

养生美食系列

Healthy Food Series

家常药膳

超值精选
300
例

300道健康药膳，适合您一一尝试。

做法详细，即使初入厨房，也能轻松调出美味。

全面提供药食同源配药方案，饮食宜忌等，丰富实用。

开本适宜，可即时翻阅，彩插丰富，方便参照。

《实用生活》编委会 编著



万卷出版公司
WUJUAN PUBLISHING COMPANY

生实
活用
011

Healthy Food Series

家常药膳

《实用生活》编委会 编著

超值精选
300
例



万卷出版公司

© 《实用生活》编委会 2009

图书在版编目(CIP)数据

家常药膳/《实用生活》编委会编著. —沈阳: 万卷出版公司, 2009.5

(养生美食系列)

ISBN 978-7-80759-819-0

I. 家… II. 实… III. 食物疗法—食谱 IV.

R347.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第058310号

设计制作/  智品书业
ZHIPIN BOOKS

家常药膳

出 版 者	万卷出版公司
地 址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮 编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印 刷	三河市宏凯彩印包装有限公司
经 销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1070mm 1/16
印 张	6
字 数	300千字
版 次	2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷
责任编辑	尹 冰
美食顾问	陈绪荣
书 号	ISBN 978-7-80759-819-0
定 价	12.80元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



前言

本草为中医药学总称，以本草入食，即为药膳，源远流长。其旨在中医学、烹饪学和营养学的指导下，制作而成的色、香、味、形俱全的美味食品，药借食力，食助药威，让我们在享受美食的同时，身体得到滋补，疾病得到防治。

这本《家常药膳》，精心打造300道菜品，全书分为养颜益气餐、延年益寿餐、滋补强身餐、保健调理餐四个部分。让您有针对性的调理机体、增强体质，从而拥有健康的体格和美丽的容颜。

书中菜品，做法简洁，一学就会。与众不同的是，我们还奉上养生指导、营养价值、保健功效等小贴士，让您在享受美味之余，亦能掌握更多的保健养生知识。

药膳的选择要因人而异，因时制宜。春季宜平补，可选用党参、枸杞等配膳，以助正气生发；夏季宜清补，可选用莲子、薄荷等配膳，以生津消暑；秋季宜滋润，可选用金银花、百合等配膳，以润燥平风；冬季宜温补，可选用山药、大枣等配膳，以温阳驱寒。

《家常药膳》，让您的饮食更科学，生活更快乐！

《实用生活》编委会

二〇〇九年五月





目录

C o n t e n t s

养颜益气餐



- 7 丝瓜美颜汤 | 丝瓜瘦肉汤
- 8 西红柿丝瓜汤 | 丝瓜粥 | 甜椒炒丝瓜
- 9 木耳海螺汤 | 黑木耳炒芹菜
- 10 鸡蓉木耳粥 | 滋润双耳粥 | 山药鸡蛋黄粥
- 11 山药奶肉羹 | 山药汤圆
- 12 山药炖乌鸡 | 淮山石莲粥 | 黄芪淮山药粥
- 13 山药柿饼粥 | 山药鸡子黄粥
- 14 山药大米粥 | 神仙山药粥 | 山药栗子粥
- 15 山药牛肚汤 | 小米淮山粥
- 16 小麦山药粥 | 扁豆山药粥 | 山药枸杞粥
- 17 山药粥 | 黄芪山药粥
- 18 山药蛋黄粥 | 红枣芹菜汤 | 红枣绿豆炖排骨
- 19 红枣桃仁粥 | 百合莲子红枣粥
- 20 冬虫草水鸭汤 | 红枣生姜粥
- 21 马蹄水鸭汤 | 银花水鸭汤 | 荷香一品鸭
- 22 黄芪野鸭肉粥 | 野鸭赤小豆粥 | 姜芽炒鸭片
- 23 人参滋补鸭 | 冬瓜干贝煲老鸭汤
- 24 绿豆老鸭汤 | 珍珠笋苹果鸭心汤 | 椰子鸡
肉汤

- 25 蜜瓜螺头鸡汤 | 八珍母鸡汤
- 26 安眠补养汤 | 陈皮乌鸡汤 | 五香鸡血汤
- 27 人参大枣炖乌鸡 | 粉蒸鸡块
- 28 八宝鸡汤 | 酒蒸鸡块 | 白菜鸡汤
- 29 海参炖鸡 | 小麦鸡血粥
- 30 乌雄鸡粥 | 圆肉虫草乌鸡汤 | 雄鸡粥
- 31 芪药鸡金粥 | 鸡肝粥
- 32 鸡肉皮蛋粥 | 鸡蓉葵花汤 | 鸡汤鲜蘑豌豆汤
- 33 香菇鸡丝汤面 | 苕麻根鸡肉汤
- 34 香浓鸡汤大米粥 | 芙蓉鸡粥 | 银耳鸽汤
- 35 口蘑煲鸡 | 冰糖湘莲
- 36 雪梨瘦肉汤 | 紫菜瘦肉汤 | 白鲜皮酒
- 37 马齿苋瘦肉汤 | 茭瓜炒肉
- 38 菜丝肉末粥 | 蒸豆腐圆子 | 参归猪腰汤
- 39 猪蹄香菇粥 | 猪蹄筋黄豆汤
- 40 猪蹄粥 | 南沙参炖肉 | 猪胰薏米粥
- 41 猪肚白术粥 | 黄花菜瘦肉粥
- 42 猪肾粥 | 人参猪肚 | 清炖肚片汤
- 43 猪肝绿豆粥 | 红烧牛肉汤

- 44 首乌黄豆烩猪肝 | 榨菜蒸牛肉片 | 香菇炖牛肉
- 45 小笼粉蒸牛肉片 | 清炖香牛肉
- 46 香酥茄夹 | 牛肚大米粥
- 47 牛肚薏米粥 | 地黄甜鸡汤 | 归耆鸡汤
- 48 归芪乌鸡养颜汤 | 黄精杞子乌鸡汤 | 荔枝龙眼老鸽汤

|| 养生益寿餐



- 49 陈皮鸭 | 葱炖猪蹄 | 焖鹅脚翼 | 枸杞肉丝
- 50 香酥鸽子 | 椰味肥鸡 | 三鲜烩鱼唇 | 白炖雏鸡
- 51 乳鸽银耳汤 | 党参老鸽汤 | 老鸡胡椒根汤 | 黑豆牛尾汤
- 52 鸭心燕窝汤 | 小米羊肉粥 | 菟丝炖鹌鹑 | 淮山芝麻粥

|| 滋补强身餐



- 53 当归羊肉粥 | 羊奶冰糖蛋花汤 | 羊肾粥 | 枸杞羊肾粥
- 54 羊骨粥 | 鱼鳔黄芪羊肉粥 | 苡蓉羊肉粥 | 羊肉粥
- 55 白果羊肾粥 | 清炖鳖汤 | 清炖甲鱼 | 天麻当归甲鱼汤
- 56 八卦粥 | 虫草玉竹甲鱼汤 | 竹叶粥 | 加味柴胡疏肝粥
- 57 菊花脑粥 | 荷叶粥 | 韭菜鲫鱼汤 | 槐花粥
- 58 安胎鲤鱼粥 | 橄榄螺头汤 | 锁阳粥 | 芝麻蜂

蜜粥

- 59 黄芪人参益气粥 | 人参玉米粥 | 人参粥 | 补中升阳粥
- 60 参芪白莲粥 | 参耆粥 | 人参三七粥 | 黄芪人参粥

|| 保健调理餐



- 61 桂参粥 | 菊花粥 | 桑菊粥 | 枸杞子粥
- 62 十全补血粥 | 冬瓜枸杞粥 | 榛子杞子粥 | 枸杞油菜粥
- 63 银菊葛根粥 | 百合雪梨汤 | 荸荠炖银耳 | 香酥八块
- 64 胡萝卜土豆泥汤 | 罗汉全斋 | 玉簪花粥 | 百合粥
- 65 四丝干贝 | 银花莲子粥 | 金银花粥 | 莲子粥
- 66 栀子仁粥 | 南瓜团圆鲜 | 荷叶冬瓜粥 | 姜茶乌梅粥
- 67 梅花粥 | 黄精鳝片 | 当归补血粥 | 莲花米粥 | 荷蒂粥 | 菊芽粥
- 68 菊花决明子粥 | 炖软糯海参 | 碧绿魔芋粥 | 参芪胶艾粥
- 69 石斛粥 | 韭菜粥 | 大米荔枝粥 | 核桃仁粥
- 70 菟丝螺蛳遗粥 | 水陆二味粥 | 花椒粥 | 姜汁大虾
- 71 栗子糯米粥 | 紫河车鹿角胶粥 | 麦冬牡蛎烩饭 | 天冬黑豆粥
- 72 疏肝粥 | 决明子粥 | 冬虫夏草煲乳鸽 | 菟丝子粥
- 73 菠菜泥老鸡蛋 | 百合杏仁粥 | 五仁粳米粥 |

沙参银耳粥

- 74 金芽牛肚 | 银翘解毒粥 | 万寿果粥 | 板兰根粥
- 75 麦冬粥 | 加味蒲公英粥 | 加味芦根粥 | 酱爆胡萝卜肉丁
- 76 炒辣味丝瓜 | 薏米草粥 | 麦门冬粥 | 通草赤小豆粥
- 77 茅根粥 | 胡萝卜炒雪菜 | 腐竹白果粥 | 炮姜白术粥
- 78 赤石脂干姜粥 | 五皮粥 | 藿香正气粥 | 鱼香苦瓜
- 79 葛根粥 | 清暑益气粥 | 荷叶莲藕粥 | 芹菜炒鲜香菇
- 80 胡萍粥 | 鲜香菇豆苗 | 黑芝麻粥 | 坤草粥
- 81 薤白粥 | 虫草粥 | 芙蓉菜花 | 焦三仙粥
- 82 芥末菠菜 | 加味金樱子粥 | 加味车前子粥 | 泽泻粥
- 83 榛子粥 | 豆浆粥 | 三七首乌粥 | 番茄菜花
- 84 珍珠芋丸 | 参薏粥 | 二仁粥 | 生地黄粥

- 85 竹沥粥 | 龙胆草粥 | 苏麻粥 | 玉丁桂花蛋
- 86 百部粥 | 葵菜粥 | 鲜香菇烧冬瓜 | 柏子仁粥 | 桑仁粥 | 五仁粥
- 87 鲜益母草粥 | 炒双冬 | 增液粥 | 仙人粥
- 88 防风粥 | 辣味笋 | 发汗豉粥 | 干姜花椒粥
- 89 苏子粥 | 辣椒粥 | 茴香粥 | 烧茄子
- 90 川乌粥 | 甘松粥 | 甘榜粥 | 葱白粥 | 大麻仁粥 | 炆青辣椒
- 91 兰花粥 | 芡实粥 | 凌霄花阿胶粥 | 莴苣子粥 | 桃仁粥 | 青煊鲜蚕豆
- 92 两地槐花粥 | 开郁种玉粥 | 更年康粥 | 韭菜炒鸡蛋
- 93 黄芪南瓜粥 | 紫河车粥 | 黄瓜虾仁 | 海马小米粥
- 94 益母草汁粥 | 陈皮粥 | 酱烧莴笋 | 当归粥
- 95 莲子芋肉粥 | 巧炒豆渣 | 桃仁红花粥 | 牛蒡燕麦粥





养颜益气餐

皮肤为一身之表，内合于肺，以气血来充养，有保护肌体的作用。气血对肌肤的营养和滋润起着极为重要的作用。气血充盈，面色就显得红润而有光泽。日常保养要从活血入手，调畅气血运行，调和脏腑功能，恢复肌体整体的健康平衡，从而达到养颜祛斑、增益容颜的目的。

丝瓜美颜汤

材料：丝瓜1条，玫瑰花、菊花、白茯苓各3克，红枣10枚，瘦肉10克，盐适量。

做法

1. 丝瓜削去硬皮，切成块；瘦肉切片。
2. 玫瑰花、菊花、白茯苓用水浸洗。
3. 将瘦肉片、红枣、白茯苓、丝瓜块加水煮约1小时。
4. 最后加入玫瑰花、菊花及盐，煮片刻即可。



丝瓜瘦肉汤

材料：丝瓜250克，瘦肉300克，盐适量。

做法

1. 丝瓜洗净，切成块状；瘦肉洗净，切成薄片。
2. 丝瓜块、瘦肉片入锅，加适量水，大火煮开。
3. 煮开后，改小火煮5分钟。
4. 最后用盐调味即可。





西红柿丝瓜汤

材料：西红柿2个，丝瓜1条，熟猪油10克，味精2克，盐3克，胡椒粉0.5克，葱花20克，鲜汤500克。

做法

1. 将西红柿洗净，切成薄片；丝瓜刮去粗皮洗净，切成薄片。
2. 锅洗净，置于中火上，下熟猪油烧至六成热，掺入鲜汤烧开，放入丝瓜、西红柿，小火煮5分钟。
3. 将熟时，加胡椒粉、盐、味精起锅入汤盆内，撒入葱花即可。



丝瓜粥

材料：丝瓜150克，大米100克，盐适量。

做法

1. 将丝瓜洗净，切片。
2. 大米淘洗干净，浸泡半小时。
2. 锅内加水适量，放入大米，大火煮开。
3. 煮开后，加入丝瓜片，小火煮半小时。
4. 粥临熟时，加盐调味即可。



甜椒炒丝瓜

材料：鲜丝瓜300克，甜椒100克，植物油、葱丝、姜片、蒜丝、盐、味精、白糖、水淀粉、高汤、胡椒粉、香油各适量。

做法

1. 丝瓜去皮，洗净，切条；甜椒洗净，去蒂、籽，切丝。
2. 锅内倒油烧热，放入甜椒丝，炒至五成熟，盛出待用。
3. 锅内倒油烧至六成热，放入丝瓜翻炒，放入甜椒、葱丝、姜片、蒜丝、高汤，推炒几下。
4. 然后加入盐、味精、白糖、胡椒粉调味，最后用水淀粉勾薄芡，淋上香油即可。



木耳海螺汤

材料：鲜海螺200克，水发木耳20克，黄瓜200克，香菜末、盐、鸡精、料酒、鸡汤、鸡油各适量。

做法

1. 将海螺肉洗净，去内脏，切成片；黄瓜切成片后，分别放到开水中焯一下，放入器皿中，木耳切碎。
2. 坐锅点火放入鸡汤，开锅后放入木耳、料酒、盐、鸡精，大火煮开。
3. 煮开后撇去浮沫，撒上香菜末，点入鸡油即可。



黑木耳炒芹菜

材料：芹菜200克，木耳30克，杜仲10克，姜5克，大葱10克，大蒜15克，盐5克，植物油50克。

做法

1. 将杜仲烘干研成细粉；黑木耳用清水发透去蒂根；芹菜洗净后切成段；姜切成片；葱切段；蒜去皮，切成片。
2. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，待油烧热至六成时，放入姜片、葱段、蒜片爆香。
3. 随即放入芹菜、木耳、盐、杜仲粉，炒至芹菜断生即可。



饮食宜忌

木耳不宜与田螺同食，从食物药性来说，寒性的田螺，遇上滑利的木耳，不利于消化，所以二者不宜同食。

木耳与野鸡不宜同食，野鸡有小毒，二者同食易诱发痔疮出血。

木耳不宜与野鸭同食，野鸭味甘性凉，同食易导致消化不良。

有出血性疾病、腹泻者的人应不食或少食。

孕妇不宜多吃木耳。



鸡蓉木耳粥

材料：粳米 150 克，木耳 10 克，鸡肉 100 克，香菜叶适量，盐 3 克，鸡精 1 克，白胡椒粉 2 克。

做法

1. 将鸡肉用刀背拍松，剁成蓉，在沸水中略焯一下捞出；木耳泡发，择洗干净，撕成小块；香菜叶洗净，剁碎待用。
2. 将粳米洗净，入锅加水，熬至八成熟时放入木耳、鸡肉蓉，小火慢熬熟。
3. 出锅时倒入剁碎的香菜叶、盐、鸡精、白胡椒粉，搅匀即可。



滋润双耳粥

材料：银耳、木耳、大米、冰糖各适量。

做法

1. 银耳、木耳用水泡发，除掉杂质，洗净入碗，备用。
2. 大米淘洗干净，浸泡半小时。
3. 将大米入锅煮开，然后放入银耳、木耳同煮。
4. 粥临熟时，放入冰糖调味即可。



山药鸡蛋黄粥

材料：山药 50 克，鸡蛋 3 个。

做法

1. 山药洗净，切厚片。
2. 鸡蛋煮熟，取出蛋黄，捏成蛋黄末。
3. 山药入锅，加入适量清水，大火煮开。
4. 煮开后，放入蛋黄末，煮熟即可。



山药奶肉羹

材料：羊肉 500 克，山药 100 克，牛奶 100 克，盐 2 克，姜 25 克。

做法

1. 羊肉、生姜用文火炖半日。
2. 山药洗净，去皮，切片。
3. 取羊肉汤 1 碗，加入山药片煮烂。
4. 加牛奶、盐，煮沸两三次即可。



山药汤圆

材料：糯米 500 克，山药 50 克，白砂糖 90 克，胡椒粉 1 克。

做法

1. 将山药捣碎成粉。
2. 将山药粉放入蒸锅内蒸熟，加白糖、胡椒，调成馅。
3. 糯米泡好后，磨成汤圆米粉，分成若干小团。
4. 将山药馅与糯米粉团制成汤圆，下沸水锅中煮熟即可。



营养价值

山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏或胃阴虚，皆可食用。临床上常用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症。

山药含有皂甙、黏液质，有润滑、滋润的作用，故可益肺气，养肺阴，治疗肺虚痰嗽久咳之症。

山药含有黏液蛋白，有降低血糖的作用，可用于治疗糖尿病，是糖尿病人的食疗佳品。



山药炖乌鸡

材料：乌鸡 1200 克，山药 300 克，料酒 15 克，盐 10 克，味精 2 克，香油 5 克，大葱 5 克，姜 5 克。

做法

1. 将乌鸡宰杀褪毛，除去内脏，洗净后剁成大块。
2. 山药洗净，削去皮，切成滚刀块；葱切段，姜切片。
3. 将锅置于旺火上，放入乌鸡块和清水烧沸，撇净浮沫。
4. 将锅内加入姜片、葱段、料酒和山药块再烧沸。
5. 用小火炖至乌鸡肉酥烂、山药块熟透，撒入盐和味精，淋上香油即可。



淮山石莲粥

材料：淮山药 60 克，粟米 90 克，石莲子 50 克，冰糖 30 克。

做法

1. 淮山药刨成细丝；石莲子去药心磨成粉。
2. 粟米洗净后入锅煮开，再放入淮山药继续熬煮。
3. 粥临熟时，加入石莲粉熬成胶状。
4. 最后用冰糖调味即可。



黄芪淮山药粥

材料：黄芪 30 克，淮山药 40 克，粳米 50 克。

做法

1. 黄芪、淮山药洗净，均切成片。
2. 黄芪片和淮山药片一起放入纱布袋中，入砂锅煎熬，去渣取汁。
3. 粳米洗净，浸泡半小时。
4. 将浸泡好的粳米入锅煮开，放入取得的药汁，粥熟即可。



山药柿饼粥

材料：山药 45 克，薏米半杯，柿饼 20 克。

做法

1. 山药、薏米处理干净，捣成粗茬。
2. 柿饼切碎，备用。
3. 将捣碎的山药、薏米一同入锅，大火煮开。
4. 再改小火煮至粥熟。
5. 最后将碎柿饼放入粥中，煮软即可。



山药鸡子黄粥

材料：生山药 30 克，鸡蛋 3 枚。

做法

1. 将山药切块，研成细粉。
2. 用凉开水将山药细粉调成山药浆。
3. 鸡蛋煮熟，取鸡子黄，备用。
4. 然后再将山药浆倒入锅内，置文火上，煮沸。
5. 煮沸后，加入鸡子黄，继续煮至粥熟即可。



营养价值

蛋黄中的脂肪含大量的磷脂质，包括卵黄蛋白、卵磷脂、甘油化物、固醇类及胆固醇等，蛋黄中还含其他丰富的营养素，矿物质在蛋中以铁、硫、磷为最多，其中铁在蛋黄中含量很高，所以蛋黄为平日食物中铁质的良好来源之一。

同时，鸡蛋中的卵磷脂均来自蛋黄，而卵磷脂可以提供胆碱，帮助合成一种重要的神经递质——乙酰胆碱。所以，婴儿的第一种辅食，往往就是鸡蛋黄。蛋黄对孩子补铁和对孩子的大脑发育都有益。





山药大米粥

材料：山药 100 克，大米 100 克，冰糖适量。

做法

1. 山药洗净、切片。
2. 大米洗净，浸泡半小时。
3. 大米入锅煮开，放入山药同煮。
4. 粥临熟时，放入冰糖调味即可。



神仙山药粥

材料：山药 500 克，芡实 250 克，粳米 250 克，韭菜花末 150 克，盐适量。

做法

1. 将山药蒸熟去皮，粳米淘洗干净，芡实煮熟去壳，捣成泥。
2. 将熟山药、芡实泥、淘洗干净的粳米放入锅中，大火煮开。
3. 煮开后，放入韭菜花末，改小火煮 10 分钟。
4. 最后用盐调味即可。



山药栗子粥

材料：山药 30 克，栗子 50 克，大枣 4 枚，粳米 100 克，冰糖适量。

做法

1. 山药洗净，切片；栗子去壳，洗净。
2. 粳米洗净，浸泡半小时。
3. 粳米入锅煮开，放入山药片和栗子。
4. 粥临熟时，放入冰糖调味即可。



山药牛肚汤

材料：牛肚 60 克，山药 30 克，盐、胡椒各适量。

做法

1. 将牛肚洗净，切块。
2. 山药洗净，与胡椒、牛肚一起放入瓦锅内，加清水适量，武火煮沸。
3. 再改用文火煮至牛肚烂熟。
4. 最后用盐调味即可。



小米淮山粥

材料：淮山药 40 克（鲜品约 100 克），小米 50 克，白糖适量。

做法

1. 淮山药洗净，切片。
2. 小米洗净，浸泡半小时。
3. 小米入锅煮开，放入淮山药片继续煮。
4. 粥临熟时，加入白糖调味即可。



营养价值

小米的营养价值很高，富含蛋白质、脂肪、维生素，除食用外，还可酿酒、制饴糖。

小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称，具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。

小米还具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的作用。用小米水洗脸，可以美容养颜。





小麦山药粥

材料：干山药片 30 克，小麦、糯米各 50 克。

做法

山药、小麦、糯米加适量水同煮为稀粥。

保健功效：此粥补脾胃，安心神，补肾固精。适用于妇女更年期、脾肾不足、精神不振、失眠多梦、食少便溏、腰膝酸痛等。



扁豆山药粥

材料：扁豆、山药各 60 克，大米 50 克。

做法

将扁豆、山药、大米三味淘洗干净，然后同煮成粥。

保健功效：此粥可经常服食，具有健脾益胃，消暑止泻的功效。适用于脾虚胃弱、呕逆泄泻、食欲不振、食积痞块、小儿疳积、消渴等。



山药枸杞粥

材料：大米 100 克，山药 100 克，枸杞 10 克，盐、味精、鸡粉各适量。

做法

1. 山药切成片，用开水焯透，枸杞泡好。
2. 大米煮粥，将熟时加入焯好水的山药，加入枸杞、盐、味精、鸡粉搅拌均匀，煮沸即可。

保健功效：此粥补脾胃，益肺肾，祛风。适用于肾虚、腰膝酸痛、视力减退等症。