

家庭

药膳

精选

● 彭 鹏 编著 / 四川科学技术出版社



家庭药膳精选

彭鹏 著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭药膳精选/彭鹏编著. — 成都:四川科学技术出版社, 1999. 10

ISBN 7-5364-3695-5

I. 家… II. 彭… III. 家庭-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 41415 号

家庭药膳精选

著 者 彭 鹏
责任编辑 罗云章
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 郑 尧 王初阳 叶 战
杨晓黎
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮编 610012
开 本 787×1092 1/32
印张 19.75 字数 390 千
插页 6
印 刷 成都新凤印刷厂
版 次 1999 年 10 月成都第一版
印 次 1999 年 10 月第一次印刷
印 数 1-5000 册
定 价 26.00 元
ISBN 7-5364-3695-5/TS·222

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

内容提要

中医自古就有药食同源之说。不少食品既可果腹，又可治病。人生于世，谁能无病，但是当前一些化学药品的药副作用大，往往治了这种病，可能会引发另一种病。因此人们怕吃西药，认为药治不如食治。因之药膳食品得以大行其道。本书以养生为主，滋补气、血、阴、阳为本，共选取对中老年人、女性、儿童等保健、防病、治病有效的药膳 500 多个。每个药膳菜不仅有原料用量、治病功效、烹制方法的讲解，而且还有用膳注意事项的介绍。如哪些药膳对患有某些病症的人不适用，哪些食品同食会产生毒副作用等。这些知识不可不知。全书文字简明、条理清楚，烹制容易。一看就懂，一学就会，是家庭保健的良师益友。

前 言

青春的敌人是老化。老化造成生物的特征的寿命的各种变化，引起老化的原因很多，如每天要进行脑力劳动和体力劳动，体内细胞要磨损死亡。有危害物质、细菌、毒素等等侵入细胞内造成老化，不断新陈代谢和人的年龄一起增长而发生老化。人到七十岁的体重比二十岁前的体重一般要减轻百分之四十左右。

人的养生美容首先在于营养，营养是生命的物质基础，即碳水化合物、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和水，是人的生命不可缺少的。

养生、美容、防病、治病、健身、抗衰老益寿等，并要求食用食物多样化，才能获得人体生理所需要的多种营养素，特别是荤素食物混合食用，能够通过互相补充，大大提高食物的营养价值。

食药同源

食物与药物并无绝对的界限。养生美容，防病治病，延年益寿，要采用食物和药物结合，烹制成为美味佳肴，达到既养生美容，又治病延寿的功效。

人体的细胞在每时每刻均有千百万个死亡，同时又有千百万个细胞新生，这就是新陈代谢的过程。人的老化，是由于细胞的衰退而引起的。在细胞构成中，最重要的是细胞核的组成物 DNA（脱氧核糖核酸）和 RNA（核糖核酸）。细胞的健康有赖于核酸的健康，而核酸充实、健康，就能有效地抵抗衰老延长寿命。DNA 被称为生命之线。核酸是从细胞中分离出来的一种酸性大的分子化合物，能抗老化、延寿。因而，国外迅速地发展起来食用含核酸丰富的食物的热潮，如豆类、小麦芽、菠菜、天门冬、蘑菇、沙丁鱼、鲐鱼、鲑鱼、鸡肝、麦片、洋葱、豆腐、鸡肉、干鱼松、猪瘦肉、墨鱼、鱿鱼、虾、牡蛎肉、鳕鱼、黄豆粉、火腿、香菇、海产鱼类等，都含有较多的核酸，应当多吃这些食品。

人体最重要的物质是蛋白质，它在体内依靠维生素、矿物质的支持来实现其生理功能。而蔬菜含有大量的维生素，尤其是维生素 C，基本上是由蔬菜供给。深色蔬菜如青菜、菠菜、韭菜、青椒、香菜、胡萝卜等营养价值最高、含有丰富的维生素 A 原（即胡萝卜素）、C、E、B 族等。具有较多核酸和抑制癌变的物质。延缓

细胞老化的食物，如含硒的朝鲜人参、大蒜、小麦芽、小麦糠、番茄、豆制品类、鸡肉、干松鱼、金枪鱼等高级蛋白质。维生素C有连结细胞群体的作用，维生素E可以防止过氧化脂质的产生。灯笼椒、洋白菜、荷兰芹等含有维生素C较多，大豆、花生、土豆等含维生素E较多，能壮阳强精，增进性功能，防止老化。

蔬菜、水果是碱性食物，是维生素、矿物质之源。世人皆知的强体美容的葡萄；养容颜葆青春的维生素E，苹果、桃汁、桔汁、香甜瓜、芝麻；滋补强身的胡萝卜、西红柿、鸡蛋、葵瓜子；补血养血的胡萝卜、红枣、菠菜；消食减肥，美艳肌肤的竹笋、黄瓜、苡仁；消除疲劳的香蕉；助消化，增营养的木瓜汁；有助于健康长寿的花生、蜂蜜、蜂王浆、地瓜；植物油可使血管年轻化，更是美容佳食；抗癌防癌的杏仁、百合、菜花、玉米、马齿苋；抗衰防老的芝麻、胡桃肉、花生、燕窝、酸牛奶；起死回生的灵芝；日本年轻妇女爱吃的“美容肉”（即兔肉）等。都是能强身美容延寿的药膳佳肴食物。

《家庭药膳精选》，由三部分组成，一、补气、补血、补阴、补阳药膳；二、养生美容药膳，公鸡鸭、鱼虾、蛋品、肉品、海味、山珍野味、甜菜、蔬菜；三、养生治病药膳（分59个病症）。（一）中老年养生治病药膳（二）妇女养生治病药膳（三）小儿养生治病药膳。用常见的鸡、鸭、鱼、虾、蛋、猪肉、牛肉、兔

肉、蔬菜、豆类、水果、干果和补气、血、阴、阳的药材等配菜，组成不同的菜式，成为养生、美容、健身、益寿、治病的药膳方剂。

《家庭药膳精选》一书中药膳方剂的来源，是笔者撰写已出版了《养生食疗菜谱》、《家庭保健食谱》、《中国食疗》、《养生美容食谱》、《中国养生美容家庭菜谱》中精选出一部分菜肴。笔者曾经在海南省海口市“老成都豆花村”任经理，制作滋补药膳，深圳市“神仙豆花村”任顾问，撰写了道教厅、婚俗厅、八卦厅、农副厅、猎户厅、唐官厅、布贴厅、祝寿厅和小吃一条街的川菜、药膳、小吃，这是取其精华撰写的药膳菜肴。《养生食疗菜谱》，由中国中医研究院、中医古籍出版社出版发行；又由詹天性在台湾中华日报出版部连载刊出；本书药膳菜大多被《中国药膳大辞典》选录。《家庭药膳精选》一书，是一本很具特色的药膳菜肴专著，由于编写时间仓促，笔者水平有限，出现错漏在所难免，希望专家和读者不吝指正。再版时修正。

彭 鹏 著

写于四川烹饪高等专科学校

一九九七年元月

图1 神龟献寿

周生俊 摄

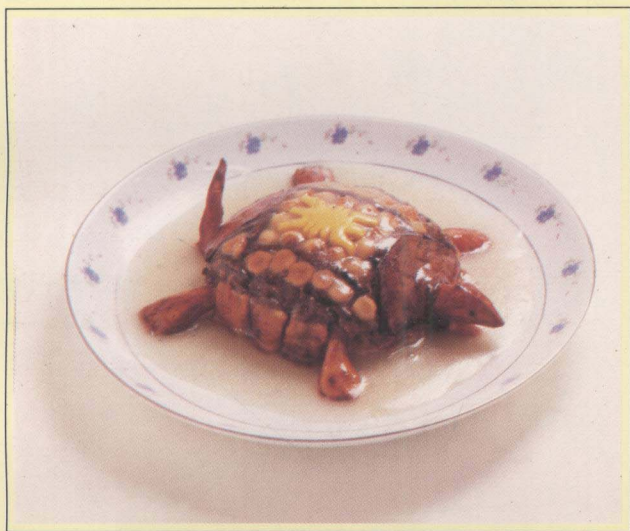


图 2 菊花豆腐

周生俊 摄

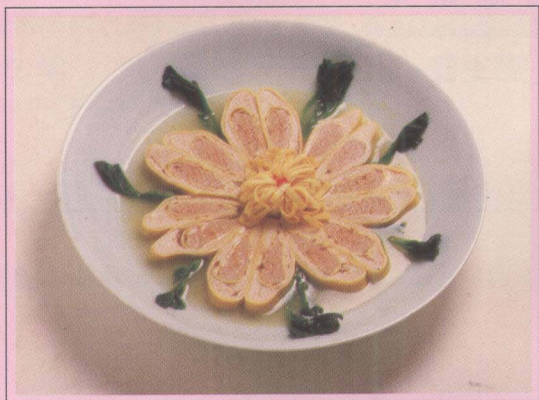


图 3 菊花肚映牡丹

周生俊 摄



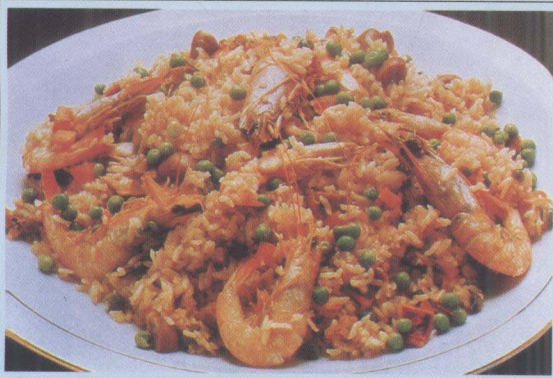


上图 4 三鲜海参南瓜

周生俊摄

中图 5 枸杞蚌片

下图 6 虾耙 美容饭



上图 7 老窖酒烧虾

中图 8 富贵鸭子

下图 9 清汤鹅掌



目 录

一、补气血阴阳药膳

(一)补气药膳..... 2		
人參貝母雞..... 3	蛋酥黃鴨條..... 4	
人參炖雞..... 6	人參雪耳羹..... 7	
四君蒸雞..... 8	豆蔻蒸雞..... 9	
參棗糯米粥..... 10	太子蒸雞..... 10	
參棗蒸蛋..... 11	益氣蛋糕..... 12	
鮑魚鴿蛋..... 13	參芪芡實豬腎湯..... 14	
黃精蒸雞..... 15	參杞蒸鴿..... 16	
干燒黃芪魚..... 17	淮藥包子..... 18	
芪豆燒羊肚..... 19	人參酒..... 21	
乳鴿天鳳鍋..... 21	美容豆花膏..... 23	

(二) 补血药膳 25

- | | | | |
|---------------|----|-------------|----|
| 生血酥球 | 26 | 龙眼莲枣粥 | 27 |
| 当归鱼丸汤 | 27 | 怀枣瘦肉汤 | 28 |
| 当归羊肉汤 | 29 | 菠菜肝片汤 | 30 |
| 归地牛肉汤 | 31 | 五香补血鸡 | 32 |
| 龙杞菠饺鸭 | 33 | 归参猪肝汤 | 34 |
| 生地蒸鸡 | 35 | 叉烧参归鸡 | 36 |
| 龙枣蜜饯 | 37 | 人参当归酒 | 38 |
| 桃酥补血鸡糕 | 38 | 气血养心锅 | 40 |
| 游龙戏凤滋补锅 | 41 | | |

(三) 补阴药膳 43

- | | | | |
|-------------|----|---------------|----|
| 参龟祝寿 | 44 | 神仙寿鸭 | 45 |
| 独蒜蒸团鱼 | 46 | 脊髓蒸团鱼 | 47 |
| 燕窝鸽蛋 | 48 | 二地鸭条冻 | 49 |
| 沙梨甜羹 | 50 | 乌梅沙石饮 | 51 |
| 团鱼地黄汤 | 51 | 枸杞烧甲鱼 | 52 |
| 桑杞酥桃仁 | 54 | 糯芪瓢猪肚 | 55 |
| 枣莲蛋糕 | 56 | 虫草胎盘糕 | 57 |
| 山药烧甲鱼 | 58 | 二冬嫩蛋 | 59 |
| 竹荪鹌蛋汤 | 60 | 香菇哈士蟆汤 | 61 |
| 杏仁烧肉 | 62 | 龙戏飞奴滋补锅 | 63 |

(四) 补阳药膳 65

- | | | | |
|-------------|----|-------------|----|
| 虫草虾糕 | 66 | 三黄溜菜 | 67 |
| 附子烧海参 | 68 | 枸杞烧牛鞭 | 69 |
| 狗脊蒸双肾 | 70 | 软炸桃腰 | 71 |
| 良附蛋糕 | 72 | 蛤蚧羊肺汤 | 74 |

参豆蒸鱼	75	菟蓉羊肉汤	76
参归煨狗肉	77	淮附烧牛鞭	78
杜仲羊肾汤	80	奶汁鹿胶饮	81
虾蓉羊羹	81	海马杜仲酒	82
龙虾戏凤凰滋补锅	83	山药烧牛冲	85

二、养生美容药膳

(一)鸡鸭药膳	88		
酥皮益气鸡角	88	百合冻花鸭	89
虫草蒸鸭舌	90	金桔粉蒸鸡	92
富贵鸭子	93	清汤鹅掌	94
三丝鸡卷	95	芝麻酥鸡片	96
荔枝蒸鸡	97	气血桂花鸡	98
龙眼幼鸡	99	香浓烤鸡	99
一品南瓜鸡盅	100	椰汁鸡盅	102
海马蒸鸡	103	红花炒鸡丝	103
核桃炖老鸭	104	槐花炖鸡翅	105
荔枝荷花鸭	106	香菇鸡肝汤	107
(二)鱼虾药膳	109		
鱼香鳝卷	109	茄汁菊花鱼	110
虾杞美容饭	112	老窖烧大虾	113
芝麻鱼片	114	芝麻酥鱼条	115
砂锅豆腐鱼头	116	蛋黄酥鱼条	117
养血鱼卷	118	清蒸白鳝	119
山楂烧鱼块	120	奶汤鲫鱼	121

藿香煎鱼汤	121	山药鱼汤	122
油焖虾段	123	锅焦虾仁	124
虾仁青豆	125	补肾壮阳菜	126
鲫鱼烧脑花	127	醪糟团鱼	128
(三) 蛋品药膳	129		
虾桃鸽蛋	129	枸杞煎蛋条	130
鸡茸鸽蛋	131	鸡蛋炸猪脑	132
养血蛋糕	133	气血拔丝蛋	134
紫菜蛋卷	135	软炸鸽蛋	136
鸡桃酥鸽蛋	136	鹌蛋肉丸汤	137
果酱归蓉蛋卷	138	虾茸鸽蛋汤	139
枸菟蛋卷	140	玉盏鹌蛋	141
(四) 肉品药膳	142		
家常补肾牛冲	142	烤肉肝糕条	143
灵芝粉蒸南瓜盅	144	五味香排	145
芝麻绣球	146	蒜烧鹌脯	148
川芎蒸牛脑	149	香酥鹌鹑	150
参归煎肝片	151	番茄肉丝汤	152
红枣兔丝汤	153	红枣蒸兔肉	154
香菇猪肝汤	155	蘑菇脊髓汤	156
奶汤腰片	157	香菇肉片汤	158
参归牛肉汤	159	补脾牛肉汤	159
(五) 海味药膳	161		
清汤人参蜆蟹	161	清蒸鲑鱼	162
参药梅花肚	163	糯米瓢墨鱼	164
蛋花蛤蜊	165	鸽蛋烧海参	166

肾花烧海参	167	熟地蛎黄	168
芝麻兴阳虾段	169	香油海蜇	170
油爆鱿鱼卷	171	独蒜蒸干贝	172
清汤蘑菇鱼肚	173	枸杞蚌片	174
(六)山珍野味药膳	176		
杏仁燕窝	176	龙凤贵宝锅	177
参龙滋补锅	178	双龙戏凤锅	180
金龟戏凤锅	181	龙虎滋补锅	183
霸王别姬滋补锅	185	龙杏雪耳	186
虫草全鸽	187		
(七)甜菜药膳	189		
冻西瓜盅	189	芙蓉甜黄蛋	190
甜参茗丸	191	荔枝雪蛋	192
清暑西瓜酪	193	美容苹果脆	194
琉璃酥杏桃	195	补脾金枣	196
龙莲鹌蛋	197	龙杞蒸鸽蛋	197
西米白果糊	198	气血桃酪	199
长命鸽蛋羹	200	奶汁鹌蛋	200
酒枣蒸鸡	201	雪酥香蕉	202
芝麻酥鹌蛋	202	瓢什锦苹果	203
(八)蔬菜药膳	205		
一品豆腐鹌蛋	205	鸡茸豆腐糕	206
鲜菇豆腐	207	芝麻米糊	208
桃枣酪	209	香油菠菜	209
奶酥香蕉	210	番茄油豆腐汤	211
奶汁白菜汤	212	草菇黄花汤	213