

现代家庭实用烹饪丛书

家常药膳集锦

金 马 主 编



太白文艺出版社

前 言

我国自古就有饮食疗病的传统。中医历来就有“药食同源”的理论。民间也一直流传着“药疗不如食疗，药补不如食补”的说法。唐代名医、药王孙思邈在其千古名著《千金方》中也指出：“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯以食制之，食疗不愈，然后命药”。在这种具有相当科学性的理论的指导下，逐渐形成了具有悠久传统和民族特色的饮食疗病方法和与之相应的多种多样的药膳制作方法。

根据史料记载，早在周朝时期，医生中就有以“食疗”为专长的“食医”，专为帝王将相提供药膳和营养服务。三国时的曹操，便是药膳的爱好者，经常享用药膳进补祛病，还写过一部药膳书，可惜早已失传。唐玄宗常食“鹿肾长龟汤”，治好了阳萎。元世祖忽必烈也极爱药膳，他的太医忽思慧不仅为他时常制作药膳，还撰写了《饮膳正要》一书。清朝皇宫里的御膳房，也经常为帝王后妃们制作各式药膳。

在今天，随着人民生活水平的大大提高，过去只有帝王将相、达官贵人或富商大贾们才能享用的各类进补品和药膳，早已进入寻常百姓之家。而且，普通大众也越来越重视自己的健康，不但增强体育锻炼，还经常使用进补药品或享用各种药膳，以期强身强体、延年益寿。于是，药膳日益受到人民大众的重

视，并被人们普遍的食用。但是，并非所有的人都懂得药膳的中医学原理和烹制方法、食用方法，以及每种药膳的对症疾病。倘若盲目使用，不仅起不到预期的效果，反而会有损健康，适得其反。为此，我们特编写了《家常药膳集锦》一书，为广大普通读者提供制作和食用药膳的帮助和指导。

本书由江麟莱、马德霞编写。在编写过程中，参阅了丰富的中医及药膳方面的典籍、资料，选取了千余种药膳成方，按治病类型分类，编写成书。书中详细介绍了每种药膳的中医学原理，对应病症，烹制方法，服食方法及禁忌等内容，并注明其材料来源。具有通俗易懂、简明实用的特点。实为一部居家必备的生活实用书籍。购得一册，即可参阅实践，按己所需，烹制不同的药膳，时常食用，不但可治疗多种常见病，还可掌握这种有效的养生之道，健体强身，延年益寿。

1994年8月

目 录

药 粥

补气血 (1)	治肺结核 ... (36)	 (47)
补肝肾 (10)	治血症 (38)	治黄疸 (49)
补脾胃 (14)	治慢性胃肠炎	治消渴 (50)
补阴 (18)	 (39)	治水肿 (52)
补阳 (21)	治呕吐 (40)	治淋症 (53)
治中暑 (24)	治泄泻 (41)	治肥胖症 ... (54)
治发热 (25)	治痢疾 (42)	治月经不调
治内伤低热	治胃痛、腹痛	 (55)
..... (27)	 (44)	治产后缺乳
治感冒 (28)	治高血压 ... (45)	 (56)
治咳嗽 (30)	治惊悸不寐	治痔疮 (56)
治哮喘 (34)		

药 菜

治感冒 (57)	治胃痛 (60)	治头痛 (63)
治咳嗽 (58)	治呕吐 (61)	治癫痫 (64)
治肺结核 ... (59)	治腹痛 (62)	治眩晕 (65)

治咳血 (66)	治外伤出血 (84)
治高血压病 (67)	治冻疮 (85)
治冠心病 ... (68)	治中风后遗症 (87)
治痢疾 (69)	治阳痿 (88)
治呃逆 (70)	治早泄 (89)
治消渴 (71)	治遗精 (90)
治胁痛 (72)	治失音 (91)
治疔 (73)	治牙痛 (93)
治痢 (74)	治急性结膜炎 (94)
治颈淋巴结核 (75)	治银屑病 ... (83)
	治神经性皮炎 (95)

药 茶

治感冒茶方 (97)	治痢疾茶方 (105)	治肾炎茶方 (115)
治支气管炎茶方 (99)	治肝茶方 (107)	治痹症茶方 (116)
治肺结核茶方 (100)	治高血压病茶方 (108)	治腰腿痛茶方 (117)
治疟疾茶方 (101)	治眩暈茶方 (109)	治糖尿病茶方 (118)
治中暑茶方 (103)	治头痛茶方 (111)	治阳痿茶方 (120)
治胃痛茶方 (104)	治失眠茶方 (112)	治遗精茶方 (121)
治呕吐茶方 (113)	治视力减退茶方	

..... (122)	治肺癌茶方	治肝肾不足茶方
治鼻窦炎茶方	 (127)	 (130)
..... (123)	治胃癌茶方	治年老体衰茶方
治牙周炎茶方	 (128)	 (132)
..... (124)	治体虚气弱茶方	治容颜不华茶方
治声音嘶哑茶方	 (129)	 (133)
..... (126)		

药 酒

补益酒类	 (168)	治动脉硬化方
..... (135)	治癫痫方	 (184)
治头痛方	 (169)	治高脂血症方
..... (150)	治水肿方	 (184)
治感冒方	 (170)	治胃下垂方
..... (153)	治中风方	 (185)
治咳喘方	 (173)	治肠道蛔虫症方
..... (153)	治黄疸方	 (185)
治疟方 (156)	 (176)	治肾炎方
治霍乱方	治脾虚纳差方	 (186)
..... (157)	 (176)	治肺结核方
治瘟疫方	治痢方 (179)	 (187)
..... (157)	治便秘方	治发热方
治风湿寒痛方	 (179)	 (187)
..... (158)	治肾虚方	治骨质增生症方
治心悸方	 (181)	 (188)
..... (167)	治阳痿方	治功能性子宫出血
治心神不安方	 (183)	方 (188)

治子宫脱垂方..... (189)

药 饭

青元饭 (191)	 (197)	 (202)
绿豆饭 (191)	秫米饭 (198)	枇杷叶糯米饭
赤小豆饭	姜汁牛肺糯米饭	 (202)
..... (192)	 (198)	白粳米饭
小麦饭 (192)	高丽参焗饭	 (203)
大麦饭 (193)	 (198)	豆腐口条丁炒饭
糯米饭 (193)	菟丝子笋饭	 (203)
乌糯米饭 (193)	 (199)	腰丁豆腐炒饭
粟米饭 (194)	白莲肉饭	 (204)
小米焦巴散	 (199)	香椿鸡蛋炒饭
..... (194)	柿饼饭 (199)	 (204)
玉蜀黍饭	椰子糯米饭	翡翠炒饭
..... (194)	 (200)	 (205)
白术薏米饭	赤豆糯米饭	银鱼烘蛋盒饭
..... (195)	 (200)	 (205)
猪肚饭 (195)	眉豆煲饭	红烧鸭肉饭
蛋牛焗饭	 (200)	 (206)
..... (195)	白鸽红枣饭	葡萄干羊肉
八宝饭 (196)	 (201)	 (206)
牛奶大米饭	姜汁黄鳝饭	牛肉饭 (207)
..... (196)	 (201)	什会饭 (207)
参枣米饭	田鸡焗饭	油饭 (208)
..... (197)	 (202)	上汤肉片饭
姜汁牛肉饭	肝肾米饭	 (208)

猪排盒饭	生菜包饭	 (209)
..... (209)		

药 汤

山药羊肉汤	 (216)	 (222)
..... (211)	菊花羊肝汤	猪肤红枣汤
雪花鸡汤	 (217)	 (223)
..... (212)	苡米鸡汤	天麻猪脑汤
壮阳狗肉汤	 (218)	 (223)
..... (212)	黄瓜蛋汤	猪髓汤 (224)
附片羊肉汤	 (218)	猪肝汤 (224)
..... (213)	团鱼汤 (219)	白木耳汤
当归生姜羊肉汤	补髓汤 (219)	 (225)
..... (213)	蜂蜜香油汤	燕窝汤 (225)
燕窝汤 (213)	 (220)	冰糖鸭蛋汤
木瓜汤 (214)	参枣汤 (220)	 (226)
鹿头汤 (214)	枇杷藕百合汤	银耳汤 (226)
鲤鱼汤 (215)	 (220)	百合汤 (227)
银耳鸽蛋汤	姜韭牛奶汤	核桃山药汤
..... (215)	 (221)	 (227)
沙苑猪肝汤	山药奶肉汤	当归羊肉汤
..... (216)	 (222)	 (228)
莲米里脊汤	火腿脚瓜汤	椒面汤 (228)

药膳鲜汁

番茄汁 (230)	甘蔗汁 (231)	黄瓜汁 (232)
西瓜汁 (230)	白藕汁 (231)	白萝卜汁

..... (232)	三鲜汁 (238)	黄瓜番茄汁 (242)
荸荠汁 (233)	二鲜汁 (238)	
胡萝卜汁 (233)	五鲜汁 (239)	荸荠白萝卜汁 (243)
橙子汁 (233)	西瓜番茄汁 (239)	白菜汁 (243)
椰子浆 (234)	西瓜萝卜汁 (240)	萝卜白菜汁 (244)
藕梨汁 (234)	红白萝卜汁 (240)	苹果梨子汁 (244)
荸荠雪梨汁 (235)	白萝卜黄瓜汁 (240)	苹果柿子汁 (244)
蜜桃汁 (235)	甘蔗萝卜汁 (241)	柿子汁 (245)
乌梅汁 (236)	甘蔗黄瓜汁 (241)	姜橘土豆汁 (245)
鲜藕柏叶汁 (236)		橙酒汁 (246)
藕节汁 (237)		
鲜藕荸荠汁 (237)		

药膳糖果

姜汁糖 (247)	 (250)	荷叶糖 (255)
丁香姜糖 (248)	砂仁糖 (251)	芝麻糖 (256)
柿霜糖 (248)	雪梨糖 (252)	核桃糖 (256)
薄荷糖 (249)	蜜桃糖 (252)	芝麻核桃糖 (257)
山楂糖 (249)	枸杞糖 (253)	松子仁糖 (257)
黑木耳糖 (250)	百合糖 (253)	花生糖 (258)
白木耳糖	莲子糖 (254)	乌发糖 (258)
	杏仁糖 (254)	
	苡仁糖 (255)	

芝麻花生糖	姜汁糖	(261)		(262)
..... (259)	戒烟糖	(261)	柿霜糖	(263)
二仁糖	丁香姜糖		消食茶膏糖	
松子仁花生糖	 (262)		 (263)	
..... (260)	龙眼橘饼糖		橘红糖	(264)
三仁糖	(260)			

药膳蜜膏

五味子膏	陈草蜜膏	蜂蜜香油蜜膏
..... (265)	 (271)	 (278)
金樱子膏	鲜藕红糖蜜膏	黑芝麻油蜜膏
..... (265)	 (272)	 (278)
金髓膏	乌发蜜膏	猪油蜜膏
(266)	 (273)	 (278)
葡萄蜜膏	琼玉膏	香油芝麻蜜膏
..... (267)	(273)	 (279)
藕汁蜜膏	莲子梗米膏	猪油芝麻蜜膏
..... (267)	 (274)	 (279)
乌梅蜜膏	四汁膏	香油核桃蜜膏
..... (268)	(274)	 (279)
萝卜蜜膏	五味莲子内膏	 (279)
..... (268)	 (275)	 (279)
天门冬膏	梨膏	猪油核桃蜜膏
..... (269)	(275)	 (280)
五汁蜜膏	蜂蜜桑椹膏	菊花蜜膏
..... (269)	 (276)	 (280)
黄芪膏	羊脂蜜膏	桑菊蜜膏
(270)	 (277)	 (281)
乳汁膏	猪油蜜膏	红白萝卜蜜膏
(271)	 (277)	

..... (281)	参桂蜜膏	人参枣膏	 (285)
赤小豆蜜膏	 (284)	 (285)	
..... (282)	木耳芝麻蜜膏	桂皮蜜膏	
羊蜜膏 (282)	 (284)	 (286)	
牛髓膏 (283)	人参核桃膏	四君子膏	
羊脂牛髓膏	 (285)	 (286)	
..... (283)			

药膳面食

春盘面 (288)	莼丝饼子 (288)	桑椹芝麻面	
山药面 (289)	 (298)	 (304)	
鸡汁面 (289)	龙眼饼子	人参菠饺	
银耳面 (290)	 (298)	 (305)	
山药馄饨	中乳饼 (299)	白豆蔻馄饨	
..... (291)	绿豆糕 (300)	 (306)	
兔肉馄饨	番茄面 (300)	梅枣杏仁饼	
..... (292)	鸡蛋面 (301)	 (307)	
猪肝面 (292)	绿豆芽面	皂羹面 (307)	
鸭肉面 (293)	 (301)	海参猪肉饼	
鸡肝饼 (294)	芝麻面 (302)	 (308)	
豆蔻馒头 (294)	茯苓面 (302)	羊肉面 (308)	
..... (294)	山药包子	猪腰子面	
海鲜面 (295)	 (303)	 (309)	
菠菜饺子	山药茯苓抄手	牛肉饼 (309)	
..... (296)	 (304)		
菠蔻抄手 (297)			

药膳汤羹

姜韭牛奶羹 (311)	青鸭羹 (317)	百合羹 (323)
山药奶肉羹 (311)	黄酒蛋黄羹 (317)	核桃栗子羹 (323)
火腿脚爪羹 (312)	白糖蛋清羹 (318)	核桃山药羹 (324)
猪肤红枣羹 (312)	清脑羹 (318)	芝麻山药羹 (324)
天麻猪脑羹 (313)	墨鱼羹 (319)	芝麻栗子羹 (325)
猪髓羹 (313)	归参鳝鱼羹 (320)	莲子核桃羹 (325)
猪肝羹 (314)	苡仁冬瓜羹 (320)	芝麻莲子羹 (326)
猪腰子羹 (315)	百合藕羹 (321)	椒面羹 (326)
白木耳羹 (315)	燕窝羹 (321)	山药羊肉羹 (327)
鸡肝羹 (316)	冰糖鸭蛋羹 (322)	当归羊肉羹 (327)
鲜藕蛋羹	银耳羹 (322)	

药膳饮料

荔枝饮 (329)	天冬饮 (331)	胖大海饮 (334)
菊杏饮 (329)	莲子饮 (331)	
蔗浆饮 (330)	鲜梨饮 (332)	橘皮饮 (334)
赤小豆饮 (330)	荸荠饮 (333)	川贝杏仁饮 (335)
	槟榔饮 (333)	

杏梨饮 (335)	菊花饮 (339)	 (343)
绿豆蜂蜜饮	桑菊饮 (340)	龙眼洋参饮
..... (335)	桑菊枸杞饮	 (343)
清络饮 (336)	 (340)	人参核桃饮
桑菊薄荷饮	桑菊薄荷饮	 (344)
..... (336)	 (341)	桂皮山楂饮
三汁饮 (337)	菊花甘草饮	 (344)
丝瓜饮 (337)	 (341)	山楂麦芽饮
木耳芝麻饮	鲜奶玉液	 (345)
..... (338)	 (341)	山麦红糖饮
荸荠豆浆饮	木耳芝麻茶	 (345)
..... (338)	 (342)	青皮麦芽饮
杏菊饮 (339)	山楂核桃茶	 (346)

药 粥

补 气 血

人 参 粥

【来源】《食鉴本草》。

【配方】人参3支，粳米100克，冰糖适量。

【制法】将粳米淘净，与人参（切片或打粉）一并放入砂锅内，加水适量，煮至粥熟，再将化好的冰糖汁加入，拌匀，即可食用。

【功效】补元气，益脾肺，生津安神。

【主治】久病气虚所致的短气懒言，神疲乏力，动则气喘，易出虚汗及食欲不振，大便溏薄等症；亦可用于年老体弱，在工作过度疲劳后的不思饮食，全身无力，倦怠欲睡，而又久久不能入寐或津伤口渴等症。

【禁忌】服用人参粥期间，不要同时服萝卜、茶叶，以免降低人参的治疗作用。

羊 骨 粥

【来源】《千金翼方》。

【配方】羊骨 1000 克，粳米 60 克，葱、姜、盐各适量。

【制法】将骨洗净，捶碎，加水炖汤；取骨汤入粳米煮粥；临熟时加入调味品，稍煮即成。

【功效】补肾阳，益精血，强筋骨，健脾胃。

【主治】虚劳羸瘦，腰膝无力，头昏目暗，久泻等。多用于肾腰痛。

乳 粥

【来源】《耀仙神隐》。

【配方】牛乳或羊乳适量（幼儿也可用人乳），大米 60 克，白糖少许。

【制法】先用大米加水煮粥，待煮至半熟时去米汤，加乳汁、白糖，文火同煮成粥。

【功效】补虚损，健脾胃。

【主治】适用于一切虚弱劳损，气血不足，病后、产后羸瘦，年老体弱，婴幼儿营养发育不良。

【禁忌】可供早晚餐温热服食。夏天，乳汁易变质，一定要注意保鲜，方可食用。

羊 肉 粥 方

【来源】经验方。

【配方】 羊肉 1000 克,黄芪 30 克,人参 3 克,大枣 10 枚,梗米 500 克。

【制法】 取黄芪、人参煎取浓汁,然后将羊肉去脂皮细切取 500 克,同梗米用药汁(不足加水)煮粥,在粥临熟时将另外 500 克羊肉及大枣(洗净)加入,待肉熟,加盐适量即可,可供早晚餐或作点心食。

【功效】 补气益血,健脾温肾。

【主治】 老年气短无力,精神不振,心悸烦躁,食欲不佳,头昏耳鸣,健忘失眠等症。平素自汗,畏寒肢冷,腹泻肠鸣,尿频尿急等症亦可服用。

【禁忌】 凡属阴虚火旺体质或身体壮实的中老年人,炎热的夏季,不宜服用。

归脾麦片粥

【来源】 经验方。

【配方】 党参、黄芪各 15 克,当归、甘草、酸枣仁各 10 克,丹参 12 克,桂枝 5 克,麦片 60 克,桂圆肉 20 克,大枣 5 枚。

【制法】 将党参、黄芪、当归、甘草、酸枣仁、丹参、桂枝等中药用清水泡 1 小时,取出置砂锅中加水 1000 毫升,煎煮后取汁,与大麦片、桂圆肉、劈开的大枣及适量清水同煮为粥,热后温服。日服 2 次。

【功效】 补虚弱,活血脉,安心神,祛瘀痛。

【主治】 心气衰弱。

四 色 粥

【来源】《中国食品》。

【配方】绿豆、红豆、黑芝麻、麦片各适量。

【制法】绿豆、红豆、黑芝麻、麦片各适量加水煮粥。

【功效】补益元气，和调五脏，健脾补血，平肝气，止烦渴。

【主治】气血虚弱之症。

健 脑 粥

【来源】经验方。

【配方】粳米100克，核桃仁25克，干百合10克，黑芝麻20克，冰糖少许。

【制法】将前四者洗净同入砂锅，加适量清水及少许冰糖。文火炖熟煮透即可。

【功效】补虚滋阴，健脑益智。

【禁忌】脾虚便秘者少食。

鸡 汁 粥

【来源】民间验方。

【配方】鸡汁适量，粳米100克。

【制法】母鸡煮汤，去鸡油，取鸡汁；粳米煮粥，临熟调入适量鸡汁及精盐，稍煮即可。

【功效】益气补血，安养五脏。

【主治】虚劳诸症，慢性肾病。