

家用药膳99

杜惠芳

卢祥生 王仁娟
卢祥之 张继红

编



華齡出版社

家用药膳 99

杜惠芳 卢祥生 王仁娟 编
卢祥之 张继红

华龄出版社

责任编辑：张三杰 王蕊

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

家用药膳 99 / 杜惠芳等编. —北京：华龄出版社，2005

ISBN 7-80178-242-9

I. 家... II. 卢... III. 保健—食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 060438 号

书 名：家用药膳 99

作 者：杜惠芳 卢祥生 王仁娟 卢祥之 张继江 编

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

开 本：850×1168 1/32 印 张：6.25

字 数：120 千字 印 数：1~5 000 册

定 价：12.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173



目 录

第一章 食疗良方

1. 木耳芝麻茶	1
2. 当归黄芪羊肉羹	1
3. 海带苡仁蛋汤	2
4. 淮山药芝麻糊	2
5. 参芪鲈鱼汤	3
6. 糟清鱼片	3
7. 团鱼汤	4
8. 灵芝蹄筋	4
9. 人参黄芪粥	5
10. 羊肉参芪粥	5
11. 大枣粥	6
12. 牛乳麻油膏	6
13. 珠茸汤	7
14. 羊肉黑豆煲	7
15. 干贝粉肠煲	8
16. 海米萝卜汤	8
17. 苡蓉羊肉粥	9
18. 核桃仁粥	9
19. 桂圆鸡块	9

20. 红烧狗肉	10
21. 芝麻核桃扁豆泥	10
22. 蜂蜜桑葚膏	11
23. 葱头大虾	11
24. 羊杂面	12
25. 金髓煎	12
26. 三宝炖猪肉	13
27. 洋菜蜜枣汤	13
28. 莲子银花汤	14
29. 鲫鱼豆腐	14
30. 润肺梨贝汤	15
31. 马蹄海带汤	15
32. 乌龙银耳羹	16
33. 莲藕炖排骨	16
34. 山楂梨丝	17
35. 酒炖鳗鱼	17
36. 素烩面筋	18
37. 荷叶粉蒸鸡	18
38. 枣杏焖鸭	19
39. 陈皮油烫鸡	20
40. 笋煸枸杞叶	20
41. 砂仁鲫鱼	21
42. 荷叶风脯	21
43. 酱包兔	22
44. 翠皮爆鳝鱼	23
45. 仙人粥	23



46. 枸杞子粥	24
47. 枸杞炖牛肉	24
48. 桑葚蜜膏	25
49. 红杞蒸鸡	25
50. 蒲公英粥	26
51. 芹菜粥	26
52. 十二红药酒	27
53. 十全大补酒	27
54. 八珍酒	28
55. 人参酒	29
56. 人参七味酒	30
57. 人参固本酒	31
58. 三仙益寿酒	32
59. 秫米乌须酒	32
60. 乌鸡参归酒	33
61. 王益酒	33
62. 天真酒	34
63. 六神酒	35
64. 玉灵酒	36
65. 丹参酒	36
66. 五味子酒	37
67. 牛膝独活酒	38
68. 生脉益气酒	38
69. 宁神固精酒	39
70. 西洋参酒	40
71. 回春酒	41



72. 八珍糯米酒..... 41
73. 百益长寿酒..... 42
74. 扶衰仙凤酒..... 42
75. 扶衰五味酒..... 43
76. 补心酒 44
77. 补血酒 44
78. 补血益气酒..... 45
79. 芪芍补酒 45
80. 阿胶酒 47
81. 紫菜汤 47
82. 百合银耳羹..... 48
83. 云片银耳汤..... 48
84. 双耳汤 49
85. 三耳汤 50
86. 银耳乌龙汤..... 50
87. 白木耳鹿角胶汤 51
88. 木耳红糖饮..... 51
89. 木耳桂圆汤..... 52
90. 红枣木耳汤..... 52
91. 柿饼木耳羹..... 53
92. 木耳肉片汤..... 53
93. 中山四物汤..... 54
94. 香菇汤 54
95. 香菇香蕉汤..... 55
96. 清炖冬菇汤..... 56
97. 竹笋汤 56



98. 双菇竹笋汤.....	57
99. 黄花白茅饮.....	57

第二章 传统药膳

(一) 调理阴阳类, 滋补肝肾方

1. 乌鸡补血汤	59
2. 雪花鸡汤	59
3. 辣椒根鸡脚汤	61
4. 鸡肉葱花汤	62
5. 青头鸭汤	62
6. 青鸭羹	63
7. 益胃全鸭汤	64
8. 鸡子羹	65
9. 蔷薇根七叶莲鸡蛋汤	65
10. 茼蒿菜鸡蛋白汤	66
11. 猪肉鸭蛋汤.....	66
12. 苦瓜猪瘦肉汤	67
13. 紫菜猪心汤.....	69
14. 沙参心肺汤.....	69
15. 猪肝羹	70
16. 黄芪猪肝汤.....	70
17. 枸杞叶猪肝汤	71
18. 羊肾苁蓉羹.....	72
19. 牛肉香菇汤.....	72
20. 南瓜牛肉汤.....	73
21. 杞鞭壮阳汤.....	73



22. 柚皮牛胎盘汤 75
23. 驴肉汤 75
24. 驴头汤 76
25. 壮阳狗肉汤 76
26. 鲤鱼羹 77
27. 鲫鱼汤 77
28. 鲫鱼羹 (1) 78
29. 鲫鱼羹 (2) 78
30. 鲫鱼赤小豆商陆饮 79
31. 龟羊汤 80
32. 甲鱼补肾汤 81
33. 甲鱼猪髓汤 81
34. 甲鱼汤 82
35. 滋阴化液汤 83
36. 蛤蚧蛋汤 84
37. 竹荪红螺汤 84
38. 猪肉蚝豉汤 85
39. 白及燕窝汤 85
40. 泥鳅芪参汤 86
41. 海带薏苡仁蛋汤 86
42. 海带玉米须汤 88
- (二) 瓜果、蔬菜类, 培补气血方
1. 芹菜汤 88
2. 菠菜猪血汤 90
3. 荠菜坤草汤 91
4. 荠菜羹 92



5. 荠菜猪肝汤	93
6. 葵菜羹	93
7. 鲜番薯叶汤	94
8. 荷花冬瓜汤	94
9. 冬瓜番茄汤	95
10. 番茄丝瓜汤	97
11. 西红柿苦瓜汤	98
12. 虫笋蒲瓜汤	99
13. 莼菜肉丝汤	100
14. 山药汤	101
15. 甜酒酿山药羹	101
16. 资生汤	102
17. 山药半夏汤	102
18. 三宝汤	103
19. 土豆汤	104
20. 姜橘土豆汁	104
21. 山楂汤	105
22. 枣姜汤	106
23. 红枣枸杞汤	107
24. 橄榄汤	108
25. 核桃栗子糖羹	108
26. 核桃糖浆	109
27. 莲子银耳蛋汤	111
28. 八宝莲子汤	111
29. 枸杞莲子汤	113
30. 沃雪汤	114



31. 扶中汤	114
---------------	-----

(三) 五谷杂粮类, 调理养生方

1. 甘麦大枣汤	115
2. 金球银丝汤	117
3. 大麦汤	117
4. 大麦姜汁饮	118
5. 加味甘麦大枣汤	118
6. 麦芽青皮饮	119
7. 糯米山药汤	120
8. 八仙茶羹	121
9. 焦米茶羹	123
10. 一味薯蓣饮	123
11. 粟米山药羹	124
12. 山药汤	124
13. 党参黄米汤	125
14. 半夏秫米汤	125
15. 生绿豆浆	126
16. 绿豆汤	126
17. 绿豆车前子汤	126
18. 冰冻绿豆汤	127
19. 马齿苋绿豆汤	128
20. 绿豆丝瓜花汤	129
21. 生津滋胃饮	129
22. 豆腐石膏汤	130
23. 萝卜豆腐汤	130
24. 芝麻乌梅汤	131



第三章 药膳制品常用的食物与药物

(一) 药膳常用的食物

1. 黑芝麻	133
2. 绿豆	134
3. 赤小豆	135
4. 小米	136
5. 大米	137
6. 玉米	139
7. 小麦	140
8. 荞麦	140
9. 黑豆	141
10. 大枣	142
11. 山楂	144
12. 核桃仁	145
13. 栗子	147
14. 荔枝	147
15. 香蕉	148
16. 海参	149
17. 海带	150
18. 鸡肉	150
19. 鸽肉	151
20. 羊肉	152
21. 香菇	153
22. 冬瓜	153
23. 菠菜	154



24. 空心菜	155
25. 萝卜	156
26. 红薯	157
27. 白菜	158
28. 芦笋	159
29. 豆腐	159
30. 番茄	160

(二) 药膳常用的药物

1. 淡豆豉	161
2. 菊花	162
3. 紫苏	162
4. 白芷	163
5. 陈皮	163
6. 薏苡仁	163
7. 马齿苋	164
8. 藕节	165
9. 何首乌	165
10. 黄精	165
11. 茯苓	166
12. 砂仁	166
13. 白豆蔻	167
14. 草果	167
15. 丁香	168
16. 小茴香	168
17. 肉桂	168
18. 干姜	169



19. 高良姜	169
20. 鱼腥草	170
21. 红花	170
22. 桃仁	171
23. 川芎	171
24. 三七	172
25. 天麻	172
26. 全蝎	173
27. 白僵蚕	173
28. 杜仲	174
29. 龙眼肉	174
30. 当归	175
31. 紫河车	175
32. 冬虫夏草	176
33. 莲子	176
34. 贝母	177
35. 桔梗	177
36. 芡实	178
37. 狗脊	178
38. 麦冬	179
39. 白果	179
40. 花椒	180
41. 胡椒	180
42. 扁豆	180
43. 甘草	181
44. 百合	181

45. 枸杞子 182
46. 桑葚..... 182
47. 山药..... 183
48. 白术..... 183
49. 人参..... 184
50. 西洋参 184
51. 党参..... 185
52. 黄芪..... 185



第一章 食疗良方

1. 木耳芝麻茶

【原料】黑木耳 60 克，黑芝麻 15 克。

【制作】1. 炒锅洗干净，置中火上烧热，将黑木耳 30 克下入锅中，不断地翻炒，待黑木耳的颜色由灰转黑、略带焦味时，起锅装入碗内待用。

2. 锅重置火上，下入黑芝麻略炒出香味，然后加入清水约 1500 毫升，同时下入生、熟黑木耳，用中火烧沸 30 分钟，即可起锅，用洁净双层纱布过滤，得滤液装入皿器内即成。

【用法】每次饮用 100 毫升~120 毫升，可加白糖 20 克~25 克。亦可经常随量食用。

【功效】凉血止血，润肠通便。适用于血热便血、痔疮便血、肠风下血、痢疾下血等病症。老年人常用本方，能收到滋润肠胃，涵阴养血，强身益寿之功效。

2. 当归黄芪羊肉羹

【原料】当归、黄芪、党参各 25 克，羊肉 500 克，葱、姜、料酒、鸡精、食盐各适量。

【制作】将羊肉洗净；将当归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口，一同放入砂锅内，再加葱、生姜、食盐、料酒和适量的水，然后将砂锅置武火上烧沸，再用文火煨炖，直至羊肉熟



烂即成。

【用法】食用时加入鸡精，吃肉，喝汤。

【功效】补血补气，升阳固表，暖中祛寒。适用于各种年龄段的气血不足及病后气血不足、各种贫血、产后症。

3. 海带苡仁蛋汤

【原料】海带、薏苡仁各 30 克，鸡蛋 3 个，胡椒粉、鸡精、食盐、食用油各适量。

【制作】1. 将海带洗净，切成条状；薏苡仁洗净，加水，共放入高压锅内炖至极烂，连汤备用。

2. 炒锅置旺火上，放食用油适量，将打匀的鸡蛋炒熟，随即海带、薏苡仁连汤倒入，加食盐、胡椒粉、鸡精调味即成。

【用法】每日 2 次或佐餐食用。

【功效】强心利湿，活血软坚。适用于高血压病、风湿性心脏病及甲状腺多种疾病等病症，健康人经常食用能祛病延年。

4. 淮山药芝麻糊

【原料】淮山药 15 克，黑芝麻 120 克，玫瑰糖 6 克，鲜牛奶 200 毫升，冰糖 120 克，大米 60 克。

【制作】1. 将大米洗净，用清水浸泡 1 小时，捞出滤干；淮山药切成小颗粒；黑芝麻炒香。

2. 将前 3 种原料放入盆中，加水和鲜牛奶拌匀，磨碎后滤出细蓉待用。

3. 锅中放入冰糖，加清水，溶化过滤后烧开，将由大米、