

百病中醫藥膳療法

学苑出版社

刘寿永 蒋莉莉 主编



内 容 提 要

本书共收药膳1299种，上篇概述了药膳历史源流、药膳食疗食养、药膳食物气味、药膳配伍治疗，药膳四时宜忌。下篇按补益和内、外、皮、妇、儿、五官等各科的顺序，根据病名，冠以定义，将药膳方贯之于后。全书涉及临床各科249种疾病，上至数千年的名方、古方，下至可供家庭配制的单方、偏方、秘方和效验方，均对治疗各种疾病的各种药膳作了详细地介绍。

(京)新登字151号

百病中医药膳疗法

主编：刘寿永 蒋莉莉

责任编辑：陈辉

责任校对：叶金寿

封面设计：张 弢 封面题字：赵家熹

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100032

社 址：北京市西城区成方街33号

印 刷：北京仰山印刷厂

经 销：新华书店北京发行所

开 本：787×1092 1/32

印 张：17.75 字数：545千字

印 数：0001—5500

版 次：1991年10月北京第1版第1次印刷

ISBN 7—5077—0247—2/R·30

定 价：8.90元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

主 编

刘寿永 蒋莉莉

副 主 编

叶 明 翟若金 殷兆华 张云云 王尚勇

编委及编写人员名单

(以下按姓氏笔划分序)

王少英 王丽平 王国辰 王 凡 王 斌
王剑虹 王学东 王兆凯 毛克臣 石 岩
石春敏 冯秀杰 齐国柱 刘剑君 刘保延
刘桂芳 刘丹华 关德安 江 丹 曲立新
苏秀海 李 建 李晓梅 李祖荣 李 黎
李秩伦 庞晓颖 张德旗 张 健 张世凡
苑 晨 杨树先 周迺英 赵纯有 赵炎凌
赵玉东 侯丽萍 姚念宏 袁晓宁 高继宁
卞臣子 徐大鹏 徐湘江 钱珊珊 黄 俭
黄宝棟 储真真 董国庆 裴 胜 裴鸿文
樊惠兰 穆希泉

前 言

亲爱的读者，您一定对食疗药膳有所了解；您一定懂得“药补不如食补”这个道理。当您不幸患病时，美味的药膳之魅力远远大于那苦涩的药水，希望用药膳疗病已成为了挡不住的诱惑。当您买到名贵补药时，充分发挥这补药的作用，无疑是您所期待的，这时您如能打开本书，您将发现理想的制作方法与时香味形俱佳的美味就浮现在您的面前。

为了使本书能够成为您在众多药膳书中的最佳选择，我们查阅参考了从古至今几乎所有的食疗药膳书籍，从中精选了最有代表性的美味药膳食谱千余个。虽然每个药膳都有几种功效，能辅助治疗几种疾病，我们也决不重复登载，使您花钱买了一本实在的书。

本书内容丰富，针对249种常见病、多发病及部分疑难病，处以药膳之方。药膳组成既有高档豪华的宫廷御膳，又有实用价廉的家常小吃，且制作方法非常详细，只要照本炮制，即成佳肴，您不妨一试。

亲爱的读者，食疗药膳是我们中华文明的瑰宝之一，是我国饮食文化的重要组成部分，愿这份祖先留下的宝贵遗产在我们的手中，在您的口中，得到发扬光大。

刘寿永 蒋莉莉

目 录

上篇

- 药膳历史源流····· (3)
- 药膳食疗食养····· (5)
- 药膳食物气味····· (7)
- 药膳配伍治疗····· (9)
- 药膳四时宜忌····· (10)

下篇

- 第一章 补益类····· (13)

- 补气类····· (13)

- 人参莲肉汤····· (13)
- 龙眼参蜜膏····· (13)
- 人参粥····· (14)
- 党参粥····· (14)
- 人参菠菜饺····· (14)
- 黄芪汽锅鸡····· (15)
- 鸡头粉馄饨····· (15)
- 参枣米饭····· (16)
- 牛肉大米粥····· (16)
- 补虚正气粥····· (16)
- 清蒸人参鸡····· (17)
- 三羊开泰面····· (17)
- 牛肉干····· (18)
- 软炸鹌鹑蛋····· (18)
- 普酥鱼····· (19)
- 参芪鸭条····· (19)

云林鹅	(20)
豆腐包子	(20)
黄芪粥	(21)
参枣糯米饭	(21)
人参汤圆	(22)
补血类	(22)
芝麻白糖面	(22)
阿胶糯米粥	(23)
归参山药猪腰	(23)
当归羊肉羹	(23)
归参鳝鱼羹	(24)
淮药芝麻糊	(24)
归地烧羊肉	(24)
海参粥	(25)
乌豆大枣龙眼汤	(25)
肝胰扒海参	(25)
气血双补类	(26)
芪杞炖乳鸽	(26)
十全大补汤	(26)
八宝饭	(27)
陈皮牛肉	(27)
羊肉粥方	(28)
鸡汁粥	(28)
苋菜米粉肉	(29)
五香牛肉	(29)
清蒸肉	(30)
炒胡萝卜酱	(30)
八宝鸡汤	(31)
归参炖母鸡	(31)
地骨爆两样	(31)

归芪蒸鸡	(32)
归芪炖鸡	(32)
琼玉膏	(33)
参茸熊掌	(33)
补阴类	(34)
五元全鸡	(34)
饴糖鸡	(34)
玉兰花糕	(35)
参麦元鱼	(35)
麦门冬粥	(36)
补阳类	(36)
壮阳狗肉汤	(37)
羊脊粥	(37)
温补鸡汤	(38)
肉桂甘草牛肉	(38)
人参鹿肉汤	(38)
羊肉粥	(39)
附片蒸羊肉	(39)
滋阴壮阳类	(40)
龟羊汤	(40)
黄芪虫草炖山甲	(40)
养心安神类	(41)
柏子仁炖猪心	(41)
柏子仁粥	(41)
糖渍龙眼	(42)
葱枣汤	(42)
桂圆莲子粥	(42)
参归炖猪心	(43)
牛奶全麦粥	(43)
豆豉酱猪心	(43)

莲子锅蒸.....	(44)
红枣炖羊心.....	(44)
糯米灵芝粥.....	(44)
夜交藤粥.....	(45)
百合面.....	(45)
润肺止咳类.....	(45)
核桃鸭子.....	(45)
真君粥.....	(46)
鲜莲银耳汤.....	(46)
桂花荸荠饼.....	(47)
百合粥.....	(47)
糯米梨.....	(48)
黑芝麻膏.....	(48)
贝母甲鱼.....	(48)
健脾利湿类.....	(49)
薏苡仁粥.....	(49)
清蒸白鱼.....	(49)
鲤鱼汤.....	(50)
豆瓣鲭鱼.....	(50)
枸杞鲫鱼.....	(51)
蚕豆炖牛肉.....	(51)
温补脾胃类.....	(52)
草拔头蹄.....	(52)
牛肉脯.....	(52)
丁香鸭.....	(52)
炖牛肉.....	(53)
醋椒鱼.....	(53)
豆豉鳊鱼.....	(54)
甘松粥.....	(54)
消食化积类.....	(55)

冰糖话梅.....	(55)
酸辣泡菜.....	(55)
山楂蛋糕.....	(56)
山楂神曲粥.....	(56)
五香槟榔.....	(57)
健脾开胃补虚类	(57)
桂圆枣蜜.....	(57)
藕粥.....	(57)
莲肉糕.....	(58)
茯苓包子.....	(58)
山药面.....	(58)
猪肚莲子.....	(59)
猪肚粥.....	(59)
山药茯苓包子.....	(60)
东坡肉.....	(60)
脂酒红枣.....	(60)
枣泥包子.....	(61)
山药肉圆.....	(61)
牛肉莲药苓枣汤.....	(62)
八宝薯蕷糕.....	(62)
参苓山药汤圆.....	(63)
山药糕.....	(63)
淮药泥.....	(63)
山药炖野鸭.....	(64)
野鸡山药馄饨.....	(64)
理气健脾类	(65)
陈皮鸭.....	(65)
豆蔻馒头.....	(65)
白萝卜饼.....	(65)
凉拌辣白菜.....	(66)

猪肉炒胡萝卜·····	(66)
豆蔻鱼·····	(67)
荔枝粥·····	(67)
砂仁鲫鱼汤·····	(67)
砂仁粥·····	(68)
芪烧活鱼·····	(68)
滋阴益气补肾类 ·····	(69)
磁石粥·····	(69)
麻雀肉饼·····	(69)
栗子粥·····	(70)
核桃酪·····	(70)
鸡肉烧鱼肚·····	(70)
烧小猪·····	(71)
烩乌鱼蛋·····	(71)
炒鹌鹑·····	(72)
红烧干贝·····	(72)
干贝瘦猪肉汤·····	(73)
莲子芡实瘦猪肉汤·····	(73)
黄酒核桃泥汤·····	(73)
参归腰子·····	(73)
法制黑豆·····	(74)
水晶桃·····	(74)
五子投胎·····	(74)
枸杞肉丝·····	(75)
蜜饯双仁·····	(75)
焦炸核桃猪腰·····	(75)
滋补肝肾类 ·····	(76)
玄参炖猪肝·····	(76)
扒鲍鱼芦笋·····	(76)
猪油炒苦瓜·····	(77)

枸杞炖牛肉.....	(77)
冰糖哈士蟆.....	(78)
淮杞炖狗肉.....	(78)
银杞明目汤.....	(79)
桃酥豆泥.....	(79)
乌发汤.....	(80)
桑椹蜜膏.....	(80)
清脑羹.....	(80)
何首乌粥.....	(81)
补五脏类	(81)
羊杂羹.....	(81)
牛乳粥.....	(82)
鹤鹑粥.....	(82)
芝麻粥.....	(82)
菱粉粥.....	(82)
其它类	(83)
润肠通便	(83)
凉拌海带丝.....	(83)
核桃仁粥.....	(83)
砂锅狮子头.....	(83)
莲子百合煨瘦肉.....	(84)
干蒸湘莲.....	(84)
豆蔻卤牛肉.....	(85)
银耳鸽蛋糊.....	(85)
合欢花粥.....	(86)
桃仁爆鸡丁.....	(86)
牛肉红枣汤.....	(87)
砂仁肘子.....	(87)
杜仲煨猪腰.....	(88)
祛暑清热	(88)

海带冬瓜豆瓣汤·····	(88)
藕粉园子·····	(88)
杏仁豆腐·····	(89)
凉拌粉皮·····	(89)
酥炸苹果环·····	(90)
兔肉佩兰煮鸡蛋·····	(90)
盗汗 ·····	(91)
燕麦米糠·····	(91)
油煎泥鳅·····	(91)
煎猪蹄甲·····	(92)
第二章 传染病 ·····	(93)
普通感冒 ·····	(93)
荆芥粥·····	(93)
葱白粥·····	(93)
风寒感冒 ·····	(94)
葱豉黄酒汤·····	(94)
紫苏粥·····	(94)
葱豉粥·····	(94)
姜葱粥·····	(95)
防风葱白粥·····	(95)
五神汤·····	(95)
姜糖苏叶饮·····	(96)
风热感冒 ·····	(96)
薄荷粥·····	(96)
桑菊薄荷饮·····	(96)
牛蒡根粥·····	(97)
薄荷糖·····	(97)
双花粥·····	(97)
银花饮·····	(98)
感冒换湿 ·····	(98)

菜根菊花煎.....	(98)
香薷饮.....	(98)
藿佩煎.....	(99)
流行性感胃	(99)
地瓜葛根煎.....	(99)
葱豉豆腐.....	(99)
黄豆芫荽煎.....	(100)
外感发热	(100)
冬瓜水.....	(100)
双花萝卜煎.....	(100)
病毒性肝炎	(101)
甲型肝炎	(101)
治甲肝食疗方.....	(101)
乙型肝炎	(101)
治乙肝食疗方.....	(101)
决明粥.....	(102)
黄疸型肝炎	(102)
栀子仁粥.....	(102)
芹菜红枣汤.....	(102)
鲤鱼陈皮煲.....	(103)
茵陈粥.....	(103)
黄鳝饭.....	(103)
山药蛋黄粥.....	(104)
慢性肝炎	(104)
香菇猪肉.....	(104)
泥鳅粉.....	(104)
芹菜蜜汁.....	(105)
水晶菠萝.....	(105)
枸杞麦冬蛋丁.....	(105)
枸杞南枣鸡蛋.....	(106)

烩生鸡丝·····	(106)
猪骨米醋汁·····	(107)
肝硬化 ·····	(107)
早期肝硬化 ·····	(107)
大叶紫珠煮鸡蛋·····	(107)
鸡蛋地耳草·····	(108)
枸杞蒸鸡·····	(108)
肝硬化 ·····	(108)
冬笋香菇·····	(108)
油炸蚕蛹·····	(109)
肝硬化腹水 ·····	(109)
鲤鱼赤豆陈皮汤·····	(109)
赤小豆冬瓜炖黑鱼·····	(109)
绿豆猪胆丸·····	(110)
细菌性病疾 ·····	(110)
急性细菌性病疾 ·····	(110)
苋粥·····	(110)
大蒜粥·····	(111)
姜茶·····	(111)
慢性病疾 ·····	(111)
鲫鱼羹·····	(111)
赤小豆山药粥·····	(112)
葡萄姜蜜汁·····	(112)
薏米莲子粥·····	(112)
三米蜜汁·····	(112)
茶叶粥·····	(113)
鲜藕膏·····	(113)
马齿苋粥·····	(113)
扁豆花馄饨·····	(114)
薤白粥·····	(114)

猪肾陈皮馄饨	(114)
阿米巴痢疾	(115)
姜茶乌梅饮	(115)
石榴皮煎	(115)
乳糜尿	(116)
治乳糜尿食疗方	(116)
荠菜煎	(116)
疟疾	(116)
煮龟方	(117)
常山粥	(117)
炖狗肉	(117)
炖野鸭	(118)
第三章 消化系统疾病	(119)
胃十二指肠溃疡	(119)
鲜包菜饴糖汁	(119)
果菜汁	(119)
马铃薯膏	(120)
猪肚粳米粥	(120)
陈草蜜膏	(120)
糖蜜红茶饮	(121)
上消化道出血	(121)
胃溃疡吐血	(121)
荷叶藕节煎	(121)
治吐血方	(122)
旱莲草红枣汤	(122)
慢性胃炎	(122)
砂仁肚条	(123)
香菇牛肉粥	(123)
党参黄米茶	(123)
胃下垂	(124)

升胃方.....	(124)
煨肚丝.....	(124)
胃脘痛	(125)
黄豆猪胆粉.....	(125)
炖黄皮果树鸡.....	(125)
治胃脘痛方.....	(125)
橄榄萝卜饮.....	(126)
桂皮山楂汤.....	(126)
寒性胃痛	(126)
清炖鲫鱼.....	(126)
椒盐火腿.....	(127)
生姜鲫鱼汤.....	(127)
烤红枣生姜.....	(127)
急性胃肠炎	(128)
葱油扁豆.....	(128)
慢性非特异性溃疡性结肠炎	(128)
柿干桂圆蜜钱.....	(128)
山楂荞麦饼.....	(129)
烤五香鹅.....	(129)
腹泻	(129)
鸡蛋饼.....	(130)
乌梅膏.....	(130)
乌梅粥.....	(130)
益脾饼.....	(131)
糖藕.....	(131)
橘饼桂圆糖.....	(132)
暑湿泻利	(132)
白扁豆粥.....	(132)
葛根绿豆糊.....	(132)
便秘	(133)

木耳海参炖猪肠.....	(133)
炖猪心肺.....	(133)
便秘食疗方1.....	(134)
便秘食疗方2.....	(134)
海带鲤鱼汤.....	(134)
香菇桃仁汤.....	(134)
菊花酒.....	(135)
狗肉炖红薯.....	(135)
松子粥.....	(135)
胡桃粥.....	(136)
玉参焖鸭.....	(136)
桑椹粥.....	(136)
便血	(137)
大肠槐米柏仁汤.....	(137)
栗子糕.....	(137)
荷叶粥.....	(138)
木耳枣粥.....	(138)
第四章 呼吸系统疾病	(139)
急性支气管炎	(139)
枇杷叶粥.....	(139)
杏仁茶.....	(139)
蜂蜜萝卜汁.....	(140)
苏子粥.....	(140)
慢性支气管炎	(141)
姜汁牛肺糯米饭.....	(141)
冰糖蒸柿饼.....	(141)
冰糖杏仁糊.....	(141)
蜜饯百合.....	(142)
栗子白菜.....	(142)
鲫鱼杏仁红糖汤.....	(143)