

家庭藥膳

家庭烹饪丛书

彭铭泉 杨帆 著



四川科学技术出版社



人參鷄湯

陳皮燒肉



葱半當歸粥





甘草鷄干菲花

前言 QIANYIAN

药膳是中国饮食文化和传统医药学的重要组成部分，自古就有药食同源之说。在自然界中，不少食物本身就具有鲜明的药物特性。这使得药膳学得以应运而生。

药膳集药物治疗和食品烹饪为一体，美味佳肴，大快朵颐，不仅给人以口腹享受，而且，通过膳食中的药物成分自然消化吸收，达到保健强身，防病祛病，滋补益寿之功。

在中国浩如烟海的典籍中，食疗的历史可以追溯到远古时期。《素问·汤液醪醴论》中说：“必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者坚。”这就是古人制酒的方法，而这种酒的作用，与“燧石针艾”均作为治疗疾病的必备之品。传说，商代宰相伊尹，曾著《汤液经》一书，记录了采取烹调方法，制药疗疾。晋代皇甫谧《甲乙经·序》说：“伊尹……撰用本草，以为汤液。”“仲景论广伊尹汤液为数十卷。”《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术，“调和之事，必以甘酸辛咸，先后

2 多少,其齐甚微,皆有自起。”“阳朴之姜,招摇之桂。”这里不仅阐述了药膳制作的技艺,同时指出姜桂既是食物又是药物,不仅是调味品,而且是温胃散寒的保健食品。

中国的药膳学随着中国的医药学发展而发展,在灿若星辰的大医药家张仲景、孙思邈、孟诜、忽思慧、李时珍、王孟英等的砥砺中,愈加臻于完善。

中国药膳是中国人民对世界科学文化的一大奉献,也为中华民族的进步和繁衍发挥了巨大的作用。

为了进一步整理和发掘这一瑰宝,四川科技出版社先后出版了《中国药膳学》《大众药膳》《中国药膳大全》等药膳书籍。其中,《大众药膳》在日本以《中国药膳菜谱》为书名用日文出版发行,受到了日本人民的好评。

广大读者反映,非常需要一本简明扼要,适于家庭使用的药膳书籍,故我们特从《大众药膳》(修改本)中择要遴选而出版这本《家庭药膳》,以飨读者。书中着

重介绍药膳的特点, 药膳的烹制方法和 3
药膳方剂(食谱), 等等。

选编中, 因水平有限, 难免不周, 恳
请读者和药膳方面的专家教正。

编 者

1991.6.

药膳基本知识

一、药膳特点…… 12

二、药膳宜忌…… 16

三、药膳分类…… 20

常用药膳方剂(食谱)

一、健脾益气药膳

参枣米饭…… 25

山药汤元…… 26

莲子猪肚…… 27

脂酒红枣…… 28

茯苓包子…… 28

山 药 面…… 30

白茯苓粥…… 31

红枣炖兔肉…… 31

二、开胃健脾药膳

萝 卜 饼…… 35

豆蔻馒头…… 36

山楂肉干…… 37

羊肉萝卜汤…… 38

三、健脾利尿药膳

烩鳊鱼丝……43

青鸭羹……44

红杞活鱼……45

薏米粥……46

赤小豆粥……47

四、温胃止痛药膳

马思答吉汤……49

大麦汤……50

荜茇头蹄……51

丁香鸭……52

佛手酒……53

白胡椒煨猪肚……54

姜醋……55

五、滋补肺阴药膳

玉参闷鸭……57

川贝酿梨……58

银耳羹……59

虫草金龟……60

银杏全鸭·····61

木耳粥·····63

雪羹汤·····63

六、养心安神药膳

玫瑰花烤羊心·····68

烩全鹿·····68

枣仁粥·····70

百合粥·····70

藕丝羹·····71

柏子仁炖猪心·····72

七、温补肾阳药膳

复元汤·····75

双鞭壮阳汤·····77

姜附烧狗肉·····78

鸡肠饼·····79

白羊肾羹·····80

杜仲猪腰·····81

冬虫夏草炖黄雀·····82

韭菜炒鲜虾·····82

八、滋补肾阴药膳

- 双耳汤……85
 法制黑豆……86
 补髓汤……87
 红烧龟肉……88
 桑椹醪……89
 鲜蘑鹿冲……90
 玫瑰枣糕……91

九、滋补肝肾药膳

- 银杞明目汤……96
 天麻鱼头……97
 清脑羹……98
 玄参炖猪肝……99
 喇嘛酒方……100
 芹菜粥……101
 蛤蟆鲍鱼……102
 夜明沙蒸猪肝……103

十、补气药膳

- 人参菠饺……108
 芪参烧活鱼……109
 参芪精……110
 黄芪汽锅鸡……111

清蒸人参鸡…… 112

鹌鹑肉片…… 113

期颐饼…… 115

滋脾饮…… 115

春盘面…… 116

十一、补血药膳

归芪蒸鸡…… 120

当归羊肉羹…… 121

蜜饯姜枣龙眼…… 122

归参山药猪腰…… 122

葱炖猪蹄…… 123

地黄鸡…… 124

何首乌煨鸡…… 125

菠菜粥…… 126

十二、气血双补药膳

十全大补汤…… 129

八宝鸡汤…… 131

参芪鸭条…… 132

归参鳝鱼羹…… 134

参茸熊掌…… 135

牛肉胶冻…… 136

十三、解表药膳

- 五 神 汤····· 139
- 姜 糖 饮····· 140
- 姜糖苏叶饮····· 141
- 葱豉黄酒汤····· 141
- 桑叶薄竹饮····· 142
- 双 花 饮····· 143
- 淡豆豉葱白炖豆腐····· 143

十四、止咳祛痰药膳

- 猪油蜜膏····· 147
- 蜜饯百合····· 148
- 川贝酿梨····· 148
- 银 耳 羹····· 148
- 丝瓜花蜜饮····· 149
- 马 勃 糖····· 150
- 柿 霜 糖····· 150
- 紫云三仙····· 151
- 糖 橘 饼····· 153
- 止咳梨膏糖····· 153
- 冰糖黄精汤····· 155
- 松子仁糖蘸····· 156
- 糖溜白果····· 156

猪肺粥····· 157

戒烟糖····· 158

冰糖麻雀····· 159

水晶核桃····· 160

十五、保健益寿药膳

淮药芝麻糊····· 163

人参鹿肉汤····· 164

莲子锅蒸····· 166

琼玉膏····· 167

天门冬膏····· 168

黄精炖猪瘦肉····· 169

莲子百合煨瘦肉····· 169

柏子仁炖猪心····· 171

杞子炖羊脑····· 172

芡实煮老鸭····· 172

何首乌煮鸡蛋····· 173

蜂蜜桑椹膏····· 174

枸杞酒····· 175

桑椹酒····· 176

菊花酒····· 176

熙春酒方····· 177

刺五加酒·····	178
团鱼汤·····	179
带花羊头·····	180
金髓煎·····	181
羊脏羹·····	181
淮药酥·····	183
枣泥桃酥·····	183
乌发糖·····	184
羊杂面·····	185

十六、其它药膳

茴香汤·····	189
橘皮醒酒汤·····	190
绿豆粥·····	191
黑木耳糖·····	191
茉莉银耳·····	192
清汤万年青·····	193
菠萝鸡片·····	194
无花果炖猪瘦肉·····	195
胡椒根炖蛇肉·····	196
荸荠狮子头·····	197
桂浆·····	198



一、药膳特点

