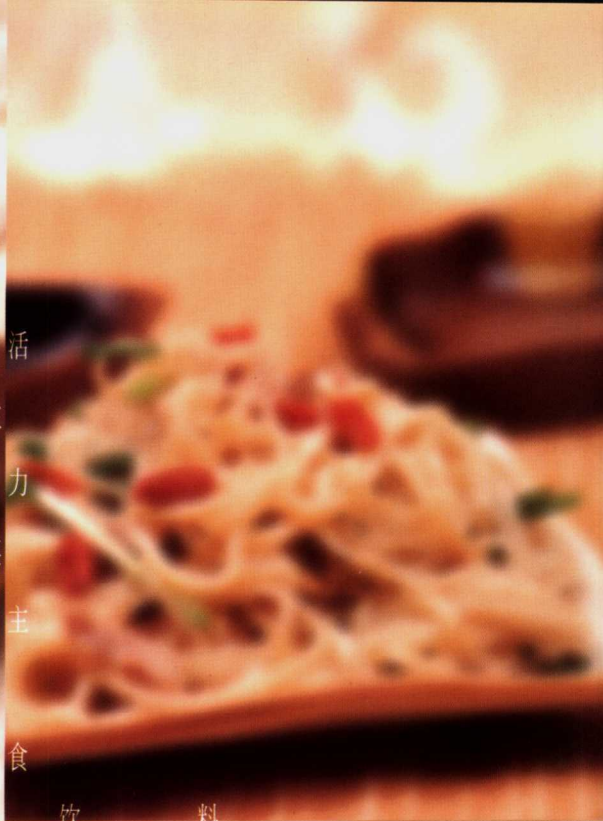
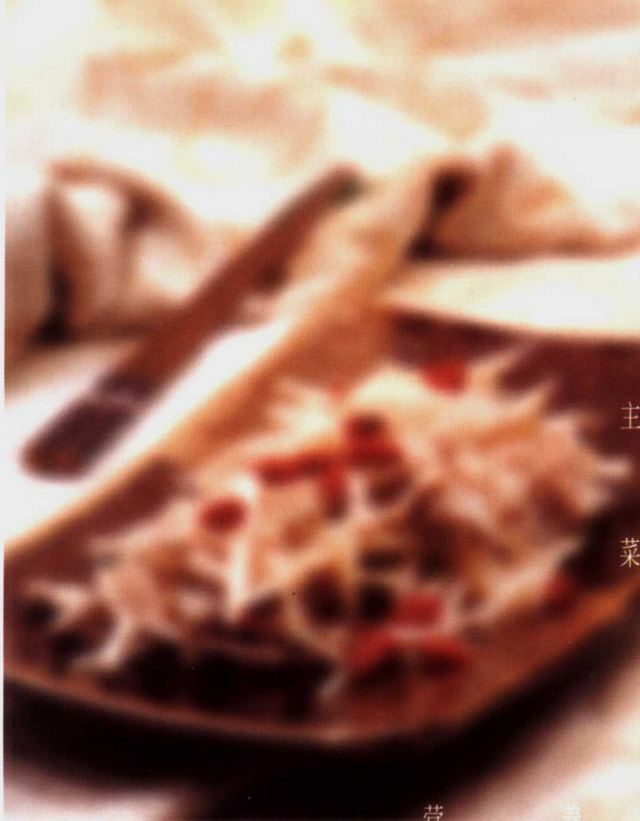
白果瓜子饮·····107

白 果

补肝益肾套餐

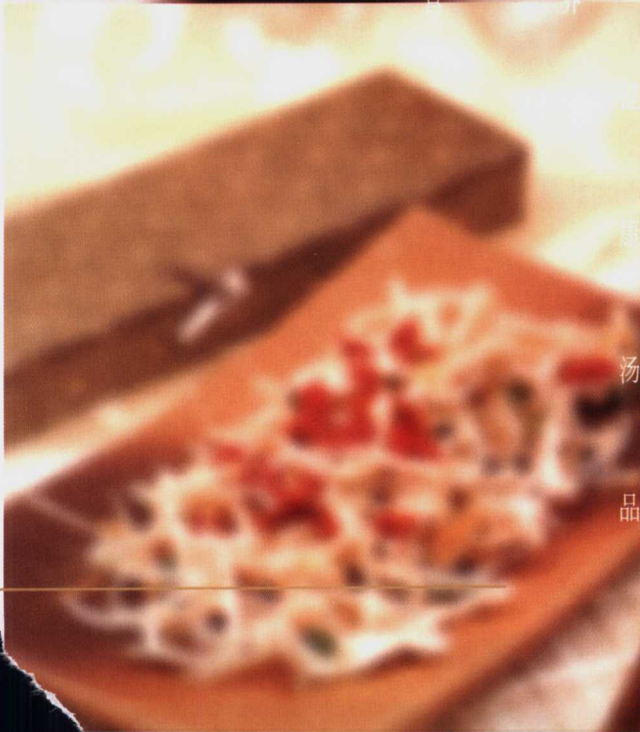
枸杞





活
主
力
菜
主
食
食
饮

营 养 饮 料



元
气
汤
点
心

枸杞炒肉丝

一般而言，枸杞浸泡后，水会变成桔红色，这是枸杞本身的颜色。而且枸杞属于多糖体，泡过后，水会变得粘粘的。



壹



贰



叁



原料

瘦猪肉50克, 枸杞10克, 熟春笋30克, 鸡蛋1个, 植物油、盐、酱油、黄酒各适量。

制作

1. 将猪肉和春笋切成丝, 肉丝用蛋清拌匀, 枸杞洗净备用。
2. 炒锅烧热, 加入植物油, 将肉丝、笋丝下锅炒散。
3. 烹入黄酒, 加入酱油、盐, 搅匀, 投入枸杞煸炒两下, 出锅即成。

功效

清热解毒、健脾补肾。

中医师的话

瘦猪肉甘咸、平, 滋阴润燥。枸杞甘、平, 滋肾润肺, 补肝明目。春笋甘、寒, 利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀。

西医师的话

含大量脂肪和蛋白质、维生素A、维生素B、维生素C以及磷、钙等矿物质, 能够改善肝功能, 对慢性肝炎有良好的防治作用。