

家庭

药制 膳作

李志刚 编著

医食同源，食养为先。
无需名贵补品，不用
昂贵投入，有此一册在

手，家庭药膳尽在其中，
可以把你的健康长寿寄予
美味的享受之中。



山东科学技术出版社

鲁新登字 05 号

家庭药膳制作

策 划/周光鲁 贾礼国
主 编/赵建民 张志德 李志刚
编 著 者/李志刚
责任编辑/王洪胜
复 审/宋增艺
终 审/李道生

山东科学技术出版社出版发行

(济南市王官路 邮政编码 250002)

山东新华印刷厂制版印刷

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 印张 12 插页 千字

印数 1—10000

ISBN 7—5331—1709—3

TS · 128

定价 10.00 元

家庭药膳制作

前 言

古人云：“民以食为天”。常言道，开门七件事：“柴、米、油、盐、酱、醋、茶。”概而言之，就是一个“吃”字。然而，民食有吃饱、吃好之别。当人们的生活水平尚不能满足于裹腹之需的时候，只有饥不择食，力争温饱。晋人陶渊明所谓“饥来驱我去，不知竟何之。”是也。腹且不饱，谈何吃好，遑论美食。

改革开放以来，我国经济繁荣昌盛，人们的生活水平不断提高。一日三餐，不仅要求吃好，而且要吃得有营养，吃得健康。于是，借饮食以达到祛病健身、养益心身之风盛极一时。然而，许多家庭对此却不知如何做起。为此，我们本着为家庭服务的愿望和目的，编写了《家庭药膳制作》一书。此书根据我国传统中医学“医食相通”的原理，选编了 300 多种适合普通家庭制作，而且又有显著养疗效果的药膳菜谱，使您在日常生活中，运用家庭中现有的条件，将家常菜肴与简便的中药相结合，烹制出兼具美味与疗疾于一体的饕餮，借品食美味佳肴的享受，达到治病健身的目的，免去了去大医院的许多麻烦，可谓一举两得。

为了方便制作和运用，在编写中按不同的疾病分类排列，并简要地阐述了致病原因、饮食宜忌、辨证施食等，为不懂中医学的普通家庭主妇(夫)的选用提供了方便条件，每种病后均有食疗单方，每种食疗单方均分为原料、加工切配、烹调、药效，便于读者参考使用。

诚然,药膳长期食用,确有一定的养疗祛病之功效,尤其对那些慢性疾病作用颇佳,但并非百病皆治。因此,患病后还是首先要去医院诊治,不可延误。

本书在编写过程中,由于编写时间紧迫和编者的水平所限,错误、缺点在所难免,恳请广大读者予以批评指正。

赵建民 李志刚

1995年10月1日

目 录

四季食养

春季食养

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 荠菜拌豆腐 | (2) | 杞头银耳汤 | (4) |
| 珍珠明骨羹 | (3) | 鸡肝明目汤 | (4) |
| 枸杞爆肝尖 | (3) | | |

夏季食养

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| 杏仁豆腐 | (6) | 鹅肉补中汤 | (11) |
| 砂仁肘子 | (7) | 清炖鲳鱼 | (12) |
| 荷叶米粉肉 | (8) | 酸梅藕 | (12) |
| 荷叶米粉鸡 | (8) | 桔味醒酒汤 | (13) |
| 菠萝鸡片 | (9) | 冬瓜粥 | (13) |
| 荷叶叫化鸡 | (10) | 荷叶粥 | (14) |
| 丁香鸭子 | (11) | | |

秋季食养

- | | | | |
|-------------|------|--------------|------|
| 猪皮羹 | (15) | 八宝全鸭 | (17) |
| 柚肉炖鸡 | (16) | 泰山灵芝桂鱼 | (18) |
| 陈皮扒鸭条 | (16) | 鲫鱼杏仁汤 | (19) |

泰山黄精豆腐 (20) 三宝糖沾 (20)

冬季食养

茴香腰花 (22)	肉泥虾盒 (26)
红枣炖猪肘 (23)	砂锅豆腐 (27)
五香牛肉 (23)	家常豆腐 (28)
牛膝蒸蹄筋 (24)	八珍醒酒汤 (29)
红枣炖羊心 (25)	粳米鲫鱼粥 (29)
泰山人参鸡 (25)	粳米粥 (30)
萝卜烧鹌鹑 (26)	

病体食疗

普通常见病食疗

感 冒

葱姜红糖汤 (33)
紫苏姜糖饮 (33)
菊花粥 (33)
香薷扁豆粥 (33)
黄精粥 (33)
水芹汁饮 (33)
香葱人乳汤 (33)
荔枝煮酒 (33)
黄芪猴头汤 (34)

咳 嗽

银耳白肺 (36)
黄精煨猪肘 (37)
香肠炒木耳 (38)
白果鸡丁 (38)
菠萝鸡丁 (39)
松子鸡块 (40)
核桃仁鸡卷 (41)
虫草蒸全鸭 (41)
拌海蜇头 (42)
清蒸鲥鱼 (43)

鲫鱼百合柿饼汤 (44)
 银耳蛋羹 (44)
 樱桃银耳 (45)
 冰糖炖银耳 (45)
 鱼香莴笋丝 (46)
 蘑菇烧豆腐 (46)
 江米粥 (47)
 梨粥 (47)

哮喘

栗子煮肉 (49)
 杏仁蒸肉 (50)
 太子鸡 (51)
 凤脯银耳汤 (51)
 虫草鹌鹑 (52)
 白菜拌海蜇 (52)
 干煸蘑菇 (53)
 拔丝山药 (54)

肺癆

煨乌龟 (56)
 清蒸人参甲鱼 (57)
 清蒸蛤士蟆油 (57)
 珠玉二宝粥 (58)
 冰糖银耳 (59)
 冰糖百合 (59)

杏仁茶 (60)

自汗、盗汗

黄芪软炸里脊 (61)
 参杞烧肚片 (62)
 爆鹿心 (63)
 黄芪蒸乳鸽 (63)
 清蒸白花鸽 (64)
 人参莲肉汤 (65)

胃痛

白胡椒煲猪肚 (67)
 脊肉粥 (67)
 猴头菇汽水 (68)

呕吐

椒盐火腿 (70)
 泥烤仔蛙 (70)
 清蒸鲫鱼 (71)
 鲚鱼粥 (72)
 鲜藕粥 (72)

泄泻

白术猪肚粥 (74)
 酥香鹌鹑 (75)
 雉肉馄饨 (75)

鸡皮鲜蘑	(76)
栗子烧白菜	(76)
鲳鱼粥	(77)
刀鱼汤	(77)
莲子粉粥	(78)
莲子糕	(78)
山药面	(79)
白扁豆粥	(79)
荔枝粥	(80)

痢 疾

江米藕	(82)
火腿糯米粥	(82)
栗子鸡	(83)
鲫鱼羹	(83)
高粱米粥	(84)
菱角粥	(84)

黄 疸

炖田螺	(86)
鲤鱼汤	(86)
泥鳅炖豆腐	(87)
腐皮三仙	(87)
口蘑烧茭白	(88)

便 秘

姜丝菠菜	(90)
卤煮白豆	(90)
鲜蘑桃仁	(91)
地瓜粥	(91)
杏仁粥	(92)

心 悸

枸杞肉丝	(93)
归参山药猪腰	(94)
玉竹猪心	(94)
驴肉汤	(95)
神仙鸭	(96)
家常鸡纵	(97)

水 肿

莲子猪肚	(99)
牛肉粥	(100)
苹果赤豆鸭	(100)
参芪鸭条	(101)
鸭肉粥	(101)
虫草炖野鸭	(102)
野鸭粥	(103)
青蛤煨鲫鱼	(103)
芪参烧活鲤	(104)

赤豆蒸鲤鱼·····	(105)
参芪砂锅鱼头·····	(105)
黑鱼粥·····	(106)
清拌银芽·····	(107)
茯苓包子·····	(107)
赤小豆粥·····	(108)

淋 证

春盘羊肉面·····	(110)
黄酒焖鸭·····	(110)
赤豆鲤鱼羹·····	(111)
冰糖莲子·····	(112)
凉拌芹菜·····	(112)
香椿豆腐·····	(113)

消 渴

菜心扒脊髓·····	(114)
猪胰汤·····	(115)
枸杞牛肉片·····	(116)
油爆牛肚领·····	(116)
山药炖羊肚·····	(117)
羊肚汤·····	(118)
五香兔肉·····	(118)
枸杞雏鸽汤·····	(119)
蘑菇炖豆腐·····	(119)

遗 精

参杞烧海参·····	(121)
海参里脊片·····	(122)
仙茅炖瘦肉·····	(122)
枸杞糖醋排骨·····	(123)
核桃仁炸猪腰·····	(124)
猪腰汤·····	(124)
砂锅牛尾·····	(125)
黄焖狗肉·····	(126)
栗子炖鸡·····	(126)
汽锅乌鸡·····	(127)
生地黄蒸乌鸡·····	(127)
乌参藏白凤·····	(128)
炸麻雀·····	(129)
清炖麻雀·····	(129)
枸杞汁烹麻雀·····	(130)
虫草炖黄雀·····	(130)
麻雀粥·····	(131)
锅巴虾仁·····	(131)
泥鳅炖虾·····	(132)
枸杞河虾·····	(133)
五草甲鱼·····	(133)
鹿茸香菇菜心·····	(134)

头 痛

- 天麻烧牛尾..... (136)
- 天麻炖鸡..... (136)
- 三宝鲤鱼..... (137)
- 天麻砂锅鱼头..... (137)
- 冰糖炖木耳..... (138)

痔 疮

- 清汤甲鱼..... (140)
- 烩鳝鱼丝..... (141)

木耳煲红枣..... (141)

木耳肉片汤..... (142)

痹 证

- 蚯蚓炒蛋..... (143)
- 酒炖黄鳝..... (144)
- 鳗鱼粥..... (144)
- 薏米仁炖猪蹄..... (145)
- 薏米仁粥..... (145)
- 辣椒汤..... (146)

妇女常见病食疗

月经不调

- 皮冻..... (150)
- 猪皮红枣羹..... (150)
- 菠菜猪肝汤..... (151)
- 银耳肉..... (151)
- 五果炖鸡..... (152)
- 桃仁墨鱼..... (152)
- 姜丝章鱼..... (153)

- 柴桂焖鸽..... (154)
- 炖鲍鱼..... (155)
- 菊花桂鱼..... (156)
- 萝卜粥..... (157)

痛 经

- 人参乌凤汤..... (158)
- 当归生姜羊肉汤..... (158)
- 荔枝生姜红糖汤..... (159)
- 桃仁粥..... (159)

闭 经

- 乌贼炖鸡..... (154)

崩漏

- 新疆砂锅羊肉..... (160)
砂锅人参鸡..... (160)
乌鸡汤..... (161)
御酱铁雀..... (162)
鱼鳞冻..... (162)

带下病

- 海马蛋美鸡..... (163)
豇豆炖鸡肉..... (164)
砂锅甲鱼..... (164)
红烧甲鱼..... (165)

恶阻

- 砂仁肚条..... (167)
艾叶蒸乌鸡..... (168)

胎动不安

- 人参蒸鹌鹑..... (169)
枸杞子炖鸡..... (169)
鸡蛋粳米粥..... (169)
枸杞苗炒鸡蛋..... (169)
石榴皮汤..... (169)
清蒸鲤鱼..... (169)
银杜清羹..... (170)

恶露不绝

- 荔枝肉..... (171)
五圆全鸡..... (172)
冬菇全鸡..... (173)
黄芪炖鸡..... (174)
鸡汁粥..... (174)
油爆鳝片..... (175)
肉片蒸鳝鱼..... (175)
黄芪鲫鱼汤..... (176)

缺乳

- 红焖猪蹄..... (177)
章鱼猪蹄羹..... (178)
猪蹄粥..... (178)
黄芪猪肝汤..... (179)
滑熘鹿里脊..... (179)
口蘑蒸鸡..... (180)
煎蒸鲤鱼..... (181)
糖醋脆皮鲤..... (182)
芽菜鲫鱼汤..... (183)
鲫鱼当归散..... (183)
小米粥..... (184)

不孕

- 枸杞炖牛尾..... (185)

归地烧羊肉…………… (185)

虫草炖鸡…………… (186)

妇女更年期综合征

花生红枣烧猪蹄………… (187)

南煎猪肝…………… (188)

椰肉炖鸡…………… (188)

冰糖蛤士蟆油…………… (189)

小儿常见病食疗

麻 疹

清汤鸽蛋…………… (190)

香菇豆酱…………… (191)

清蒸香菇…………… (191)

香菇汤…………… (192)

百 日 咳

紫苏汤…………… (193)

杏仁粥…………… (193)

罗汉果炖柿饼…………… (193)

萝卜薄荷汁饮…………… (193)

梨膏…………… (193)

大蒜粥…………… (193)

首乌甘草汤…………… (193)

冰糖炖麻雀…………… (193)

蚱蜢散…………… (193)

腮 腺 炎

海带粥…………… (194)

薤荔果炖肉…………… (194)

蒲公英汤…………… (194)

忍冬甘草汤…………… (194)

金匱桔梗汤…………… (194)

橘核汤…………… (194)

小儿疳证

内金鳝鱼…………… (194)

遗 尿

药蒸肚片…………… (195)

鸡肠饼…………… (196)

鲜莲子鸡丁…………… (196)

暑 热 证

绿豆汤…………… (197)

天生白虎汤.....	(197)	醋饮.....	(199)
五味山药粥.....	(197)	椰子汁.....	(199)
甘草大枣汤.....	(198)	槟榔汤.....	(199)
玉米蕊汤.....	(198)	生大蒜.....	(199)
		葱白麻油汁.....	(199)

肠寄生虫病

炒使君子肉.....	(199)
------------	-------

老年常见病食疗

眩 晕

杞熘里脊片.....	(201)
抓炒杜仲腰花.....	(202)
天麻炖猪脑.....	(203)
枣菇蒸鸡.....	(203)
清蒸人参鸡.....	(204)
山药枸杞蒸鸡.....	(204)
山东海参.....	(205)
胡辣海参汤.....	(206)
枸杞番茄鲑鱼片.....	(206)
枸杞炸烹大虾.....	(207)
芹菜炒香菇.....	(208)
冰糖蒸鸽蛋.....	(209)
银耳鸽蛋.....	(209)
八宝饭.....	(210)
红枣粥.....	(210)

中风(中经络)

旱芹汁.....	(212)
萝卜汁.....	(212)
牛肉枸杞粥.....	(212)
火腿煨海参.....	(213)
鸭血饮.....	(213)
黑大豆汤.....	(213)
青椒木耳丝.....	(213)

冠 心 病

金香蜜饯.....	(214)
双耳汤.....	(215)
莲枣蜜饯.....	(215)

高 血 压

芹菜炒肉丝.....	(217)
------------	-------

四季食养

四季食养是“因时制宜”养生法则的具体体现。如《素问·六元正纪大论》根据四季气候的变化提出“用热远热”、“用温远温”、“用凉远凉”、“用寒远寒”的饮食原则，即当气候寒凉的季节则避免食用寒凉的饮食，当气候温热的季节则避免食用温热的饮食。《周礼》中的“食医”则根据四季机体所需五味的特点提出饮食调味应“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸，调以滑甘”。四季食养的主要内容有春季食养、夏季食养、秋季食养和冬季食养四个方面。

春季食养

《素问·四气调神大论》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒，奉长者少。”春属木，其气温，通于肝，主发泄，风邪当令，为四季之首。这一时期，阳气初升，天气由寒转暖，万物萌发生机，人体阳气得以升发，肝脏得以疏泄，气血趋向于体表，积一冬之内热也将散发出来。人体的肠胃经过冬季的长期进补和正月的肥甘美食，积滞较重，且易酿生痰热。此外，由于风邪当令，人体易为风邪所伤。风为阳邪，具有升发、向上、向外的特点，易引动伏邪而发病。有旧病宿疾的人，特别是平素肝阳偏亢的人，此时易萌发目疾、眩晕、头痛等疾病。有肝炎

病史者,也易感肝区胀痛。同时,时令性春季疾病也易流行。从五行五脏五补来看,春天,万物生发向上,处于复苏过程,这时五脏属肝,适宜升补。《饮膳正要》说:“春气温,宜食麦以凉之,不可一于温也。禁温食及热衣服。”根据春温阳气升发、肠胃积滞较重、肝阳易亢以及春季温疫易于流行的特点,春季饮食养生宜由冬季的温补和肥甘厚味转为清补养肝,通利肠胃。这个季节常用的食物宜选用清补养肝的食物,如春笋、芹菜、荠菜、菠菜、枸杞叶、荸荠、海带、鸡蛋、瘦猪肉、鲤鱼、山药等;通利肠胃的食物也比较适宜,如萝卜、海蜇、菠菜、黄瓜、香蕉、荞麦、马齿苋等。这个季节不宜吃肥甘厚味,以免阻滞肠胃,酿生痰热;不宜吃温热类食物及辛辣类调味品,以免助热动火,触发肝阳上亢。

荠菜拌豆腐

原料 荠菜 250 克,豆腐 100 克,香油 12 克,精盐、味精各适量,姜末少许。

加工切配 将豆腐切成小方丁,用开水略烫,捞出盛入盘内。荠菜用开水焯一下,凉后切成细末,撒在豆腐上。

烹调 盘内加精盐、味精拌匀,淋上香油即可。

特点 清香鲜嫩,时令佳肴。

药效 凉肝止血,利湿通淋。对各种内出血(如内伤吐血、咯血、月经过多、便血、尿血等),高血压,泌尿系统的乳糜尿、肾炎、水肿,以及目赤肿痛、结膜炎、夜盲等患者,能收到较理想的食疗效果。宜春季食用。

珍珠明骨羹

原料 水发明骨 600 克,鱼茸 50 克,火腿 20 克,番茄 50 克,黑木耳 5 克,小菜心 50 克,鸡汤 300 克,植物油 3 克,精盐、料酒、味精、湿淀粉各适量。

加工切配 将鱼茸做成珠粒,明骨去水,小菜心修成 5 厘米长,其他配料均切成片。

烹调 将锅烧热,下植物油划锅,然后下菜心及其他配料略煸,放入鸡汤烧沸,调好味,将明骨、鱼茸珠下锅,再烧沸勾薄芡,装盆即成。

特点 鱼肉珠鲜嫩,明骨脆爽。

药效 明骨为鲨鱼的软骨,富含人体骨骼所需的营养,有滋补肝脏的功效。宜春季食用。

枸杞爆肝尖

原料 生猪肝 250 克,枸杞子 50 克,水发玉兰片 50 克,豌豆 10 克,蛋清 1 个,水淀粉 20 克,猪油 300 克,精盐、味精、料酒各适量;清汤 200 克,葱、蒜、姜末各 5 克,对成白汁。

加工切配 将 25 克枸杞子水煮后取浓缩液 25 毫升;另 25 克用清水洗净,放小碗内,上屉蒸半小时备用。将猪肝洗净,用刀片成 5 厘米长、2 厘米宽的薄片,放入开水锅内焯一下,取出用凉水洗净,用净布搥干,放碗内加入蛋清、水淀粉及精盐少许,用手抓匀上浆。

烹调 将锅放在旺火上,加猪油烧热后,把上浆的肝尖下