

少年家园生活文库

方舟 主编

养生

的奥秘

家庭
医生与
保健
(二)

济南出版社

养生的奥秘——

家庭医生与保健(二)

方舟 主编

济南出版社

目 录

一、解表药膳	(1)
五神汤	(1)
姜糖饮	(2)
姜糖苏叶饮	(2)
葱豉黄酒汤	(3)
桑叶薄竹饮	(4)
薄荷糖	(4)
双花饮	(5)
淡豆豉葱白炖豆腐	(6)
红娘自配	(6)
二、止咳祛痰药膳	(8)
猪油蜜膏	(8)
蜜饯百合	(9)
贝母酿梨	(9)
银耳羹	(9)
丝瓜花蜜饮	(10)
马勃糖	(10)
柿霜糖	(11)
紫云三仙	(11)
清咽饮	(13)
糖橘饼	(14)

蜜饯柚肉	(14)
止咳梨膏糖	(15)
冰糖黄精汤	(16)
松子仁糖蘸	(17)
蜜饯双仁	(17)
糖溜白果	(18)
猪肺粥	(19)
姜汁糖	(20)
戒烟糖	(20)
罗汉果煲猪肺	(21)
冰糖麻雀	(22)
水晶桃	(22)
三、保健益寿药膳	(23)
淮药芝麻糊	(27)
人参鹿肉汤	(28)
莲子锅蒸	(30)
桃酥豆泥	(31)
琼玉膏	(32)
天门冬膏	(33)
芝麻白糖糊	(33)
黄精炖猪瘦肉	(34)
莲子百合煨瘦肉	(35)
柏子仁炖猪心	(35)
杞子炖羊脑	(36)
芡实煮老鸭	(37)
炒鹌鹑	(38)

何首乌煮鸡蛋	(39)
蜂蜜桑椹膏	(40)
枸杞酒	(40)
桑椹酒	(41)
菊花酒	(42)
熙春酒方	(43)
刺五加酒	(44)
团鱼汤	(44)
带花羊头	(45)
金髓煎	(46)
羊脏羹	(46)
淮药酥	(48)
枣泥桃酥	(48)
乌发糖	(49)
松鼠桂鱼	(50)
菊花鲈鱼块	(52)
瘦肉鱖鱼西菜汤	(53)
姜葱炒螃蟹	(54)
炒胡萝卜酱	(55)
羊杂面	(56)
四、其他药膳	(57)
茴香汤	(58)
橘皮醒酒汤	(58)
绿豆粥	(59)
黑木耳糖	(60)
茉莉银耳	(60)

清汤万年青	(61)
菠萝鸡片	(62)
无花果炖猪瘦肉	(64)
胡椒根炖蛇肉	(64)
荸荠狮子头	(65)
桂浆	(66)

第三 常见病的药膳疗法

一、感冒	(68)
二、慢性气管炎	(69)
三、冠心病	(71)
四、高血压病	(74)
五、低血压	(76)
六、慢性胃炎	(78)
七、前列腺肥大	(79)
八、糖尿病	(82)
九、肥胖症	(83)
十、肿瘤	(85)

第四 药膳常用的药物与食物

一、中药类	(88)
二、粮食豆类	(104)
三、鱼肉类	(110)
四、蔬菜类	(120)
五、水果类	(127)
六、调味品类	(133)

一、解表药膳

解表药膳，是选用解表中药，配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品。这类药膳，根据其功能，又分两类：一类是具有发汗解表，祛风散寒作用的药膳，系选用辛温发汗中药，如荆芥、苏叶、生姜、葱等，与红糖等食物烹调而成，称为辛温解表药膳，主要用于风寒感冒的患者；一类是具有祛风清热，发汗解表作用的药膳，系选用辛凉解表中药，如桑叶、薄荷、菊花、金银花等，与冰糖、蜂蜜等食物烹调而成，称为辛凉解表药膳，主要用于风热感冒或其它热性感染性疾病初起。

常用的辛温解表药膳方剂，主要有以下几种：

五神汤（《惠直堂经验方》）

配方：

荆芥	10 克
苏叶	10 克
茶叶	6 克
生姜	10 克
红糖	30 克

功效：发汗解表。

应用；适用于风寒感冒所出现的畏寒，身痛，无汗等症。

制作工艺：

1. 将荆芥、苏叶洗净，与茶叶、生姜一并放入大盅内备用。
2. 将红糖放入另一盅内，加水适量，烧沸，使红糖溶解备用。
3. 将盛装中药的大盅置文火上煎沸，加红糖溶液即成。
4. 服用时，随量服用。

姜糖饮（民用验方）

配方：

生姜	10 克
红糖	15 克

功效：发汗解表，祛风散寒。

应用；适用于感冒风寒初起，发热恶寒，头痛身痛，口不渴，发汗，苔白等症。

制作工艺：

1. 将老一点的生姜洗净，切丝，放入大茶杯内，冲入开水，盖上盖子，泡 5 分钟左右，加入红糖少许。
2. 趁热喝完，服后卧床盖被，出汗。

姜糖苏叶饮（《本草汇言》）

配方：

生姜	3 克
苏叶	3 克
红糖	15 克

功效：发汗解表，祛寒健胃。

应用：适用于风寒感冒，恶心，呕吐，胃痛，腹胀等症。

制作工艺：

1. 将生姜洗净，切丝，苏叶洗净，合并装入茶杯内，加开水冲泡，并盖上盖，浸泡 5—10 分钟后，放入红糖搅匀即成。

2. 服用时，趁热服用。

葱豉黄酒汤（孟诜方）

配方：

葱	30 克
淡豆豉	15 克
黄酒	50 克

功效：解表和中。

应用：适用于风寒感冒，发热，头痛，虚烦，无汗，并有呕吐，泄泻等症。

制作工艺：

1. 将豆豉放入小铝锅内，加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再把洗净的葱（带须）放入，继续煎煮 5 分钟；然后加黄酒，立

即出锅。

2. 服用时，趁热服用。

常用的辛凉解表药膳方剂，主要有以下几种：

桑叶薄荷饮（民间方）

配方：

桑叶	5 克
菊花	5 克
薄荷	3 克
苦竹叶	30 克

功效：辛凉解表。

应用：适用于风热感冒，发热，头痛，目赤，喉痛，舌红苔黄等症。

制作工艺：

1. 将桑叶、菊花、苦竹叶、白茅根、薄荷洗净，放入茶壶内，用开水泡 10 分钟即成。

2. 服用时，随时饮用。

薄荷糖（《简便单方》）

配方：

薄荷粉	30 克
红糖	500 克

功效：辛凉解表，清咽利喉。

应用：适用于感冒风热，咽喉肿痛等症。

制作工艺：

1. 将白糖放入铝锅内，加水少许，用文火熬稠，加入薄荷粉，调匀，再继续熬至拉起丝状（不粘手为度），即停火。
2. 将薄荷糖倒在涂有熟菜油的搪瓷盘内待冷，将糖取出，先切成条状，再切成小块即成。
3. 服用时，随时食用。

双花饮（民间方）

配方：

金银花	30 克
山楂	10 克
蜂蜜	250 克

功效：辛凉解表。

应用：适用于风热感冒，发热头痛，口渴等症。

制作工艺：

1. 将金银花、山楂放入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，3 分钟后，将药液滗入小盆内，再煎熬一次滗出药液，将两次药液合并，放入蜂蜜，搅拌均匀即成。
2. 服用时，随时饮用。

淡豆豉葱白炖豆腐

配方：

淡豆豉	12 克
葱白	15 克
豆腐	4 块

功效：解表发汗，祛痰利尿。

应用：适用于外感风寒的咳嗽，以及伤风鼻塞等症。

制作工艺：

1. 先将豆腐加水适量，略煮，再放入淡豆豉、葱白，煮汤一大碗。
2. 趁热饮汤，吃豆腐，盖被而卧，出微汗，即可祛除风寒。

红娘自配

配方：

猪里脊肉	115 克
大虾	180 克
鸡蛋清	3 个
面包	60 克
冬笋	15 克
海参	15 克
水发冬菇	15 克
猪油	6 克
料酒	9 克

豆粉	3 克
番茄酱	3 克
熟瘦火腿	适量
香菜叶	适量
味精	适量
干面粉	适量
胡椒粉	适量
葱	适量
姜末	适量

功效：气血双补，健体强身。

应用：适宜于气血不足的虚证病人，以及一般人滋补之用。

制作工艺：

1. 大虾去头和壳，留下尾梢，除去虾背沙线。在虾背拉一道口，用刀拍成大片，加少许食盐、料酒、胡椒粉、味精煨制一会。把猪肉剁成细泥，盛在碗里，加入调味品，搅拌成泥，然后把肉泥夹在虾片中间，裹上，呈半圆形的虾盒，在虾盒表面拍上一层面粉备用，再把鸡蛋清搅成泡沫，加干豆粉和面粉少许搅匀成糊状。

2. 将大勺放在火上，加猪油 1250 克，烧至三成熟，用手捏住虾尾沾满雪衣糊（不要有空白点）下勺慢炸，不要翻个，在没沾油的一面，按上一个小香菜叶，再在香菜叶的周围点缀一点熟瘦火腿末，而后轻轻翻个。

3. 将虾炸透后捞出，码在盘子一周，再把切好的面包丁下油炸成金黄色，捞出堆放在虾盒中间，随后倒出勺中油，少留底油，下配料略炒一下，加番茄酱、调味品，加汤少许，拢

进少许芡粉，加点明油，出勺浇淋在面包丁顶上即成。

这是清代同治年间宫中的御膳。

二、止咳祛痰药膳

止咳祛痰药膳，是选用止咳祛痰中药配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品。这类药膳具有祛痰，止咳，平喘的作用。

止咳祛痰药膳，据其功效的不同，又分以下几类：

(一) 润肺止咳药膳：由滋阴润肺的贝母、雪梨、银耳、百合、蜂蜜等中药，经烹调而成的药膳食品。这类药膳适于肺阴虚或秋天气候干燥所致的肺燥咳嗽。其特点是干咳无痰或少痰，痰粘难咯出，或痰中带血，咽干口燥，大便干燥，舌红无津液，舌苔干等。

润肺止咳药膳方剂，主要有如下几种：

猪油蜜膏（《本草纲目》）

配方：

猪油	100 克
蜂蜜	100 克

功效：补虚润燥，止咳祛痰。

应用：适用于肺燥咳嗽，肠燥便秘，身体瘦弱等症。

制作工艺：

1. 将猪油放入搪瓷缸内，加蜂蜜，置文火上煎熬至沸，停火晾冷。将猪油与蜂蜜搅拌均匀即成。

2. 服用时，每次一汤匙，每天 2 次。

蜜饯百合（《圣惠方》）

配方：

干百合	100 克
蜂蜜	150 克

功效：润肺止咳。

应用：适用于肺癆久咳，咯浓痰，低热烦闷等症。

制作工艺：

1. 将干百合洗净，放入大搪瓷碗内，加入蜂蜜，置沸水上笼蒸 1 小时，趁热调均匀，晾冷后，装入瓶（罐）内即成。

2. 服用时，每日早晚各服一汤匙。

贝母酿梨

参阅滋补肺阴药膳项内。

银耳羹

参阅滋补肺阴药膳项内。

（二）清肺平喘药膳：由清肺热和止咳平喘的丝瓜花、金银花、马勃、柿霜、杏仁等中药，经烹调而成的药膳食品。这

类药膳适用于肺热喘咳症。其特点是痰黄稠，咳嗽气喘，咽喉痛，舌红苔黄。

清肺平喘药膳方剂，主要有以下几种：

丝瓜花蜜饮

配方：

丝瓜花	10 克
蜂蜜	15 克

功效：清肺平喘。

应用：适用于肺热型支气管炎，咳吐黄痰、喘息、胸痛、口燥等症。

制作工艺：

1. 将丝瓜花洗净，放入茶盅内，加开水冲泡，盖上盖，浸泡 10 分钟后，倒入蜂蜜搅匀即成。
2. 服用时，拣去丝瓜花不用，趁热饮用，每日三次。

马勃糖（《袖珍方》）

配方：

马勃粉	200 克
白沙糖	500 克

功效：清肺平喘。

应用；适用于肺热咳嗽，咽喉肿痛，咯血，鼻齿出血等症。

制作工艺：

1. 将白沙糖放在铝锅中，加水少许，置文火上，煎熬至稠时，加入马勃粉，拌均匀，停火。

2. 把糖倒在涂有熟菜油的搪瓷盘中，待冷后，把糖擀平，以刀划成小块。

3. 服用时，每次一小块，用嘴含化，每天3次。

柿霜糖（《随息居饮食谱》）

配方：

柿霜	15 克
白沙糖	15 克

功效：清肺平喘，化痰止咳。

应用；适用于肺热燥咳，口舌生疮，咯血，消渴等症。

制作工艺：

1. 将柿饼表面白霜与白沙糖一同放入铝锅内，加水少许。置文火上溶炼，待稠后停火。将糖倒入涂有熟菜油的搪瓷盘中，稍凉，擀平，用刀划成小块，即成糖块。

2. 服用时，每次一块，每天3次，经常服用疗效较好。

紫云三仙

配方：