

XINBIAN ZHONGGUO YAOSHANSHILIAO MIFANG QUANSHU

新编中国

药膳食疗

秘方全书

◆ 主 编
郝建新



科学技术文献出版社

新编中国药膳食疗

秘方全书

主 编 郝建新

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

新编中国药膳食疗秘方全书/郝建新主编.-北京:科学技术文献出版社,2005.1

(中国秘方系列书)

ISBN 7-5023-4872-7

I. 新… II. 郝… III. 食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 115656 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 白殿生

责 任 编 辑 白殿生

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王芳妮

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 富华印刷包装有限公司

版 (印) 次 2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 32 开

字 数 486 千

印 张 21.75

印 数 1~6000 册

定 价 37.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

中国的药膳食疗是在中医药理论指导下,将中药与各种食物进行配合并运用我国传统烹饪技艺加工制作的药膳或保健食品。本书收录的内容以我国古代典籍传世的药膳食疗为主,并融入了部分当今为人们乐于接受,并行之有效的经验用方。全书分为药膳和食疗两篇,每篇又分为粥、汤、羹、煲、茶、菜肴、酒、面点饭食、膏、蜜饯糖果、丹丸散以及其他各类。对各类病人均有辅助治疗作用,对健康人群具有保健和防病作用,对临床营养医生具有重要的参考价值。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了
使您增长知识和才干。

中国秘方系列书

编 委 会

总 编 柯新桥 周祯祥 郝建新

副总编 余新华

编 委 (按姓氏笔画排列)

韦 丹	包高文	刘凤云
刘建忠	刘建国	陈 刚
杨 进	李一明	李卫青
金福兴	郑晓英	柯 源
聂 广	徐三文	黄保希
黄伟明	蒋玉洁	熊益群

新编中国药膳食疗秘方全书

编 委 会

主 编 郝建新

副主编 丁艳蕊 尹日新 陈林艳
刘建国 杨 进

编 委 王 鹏 黄 芳 曾祥法
刘桂荣 俞 晴 李家波
郭四海 鲁永超 徐保国
黄金润 康 健 甘民江
张思雄 李长春 高春华
吴再有 蔡红琳 丁腊生
杨 敏

编写者说明

近五年来,《中国秘方系列书》在科学技术文献出版社和全体编著者的不懈努力下,先后出版了《中国内科学方全书》、《中国外科学方全书》、《中国妇产科学方全书》、《中国儿科学方全书》、《中国骨伤科学方全书》等 15 部大型临床参考书,计近千万字,汇集了中国中医方剂的精华,广博医书,全面系统地包容了中医各科(包括内、外、妇、儿、肿瘤、传染、糖尿病、骨伤、脑病、肾病、肝胆病、血液病、皮肤病、老年病、男科等)常见病、多发病的临床效方、验方、单方、偏方。既收集口服、外用方药,亦收集针灸、推拿、水针等方法,凡有效者,皆当收之。面向临床,注重实用,古今秘方兼容,新老杂志兼容,秘方秘法兼容,是该系列书最大的特点。该书的出版,得到了中医药界广大同仁和广大患者普遍赞同和认可,受到广大读者的关心和支持。然而随着时间的推移,祖国医学又取得了很多新成果,全国各地各种期刊书籍又不断报道了许多行之有效的新经验方。为了更好地继承、发掘祖国遗产,

更好地为医患者服务,因此我们决定在原有方书的基础上重新编写《新编中国秘方全书》,这套丛书将继续出版发行,以奉献给从事中医及中西医结合临床、教学和科研的同道们参考借鉴。

本系列书的编辑和出版,得到了全国各地名医的大力支持,始终得到了科学技术文献出版社的大力支持和帮助,得到了广大读者的热情关怀和支持,在此,仅向他们表示衷心的感谢。参加本系列方书编写的专家教授分别来自于深圳市罗湖医院、深圳市中医院、罗湖中医院、深圳市红十字会医院、湖北中医学院、广州中医药大学、湖北省中医院、襄樊市中医院、鄂州市中医院等单位。由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

愿本书的出版发行,为人类的医疗健康事业作出应有的贡献。

总编 柯新桥 郝建新 周祯祥

2004年9月1日

编写说明

《新编中国药膳食疗秘方全书》经过全体编著者的共同努力,终于面市了。借此谨向关心、支持本书出版的朋友们表示衷心的感谢!

中国的药膳食疗是以中国传统科学文化为底蕴,集中医药与中国传统烹饪于一体,具有悠久历史,并以体现中国独特的养生保健和防病治病理念的一枝奇葩。随着人类社会的进步,经济发展,生活水平提高,人们追求健康长寿、提高生存质量,已经逐渐形成趋势。今天的重视环保、回归自然、崇尚绿色等观念的提出,无不与中国“天人合一”的思想相契合。在此背景下,能充分体现中国独特的养生保健和防病治病理念的药膳食疗,再次受到了国人及国际社会的重视。

为此在《中国秘方系列书》编委会的指导下,由“湖北省药膳食疗研究会”组织了一批从事相关研究多年的专家、学者集体编写这部专方著作,目的是发扬国粹,造福人类。

本书收录的内容以我国古代典籍传世的药膳食疗方

为主,并融入了部分当今为人们乐于接受,并行之有效的经验实用方,较系统地反映了中国药膳食疗的发展和应用态势。在写作和编撰过程中,为了体现本书的实用性,以方便读者,作者对内容尤其是古方进行了诠释和增补,如所有处方的药食剂量全部换算为今用公制量、有关加工处理工艺亦用白话表述、调整了部分处方名、增加了部分处方的功能与应用等。本书共分药膳和食疗两篇。每篇又以剂型为目,如分粥、汤、羹、菜肴等项。

为了便于读者科学合理地选用书中的药膳食疗方,特说明如下:

1. 药膳和食疗制品均以食膳形式表达,故定位仍是食物。其色、香、味、形依然要尊重人们的饮食习惯。

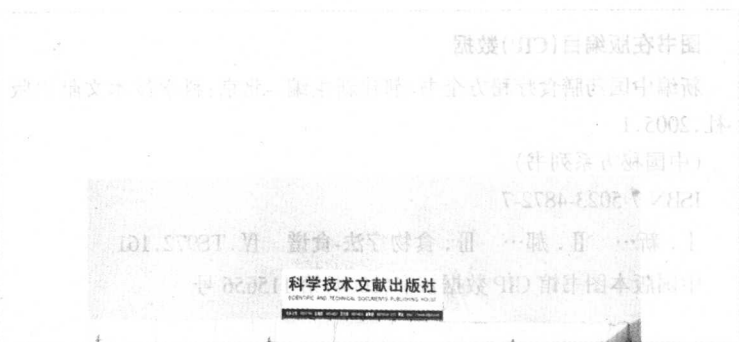
2. 本书收载的药膳和食疗方中,既有养生保健的,又有防病治病的,或兼而有之者。但应注意的是在疾病治疗过程中,无论是哪首处方一般都只有辅助作用。也就是说治疗仍应以药为主,而养生保健、预防疾病则可以食为主。

3. 每方的应用部分一般包括中医辨证施用、现代辨病施用、保健等内容,以供参考。

由于作者的水平有限,加之时间较为仓促,难免存在疏漏之处,敬请读者谅之。

编 者

于武昌昙华林



科学技术文献出版社方位示意图

目 录

药膳篇

一、粥食类.....	(5)
1. 二白粥	(5)
2. 丁香秫米粥	(5)
3. 人参茯苓麦冬粥	(6)
4. 人参薤白鸡子粥	(6)
5. 人参蛤蚧粥	(6)
6. 三仁粥	(7)
7. 干姜良姜粥	(7)
8. 干葛粥	(8)
9. 干姜粥	(8)
10. 土茯苓粥	(8)
11. 大枣茯神粥	(9)
12. 大麻仁粥	(9)
13. 大蒜白及粥	(9)
14. 山药粥.....	(9)
15. 山药羊肉粥	(10)

-
- | | |
|-------------------|------|
| 16. 山药桂花粥 | (10) |
| 17. 山茱萸粥 | (11) |
| 18. 山萸莲枣粥 | (11) |
| 19. 山药鸡内金粥 | (11) |
| 20. 山楂菊花银花粥 | (12) |
| 21. 山药花生粥 | (12) |
| 22. 小麦曲粥 | (13) |
| 23. 门冬地黄粥 | (13) |
| 24. 马兰菜蕺子粥 | (13) |
| 25. 五味小米粥 | (13) |
| 26. 五加皮粥 | (14) |
| 27. 天门冬粥 | (14) |
| 28. 木瓜粥 | (15) |
| 29. 木通地黄粥 | (15) |
| 30. 木通粥 | (15) |
| 31. 车前叶粥 | (16) |
| 32. 车前子粥 | (16) |
| 33. 贝母粥 | (16) |
| 34. 牛肾粥 | (17) |
| 35. 牛膝叶粥 | (17) |
| 36. 长寿粥 | (17) |
| 37. 乌豆活血粥 | (18) |
| 38. 乌梅粥 | (18) |
| 39. 六神粥 | (18) |
| 40. 艾叶粥 | (19) |
| 41. 玉竹粥 | (19) |
| 42. 甘松粥 | (19) |
| 43. 甘竹茹粥 | (20) |

44. 石斛粥·····	(20)
45. 龙骨粥·····	(20)
46. 龙眼粥·····	(21)
47. 龙眼红枣粥·····	(21)
48. 龙眼枸杞粥·····	(21)
49. 北沙参粥·····	(21)
50. 北方腊八粥·····	(22)
51. 四汁粥·····	(22)
52. 仙人粥·····	(23)
53. 仙人乌发粥·····	(23)
54. 冬麻荆芥粥·····	(23)
55. 冬麻薏米粥·····	(24)
56. 冬麻粳米粥·····	(24)
57. 冬虫夏草粥·····	(24)
58. 生地粳米粥·····	(25)
59. 生地竹沥粥·····	(25)
60. 生姜杞叶粥·····	(25)
61. 生石膏粥·····	(26)
62. 白术猪肚粥·····	(26)
63. 白虎竹叶粥·····	(26)
64. 白莲苡仁粥·····	(27)
65. 冰糖竹叶粥·····	(27)
66. 芡实白果粥·····	(27)
67. 半夏棋子粥·····	(28)
68. 地黄杏鸡粥·····	(28)
69. 地黄河子粥·····	(28)
70. 地骨皮粥·····	(29)
71. 地黄羊肾粥·····	(29)

-
72. 地黄粥..... (29)
73. 羊肉桂圆粥..... (30)
74. 羊肉蚕蛹粥..... (30)
75. 羊肚黑豆汤..... (30)
76. 羊骨良姜粥..... (31)
77. 羊肾苁蓉粥..... (31)
78. 羊肉鹿胶苁蓉粥..... (31)
79. 竹叶粥..... (32)
80. 竹沥粳米粥..... (32)
81. 红花归参糯米粥..... (33)
82. 肉苁蓉粥..... (33)
83. 肉豆蔻粥..... (33)
84. 当归红枣粥..... (34)
85. 决明子粥..... (34)
86. 防风粥..... (34)
87. 杏仁粥..... (35)
88. 杞豉粥..... (35)
89. 杏仁桑皮大枣粥..... (35)
90. 杏仁粥..... (36)
91. 杏仁生地粥..... (36)
92. 苁蓉强身粥..... (36)
93. 赤石脂粥..... (37)
94. 芡实粉粥..... (37)
95. 芡实扁豆粥..... (37)
96. 苡麻粥..... (38)
97. 芦根粥..... (38)
98. 芦苗粥..... (39)
99. 芦根竹茹粥..... (39)

100. 苏子粥	(39)
101. 苏叶粥	(40)
102. 苏杏粥	(40)
103. 苏麻子粥	(40)
104. 麦冬粥	(41)
105. 麦冬地黄粥	(41)
106. 芫菁子粥	(41)
107. 佛手柑粥	(42)
108. 沙参粥	(42)
109. 诃黎勒粥	(42)
110. 良姜粥	(43)
111. 阿胶龙骨粥	(43)
112. 陈皮苳麻粥	(43)
113. 枸杞子粥	(44)
114. 杞叶薤白粥	(44)
115. 豆茎人参粥	(44)
116. 补血羊肉粥	(45)
117. 苡仁麻子粥	(45)
118. 苡仁荆芥粥	(45)
119. 首乌粳米粥	(46)
120. 枣仁粥	(46)
121. 枣仁生地粥	(46)
122. 枣仁小米粥	(47)
123. 板栗猪肾粥	(47)
124. 参姜粥	(47)
125. 参苓粥	(48)
126. 参芪羊肉粥	(48)
127. 参麻小米粥	(48)

-
- | | |
|--------------------|------|
| 128. 青豆通草小麦粥 | (49) |
| 129. 泽兰粥 | (49) |
| 130. 郁李仁粟米粥 | (49) |
| 131. 枇杷叶粥 | (50) |
| 132. 松叶粥 | (50) |
| 133. 苦竹叶粥 | (50) |
| 134. 枳椇子粥 | (51) |
| 135. 栀子仁粥 | (51) |
| 136. 姜汁砂仁粥 | (51) |
| 137. 柿钱粥 | (52) |
| 138. 茵陈粥 | (52) |
| 139. 茯苓粥 | (52) |
| 140. 茯苓白皮桂心粥 | (53) |
| 141. 韭菜子粥 | (53) |
| 142. 砂仁粥 | (53) |
| 143. 桂心粥 | (54) |
| 144. 桂浆粥 | (54) |
| 145. 莱菔子粥 | (54) |
| 146. 莲子粥 | (55) |
| 147. 莲蕙粥 | (55) |
| 148. 莲藕山药粥 | (56) |
| 149. 莴苣子粥 | (56) |
| 150. 荷蒂粥 | (56) |
| 151. 恶实根粥 | (57) |
| 152. 高良姜陈皮粥 | (57) |
| 153. 益智仁粥 | (57) |
| 154. 益智茯苓粥 | (58) |
| 155. 益母草粥 | (58) |