

# 日常 实用古代药补 食谱

董莲枝 兴振芳 刘英麟 编著



春风文艺出版社

## 日常实用古代药补食谱

著 作 者:董莲芝 兴振芳 刘英麟  
责任编辑:左云霖  
责任校对:潘晓春  
封面设计:左松怡

出 版 者:春风文艺出版社  
邮 编:110001  
地 址:沈阳市和平区北一马路108号  
电 话:3864927

印 刷 者:大连印刷工业总厂  
地 址:大连市中山区昆明街36号

发 行 者:辽宁省新华书店  
地 址:沈阳市青年大街270号

字 数:274千字  
开 本:787×1092 1/32  
印 张:13  $\frac{3}{8}$   
印 数:1 10,000  
版 次:1995年9月第1版  
印 次:1995年9月第1次印刷

ISBN 7-5313-1504-1/G·104  
定价:9.80元

## 采用书目

- 《齐民要术》〔魏〕 贾思勰  
《膳夫录》〔唐〕 杨晔  
《山家清供》〔宋〕 林洪  
《太平圣惠方》〔宋〕 王怀隐  
《饮膳正要》〔元〕 忽思慧  
《竹屿山房杂部》〔明〕 宋诒  
《易牙遗意》〔明〕 韩奕  
《遵生八笺》〔明〕 高谦  
《普济方》〔明〕 朱橚  
《随园食单》〔清〕 袁枚  
《养小录》〔清〕 顾仲  
《中馈录》〔清〕 彭崧毓  
《醒园录》〔清〕 李化楠  
《古今图书集成》 食货典

## 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 一、滋补强健篇 ..... | 1  |
| 燕窝汤 .....     | 2  |
| 鸡排 .....      | 3  |
| 八宝鸭 .....     | 4  |
| 鸡头羹粉 .....    | 5  |
| 盐胶菜心 .....    | 6  |
| 百合粥 .....     | 7  |
| 白木耳羹 .....    | 8  |
| 山茱萸粥 .....    | 9  |
| 枸杞子粥 .....    | 10 |
| 杞叶粥 .....     | 11 |
| 白虚桂枝汤 .....   | 12 |
| 地黄粥 .....     | 13 |
| 猪肚 .....      | 14 |
| 鸡头粥 .....     | 15 |
| 仙人粥 .....     | 16 |
| 麋角粥 .....     | 17 |
| 鸡头粉血粉 .....   | 18 |
| 黑牛髓煎 .....    | 19 |
| 猪肾粥 .....     | 20 |

---

|             |    |
|-------------|----|
| 鹿肾粥 .....   | 21 |
| 羊脏羹 .....   | 22 |
| 羊骨粥 .....   | 23 |
| 羊脊骨羹 .....  | 24 |
| 羊蜜膏 .....   | 25 |
| 鹿头汤 .....   | 26 |
| 鹿肾羹 .....   | 27 |
| 白羊肾羹 .....  | 28 |
| 羊肉羹 .....   | 29 |
| 羊肉馄饨 .....  | 30 |
| 水芝汤 .....   | 31 |
| 松黄汤 .....   | 32 |
| 芡仁粥 .....   | 33 |
| 酸枣粥 .....   | 34 |
| 枣羹 .....    | 35 |
| 山药饪 .....   | 36 |
| 药烧饼 .....   | 37 |
| 五味子汤 .....  | 38 |
| 金髓煎 .....   | 39 |
| 苏梅膏饼 .....  | 40 |
| 山药粥 .....   | 41 |
| 芡实粥 .....   | 42 |
| 莲子粥 .....   | 43 |
| 鸡头粉擀面 ..... | 44 |

---

---

|             |    |
|-------------|----|
| 糯米粉掐粉 ..... | 45 |
| 枸杞羊肾粥 ..... | 46 |
| 羊肉粥 .....   | 47 |
| 蜜酥饼 .....   | 48 |
| 髓煎 .....    | 49 |
| 须问汤 .....   | 50 |
| 烧红枣 .....   | 51 |
| 杏酪枣糕 .....  | 52 |
| 五香糕 .....   | 53 |
| 牛髓膏子 .....  | 54 |
| 苏麻粥 .....   | 55 |
| 药肉粥 .....   | 56 |
| 乌鸡汤 .....   | 57 |
| 鹿肾粥 .....   | 58 |
| 羊皮面 .....   | 59 |
| 大麦汤 .....   | 60 |
| 河豚羹 .....   | 61 |
| 银钱面 .....   | 62 |
| 皂羹面 .....   | 63 |
| 水龙棋子 .....  | 64 |
| 春盘面 .....   | 65 |
| 团鱼汤 .....   | 66 |
| 黄汤 .....    | 67 |
| 木瓜汤 .....   | 68 |

---

---

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 珍珠粉 .....            | 69        |
| 杂羹 .....             | 70        |
| 荤素羹 .....            | 71        |
| 盏蒸 .....             | 72        |
| 八儿不汤 .....           | 73        |
| 马思答吉汤 .....          | 74        |
| 鸡头粉馄饨 .....          | 75        |
| 阿菜汤 .....            | 76        |
| 台苗羹 .....            | 77        |
| 三下锅 .....            | 78        |
| 挂面 .....             | 79        |
| <b>二、健脏益腑篇</b> ..... | <b>80</b> |
| 茴香汤 .....            | 81        |
| 青香柿 .....            | 82        |
| 烧肝散 .....            | 83        |
| 椒面羹 .....            | 85        |
| 吴茱萸粥 .....           | 86        |
| 丁香饼 .....            | 87        |
| 山药饼 .....            | 88        |
| 胡麻羹 .....            | 89        |
| 胡麻粥 .....            | 90        |
| 乳饼面 .....            | 91        |
| 八珍羹 .....            | 92        |
| 玉茭白 .....            | 93        |

---

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 四和汤 .....   | 94  |
| 山楂糕 .....   | 95  |
| 山楂粥 .....   | 96  |
| 破气汤 .....   | 97  |
| 枣姜汤 .....   | 98  |
| 甘露膏饼 .....  | 99  |
| 糖杨梅 .....   | 100 |
| 鸡酥饼 .....   | 101 |
| 荔枝膏 .....   | 102 |
| 沙乞某儿汤 ..... | 103 |
| 炒汤 .....    | 104 |
| 大麦筭子粉 ..... | 105 |
| 撒速汤 .....   | 106 |
| 大麦片粉 .....  | 107 |
| 围像 .....    | 108 |
| 狐肉汤 .....   | 109 |
| 鹌突羹 .....   | 110 |
| 鲫鱼羹 .....   | 111 |
| 猪肾馄饨 .....  | 112 |
| 野鸡馄饨 .....  | 113 |
| 牛肉脯 .....   | 114 |
| 山药糕 .....   | 115 |
| 黄梅汤 .....   | 116 |
| 河西米汤粥 ..... | 117 |

---



---

|            |     |
|------------|-----|
| 炙黄鸡·····   | 118 |
| 龙骨饼·····   | 119 |
| 汤包·····    | 120 |
| 腊八粥·····   | 121 |
| 地黄汤·····   | 122 |
| 薄荷莲子羹····· | 123 |
| 炙羊心·····   | 124 |
| 良姜粥·····   | 125 |
| 煮猪肺·····   | 126 |
| 豉猪肺·····   | 127 |
| 百合面·····   | 128 |
| 理脾糕·····   | 129 |
| 蜜无花果·····  | 130 |
| 烧杏仁豆腐····· | 131 |
| 杏仁浆·····   | 132 |
| 乌梅汤·····   | 133 |
| 凤髓汤·····   | 134 |
| 炙猪肝·····   | 135 |
| 五蒸汤·····   | 136 |
| 木樨花·····   | 137 |
| 山药果酱糕····· | 138 |
| 地黄膏粥·····  | 139 |
| 茵陈蒿粥·····  | 140 |
| 茯苓枣粥·····  | 141 |

---

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 薏苡根汤·····   | 142 |
| 黄鲋鱼脍·····   | 143 |
| 螺蛳汁·····    | 144 |
| 蒲公英粳米汤····· | 145 |
| 山梔子粳米粥····· | 146 |
| 炖青鸭蛋·····   | 147 |
| 秦艽牛奶·····   | 148 |
| 矾石大麦粥汁····· | 149 |
| 鲤鱼汤(一)····· | 150 |
| 鲤鱼汤(二)····· | 151 |
| 炒丝瓜·····    | 152 |
| 烧肚膈·····    | 153 |
| 莲子糕·····    | 154 |
| 黄精果·····    | 155 |
| 黄精饼·····    | 156 |
| 瑞香汤·····    | 157 |
| 五香糕·····    | 158 |
| 桔汤·····     | 159 |
| 红枣脂酒·····   | 160 |
| 白茯苓粳米粥····· | 161 |
| 枣糖粳米粥·····  | 162 |
| 栗子粳米粥·····  | 163 |
| 蜜榛粳米粥·····  | 164 |
| 鲫鱼姜橘羹·····  | 165 |

---

|               |     |
|---------------|-----|
| 豆浆粳米粥·····    | 166 |
| 山栗粳米粥·····    | 167 |
| 猪肾粳米粥·····    | 168 |
| 猪脾粳米粥·····    | 169 |
| 扁豆粳米汤·····    | 170 |
| 药桔·····       | 171 |
| 枸杞粥·····      | 172 |
| 牛脂糕·····      | 173 |
| 复炉饼·····      | 174 |
| 黄芪猪腰·····     | 175 |
| 炒果菜·····      | 176 |
| 药熬黑豆·····     | 177 |
| 白果芡实糯米粥·····  | 178 |
| 黄芪粳米粥·····    | 179 |
| 党参芡实煨猪肾汤····· | 180 |
| 荔枝草车前白蜜汁····· | 181 |
| 龙葵母鸡汤·····    | 182 |
| 桂枝生姜枣粥·····   | 183 |
| 糯米绿豆猪肝粥·····  | 184 |
| 核桃荸荠鸭子·····   | 185 |
| 黑豆猪肉粳米粥·····  | 186 |
| 玉米须汤·····     | 187 |
| 连钱泽败茵陈茶·····  | 188 |
| 玉金消石散·····    | 189 |

---

|             |     |
|-------------|-----|
| 生姜鸡子羹·····  | 190 |
| 桂花饼·····    | 191 |
| 姜胃汤·····    | 192 |
| 杨梅饼·····    | 193 |
| 羊蹄臠·····    | 194 |
| 羊蒜韭羹·····   | 195 |
| 酸羹·····     | 196 |
| 葛粉·····     | 197 |
| 麦门冬粥·····   | 198 |
| 砂仁粳米粥·····  | 199 |
| 佛手柑粳米粥····· | 200 |
| 仙人掌炒牛肉····· | 201 |
| 杏霜汤·····    | 202 |
| 粱米淡粥·····   | 203 |
| 人参汤·····    | 204 |
| 山药面·····    | 205 |
| 山药汤·····    | 206 |
| 仙人饭·····    | 207 |
| 仙术汤·····    | 208 |
| 桂沉浆·····    | 209 |
| 桂浆·····     | 210 |
| 马乞·····     | 211 |
| 细水滑·····    | 212 |
| 刺玫花白酒·····  | 213 |

---

---

|               |     |
|---------------|-----|
| 海螵蛸肉米粥·····   | 214 |
| 草果仁良姜牛肉脯····· | 215 |
| 小茴香浸酒·····    | 216 |
| 丹参蜂蜜汤·····    | 217 |
| 峨参藕蛋·····     | 218 |
| 海蜇枣糖膏·····    | 219 |
| 百果糖·····      | 220 |
| 杏仁汤·····      | 221 |
| 炒黄面·····      | 222 |
| 薄焦饼·····      | 223 |
| 回回煎饼·····     | 224 |
| 甘露饼·····      | 225 |
| 水磨丸·····      | 226 |
| 胡荽生菜·····     | 227 |
| 乳脂羹·····      | 228 |
| 防风饼·····      | 229 |
| 羊蹄根羹·····     | 230 |
| 鲤鱼汤·····      | 231 |
| 鲫鱼羹·····      | 232 |
| 墨鱼粥·····      | 233 |
| 夏月鱼酢·····     | 234 |
| 獭肝羹·····      | 235 |
| 鸡子·····       | 236 |
| 鸡子豉汤·····     | 237 |

---

---

|            |     |
|------------|-----|
| 狗肝粥·····   | 238 |
| 熟蒸狗肉·····  | 239 |
| 野猪臠·····   | 240 |
| 茯苓粉·····   | 241 |
| 桔皮醒醒汤····· | 242 |
| 玉米糕·····   | 243 |
| 小豆饭·····   | 244 |
| 蜜透角儿·····  | 245 |
| 香露饼·····   | 246 |
| 羊肝·····    | 247 |
| 白梅汤·····   | 248 |
| 毛桃花馄饨····· | 249 |
| 桃花汤·····   | 250 |
| 薏苡粥·····   | 251 |
| 郁李仁粥·····  | 252 |
| 腌醋笋·····   | 253 |
| 沙谷米粥·····  | 254 |
| 狷肉·····    | 255 |
| 仓米汤·····   | 256 |
| 苦豆汤·····   | 257 |
| 羊肾乳羹·····  | 258 |
| 羊肺羹·····   | 259 |
| 大枣汤·····   | 260 |
| 糖桔·····    | 262 |

---

---

|            |     |
|------------|-----|
| 橙饼·····    | 263 |
| 麻汁粥·····   | 264 |
| 山药粳米粥····· | 265 |
| 黄雌鸡·····   | 266 |
| 胡桃雪片糕····· | 267 |
| 羊肺盐豉羹····· | 268 |
| 瓠子汤·····   | 269 |
| 羊肺豆叶羹····· | 270 |
| 萝卜粥·····   | 271 |
| 萝卜煎·····   | 272 |
| 小麦粥·····   | 273 |
| 盐西瓜翠·····  | 274 |
| 蜜西瓜皮·····  | 275 |
| 葵菜蘑菇羹····· | 276 |
| 獐肉羹·····   | 277 |
| 猪肚粥·····   | 278 |
| 白鸭·····    | 279 |
| 西瓜烧肉·····  | 280 |
| 甘遂猪肾·····  | 281 |
| 鸡子黄·····   | 282 |
| 鹑鸽羹·····   | 283 |
| 西瓜鸡·····   | 284 |
| 葵菜叶羹·····  | 285 |
| 马齿菜粥·····  | 286 |

---

---

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 山药藕粉糊·····           | 287 |
| 野鸡汤·····             | 288 |
| <b>三、耳聪目明篇</b> ····· | 289 |
| 龙凤眼·····             | 290 |
| 羊肺肠胃肾血·····          | 291 |
| 香花饼·····             | 292 |
| 柿霜清膈饼·····           | 293 |
| 答必纳饼儿·····           | 294 |
| 葛豉粥·····             | 295 |
| 麻黄粥·····             | 296 |
| 紫英菊·····             | 297 |
| 菊苗粥·····             | 298 |
| 竹叶粥·····             | 299 |
| 猪肾人参粥·····           | 300 |
| 磁石肾羹·····            | 301 |
| <b>四、祛风寒篇</b> ·····  | 302 |
| 桂附汤·····             | 303 |
| 麻子粥·····             | 304 |
| 香豉粥·····             | 305 |
| 甘菊汤·····             | 306 |
| 蒺藜粉·····             | 307 |
| 苍耳菜·····             | 308 |
| 葛粉羹·····             | 309 |
| 紫云汤·····             | 310 |

---



|            |     |
|------------|-----|
| 恶实菜·····   | 311 |
| 薄荷饼·····   | 312 |
| 乌头粥·····   | 313 |
| 牛膝叶粥·····  | 314 |
| 荆芥粥·····   | 315 |
| 豉粥·····    | 316 |
| 葛粉索饼·····  | 317 |
| 羌活汤·····   | 318 |
| 梔子仁粥·····  | 319 |
| 葱粥·····    | 320 |
| 葱豉汤·····   | 321 |
| 绿豆粥·····   | 322 |
| 糍团·····    | 323 |
| 荔枝汤·····   | 324 |
| 羊肉汤·····   | 325 |
| 羊头脍·····   | 326 |
| 炙肝·····    | 327 |
| 羊肚羹·····   | 328 |
| 熊肉羹·····   | 329 |
| 熊汤·····    | 330 |
| 鹿蹄汤·····   | 331 |
| 鳗鲡粥·····   | 332 |
| 川芎烩鲤鱼····· | 333 |
| 猪胆鸡子汤····· | 334 |