

家庭

上药膳

滋补



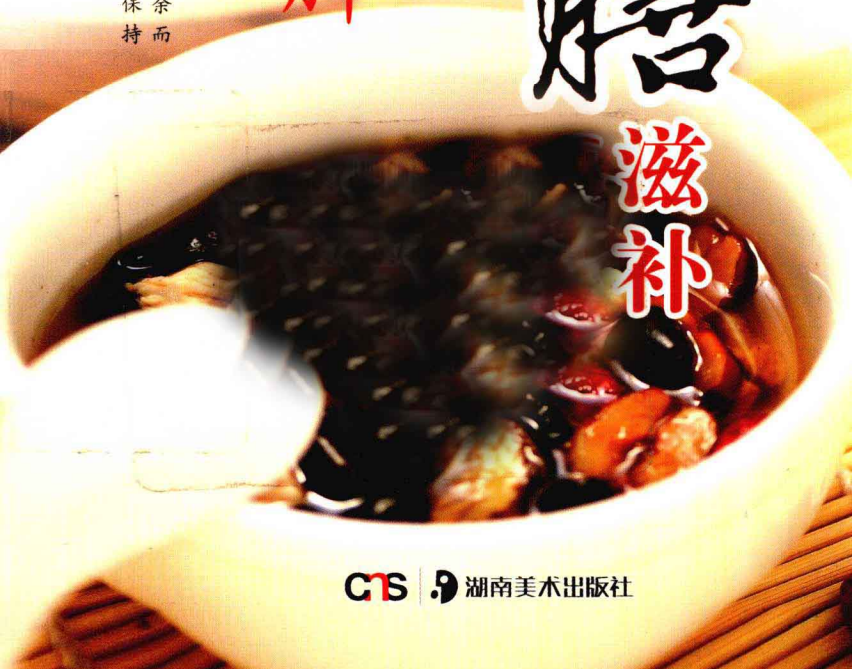
开胃健脾

对症求药，辨证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

面对美食，是不是有时候心有余而力不足呢？想吃啥吃啥，时刻保持好胃口！

犀文图书 编著



CBS



湖南美术出版社

家庭

饮食膳

滋补
(丛书2)

开胃健脾

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

开胃健脾 / 犀文图书编著. -- 长沙 : 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第2辑)

ISBN 978-7-5356-4444-2

I. ①开… II. ①犀… III. ①益胃—食物疗法—食谱
②健脾—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080298号

家庭药膳滋补丛书2

开 胃 健 脾

出 版 人 : 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范 琳

出版发行: 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店
印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司
(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 9

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4444-2

定 价: 72.00元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言 P R E F A C E

中华药膳独具特色，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏粳米汤”。经历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富，疗效显著，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推动了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，以达到保健强身以及治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有帮助消化、增进食欲、健运脾胃功效的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的目的。

青皮	1
青皮茴香酒	2
青皮莼肉猪心汤	3
麦芽青皮饮	4
玉竹	5
玉竹粥	6
玉竹章鱼鹌鹑汤	7
苦瓜玉竹排骨汤	8
山药玉竹鲜蚝汤	9
胡荽	10
胡荽神仙粥	11
胡荽鱼汤	12
胡荽黄豆汤	13
生姜	14
姜糖茶	15
生姜红薯芥菜汤	16
姜归母鸡羹	17
陈皮	18
陈皮粥	19
山楂陈皮瘦肉汤	20
陈皮汤浸鲢鱼	21
芡实	22
芡实冬瓜猪展汤	23
莲子芡实瘦肉汤	24

目 录

CONTENTS

五爪龙	25
五爪龙小米粥	26
五爪龙猪骨汤	27
黄芪	28
黄芪粥	29
参芪泥鳅汤	30
黄芪桂圆牛肉汤	31
莲子	32
莲子山药鹌鹑汤	33
莲子冬瓜老鸭汤	34
胡椒	35
胡椒黄鳝汤	36
高良姜胡椒猪肚汤	37
白胡椒煨猪肚	38
紫苏叶	39
紫苏薄荷粥	40
佛手	41
佛手粳米粥	42
佛手山药豆仁粥	43
木香	44

陈皮木香炒肉片	45	丁香海带胡萝卜汤	68
柚皮醪糟	46	山药	69
吴茱萸	47	薏米山药排骨汤	70
吴茱萸粥	48	山药豆腐汤	71
羊肉药膳汤	49	山药胡萝卜瘦肉汤	72
花椒	50	山药桂圆粥	73
花椒火腿汤	51	橘红	74
花椒绿豆汤	52	橘红粥	75
白术	53	黑木耳	76
白术猪肚粥	54	黑木耳枸杞猪肝粥	77
大枣	55	黄豆黑木耳猪肚汤	78
大枣粥	56	黑木耳菠菜鸡蛋汤	79
大枣煮猪蹄	57	黑木耳泥鳅汤	80
大枣炖兔肉	58	黄精	81
红枣木瓜生鱼汤	59	黄精粥	82
甘草	60	山药黄精粥	83
蜜枣甘草汤	61	黄精炖猪瘦肉	84
养颜茶	62	人参	85
干姜	63	人参莲子汤	86
干姜粥	64	人参茯苓鱼肚汤	87
丁香	65	人参升麻粥	88
丁香煨梨	66	蜂蜜	89
丁香蜜米饮	67	花粉蜜	90
		蜂蜜鹌鹑蛋	91

青 皮



【别名】

青柑皮、青橘皮。

【性味归经】

味苦、辛，性温；归肝、胆、胃经。

【选购贮存】

选购时，个青皮以个匀、质硬、体重、肉厚、瓢小、香气浓者为佳；四花青皮以外皮青、内面白、皮厚、香气浓者为佳。贮存时置干燥处，注意防潮。



【营养成分】

含挥发油，如柠檬烯、 α -蒎烯、B-蒎烯、 α -松油烯等，还含有橙皮甙、陈皮素、肌醇等。其所含主要成分与陈皮相似，但所含对羟福林较陈皮高。

养生功效：

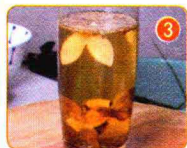
疏肝破气，消积化滞。用于胸胁胀痛、疝气、乳核、乳痈、食积腹痛。

【饮食禁忌】

气虚者慎用，孕妇忌用。



步骤
>>>>>



青皮茴香酒

功效：健脾消化。

【原料】

青皮、小茴香各20克，黄酒300毫升。

【用法】

每次20毫升，一日2次。

制作过程

1. 将前2味药洗净，置干净容器内。
2. 往容器内注入黄酒，浸泡。
3. 约3天后即可饮用。



步 骤

>>>>>>



青皮莢肉猪心汤

功效：行气，摄乳。

【原料】

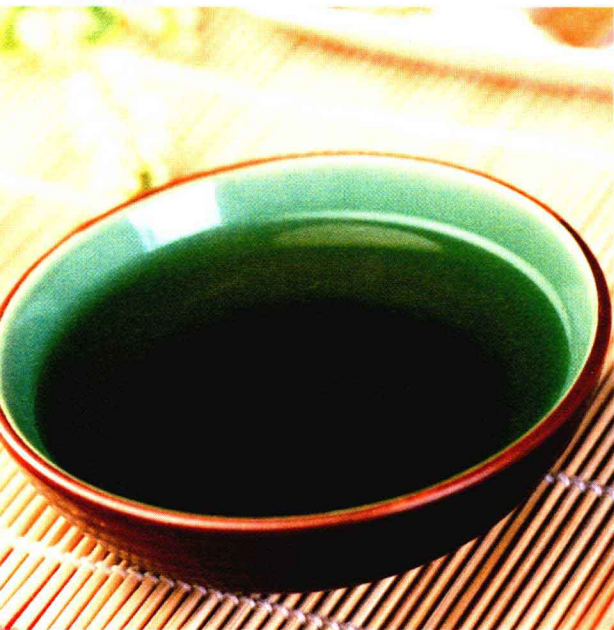
青皮5克，莢肉5克，猪心1个，香油、味精、盐各适量。

【用法】

食肉喝汤。每日1剂，连食3~5日。

【制作过程】

1. 将青皮研成粉末；猪心洗净，切片，放入碗中。
2. 猪心调入青皮末、香油及少许盐拌匀，腌渍片刻；莢肉与适量清水放入锅内煮沸。
3. 加入猪心煮熟后，再加上香油、味精、盐调味即可。



步骤
>>>>>



麦芽青皮饮

功效：生发胃气，疏肝止痛。

【原料】

生麦芽30克，青皮10克。

【用法】

每日2~3次。

制作过程

1. 生麦芽、青皮洗净，入锅。
2. 加适量清水同煮。
3. 去渣后可饮用。

玉竹



【别名】

肥玉竹、制玉竹、葳蕤、明玉竹。

【性味归经】

味甘，性平；归肺、胃经。

【营养成分】

含铃兰苦苷、铃兰苷、山柰酚苷、槲皮醇苷和维生素A。

养生功效：

滋阴生津，润肺养胃；还有降血糖、利尿、强心之用。玉竹性平、不碍消化，是食疗或药膳的常用药材。

【饮食禁忌】

阴虚有痰者忌服，心跳过快及高血压患者应慎用，虚寒症及便溏者忌用。

【选购贮存】

选购时以条长、肉肥、色黄白、光泽柔润者为佳。存放在通风干燥处，防潮防蛀。





步骤
>>>>>



玉竹粥

功效：滋阴润肺，生津止渴。

【原料】

玉竹30克，粳米100克，冰糖适量。

【用法】

早晚餐温热食用，连服5~7日为1个疗程。

【制作过程】

1. 将粳米淘洗干净；玉竹洗净，切碎。
2. 将玉竹放入锅中，加清水足量，先浸渍2小时，再煎煮一小时，滤去玉竹。
3. 投入淘净的粳米，先用大火煮沸，再用文火煎煮20~30分钟，以米熟烂为度。取适量冰糖，加水熬汁，待粥熟后缓缓倒入锅中，一边搅拌均匀，一边用小火煮沸。



步 骤

>>>>>>



玉竹章鱼鹌鹑汤

功效：益气补血，健脾开胃。

【原料】

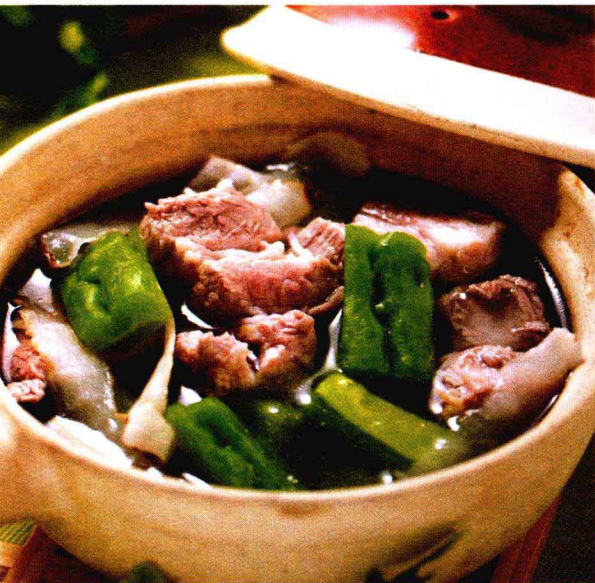
鹌鹑2只，瘦肉250克，干章鱼100克，玉竹25克，生姜1片。

【用法】

饮汤吃肉，一个星期3次。

【制作过程】

1. 将鹌鹑除去内脏，切去脚洗净；瘦肉切成丁；玉竹洗净；章鱼用清水浸半小时，洗净，切成块。
2. 鹌鹑、瘦肉、章鱼放入滚水中煮5分钟，取出洗净，沥干水。
3. 在煲内放入适量水煲滚，放入鹌鹑、瘦肉、玉竹、章鱼、生姜煲滚，小火煲3小时，放盐调味即可。



步骤
>>>>>



苦瓜玉竹排骨汤

功效：清热消暑、养血益气、
补肾健脾、滋肝明目。

【原料】

苦瓜1根，玉竹15克，排骨100克，盐、
味精适量。

【用法】

家常佐餐，可经常服用。

制作过程

1. 玉竹洗净；苦瓜洗净，去籽，切块；排骨斩成块。
2. 锅内放清水，烧滚，将苦瓜、排骨一起投入锅中，烫熟后捞起。
3. 将上述材料一同放入沙煲中，加水适量，用小火煲45分钟后，加盐、味精调味即可。



步骤

>>>>>



山药玉竹鲜蚝汤

功效：益智安神，健脾补血。

【原料】

鲜蚝500克，山药50克，枸杞子20克，玉竹30克，生姜片、盐各适量。

【用法】

吃肉喝汤。

【制作过程】

1. 将山药、枸杞子、玉竹洗净，浸泡1小时；鲜蚝洗净，沥干水。
2. 烧锅，将鲜蚝、生姜片放入，干爆5分钟，铲起备用。
3. 将清水适量放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，大火煲滚后，改用小火煲2小时，加盐调味即可。

胡 荽



【别名】

香菜、香荽、胡菜、芫荽。

【性味归经】

味辛，性温；归肺、胃经。

【选购贮存】

选购时以鳞茎粗大而长、气味辛辣者为佳。宜置于通风处保存，防腐烂变质。

【营养成分】

含挥发油，二烯丙基硫醚、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素A、脂肪油和粘液质。

养生功效：

发表，通阳，解毒。适用于头痛、阴寒腹痛、二便不通、痢疾等症。

【饮食禁忌】

表虚多汗者忌服。

步骤

>>>>>



胡荽神仙粥

功效：发散风寒，温中和胃。

【原料】

葱白适量，生姜4片，胡荽3根，糯米60克，米醋12毫升。

【用法】

温服。

制作过程

1. 将生姜刮皮洗净，切丝；葱白洗净，切粒；胡荽洗净，切长段。
2. 把糯米洗净，与生姜一齐放入锅内，加清水适量，小火煮成粥。
3. 再放入葱白煮沸，调味；然后调入米醋、胡荽，稍煮即可。