

JINGXUAN YAOSHAN 300 ZHONG

精选药膳

300种

武文 编著



山西经济出版社

书 名: 精选药膳300种 (增订)

作 者: 武 文 编著

出 版 者: 山西经济出版社 (太原市并州北路69号 ·

邮码: 030001 · 电话: 4044102)

发 行 者: 山西经经出版社

印 刷 者: 山西省统计局印刷厂

开 本: 787×1092 1/32

印 张: 6

字 数: 131千字

印 数: 4001—10000

版 次: 1997年4月第2版 1997年4月第1次印刷

书 号: ISBN 7—80636—034—4/F·035

定 价: 6.80元

责任编辑: 李廷芝 社 长: 张凤山 总编辑: 李国维

98
R247.1
426

X4034/17

2

编 者 的 话

随着科学技术的发展和人民生活的日益提高,药膳已成为人们日常生活的保健佳品,进入千家万户。本书在专家学者的指导下,融中药之精华与食物营养之精髓为一炉。取药物之性、食物之味,药借食力,食助药功,协调配合,达到防病、治病之目的,精选药膳配方三百余种。每种药方分别介绍了用料、制法、用法、功效、适应症等,所选配方,都是经过人们长期食用,符合营养学和药理学的要求。取材方便,服用安全,无副作用,是广大家庭生活保健必备的一本通俗读物。

本书在重印时,又作了部分补充修订。

封面署名为集体笔名,参加本书编著者为武斌、常红、济民、成福、刘敏。

编 者

1997 年元月



3 0092 3103 0

451374

目 录

药 菜

清蒸人参鸡..... (1)	枸杞蒸鸡蛋..... (9)
枸杞蒸鸡..... (2)	黄芪熟地炖鸡..... (9)
何首乌煲鸡..... (2)	山药鹌鹑蛋..... (9)
虫草全鸭..... (2)	归水鸡蛋..... (10)
当归黄芪炖鸡肉..... (3)	木耳鹌鹑蛋..... (10)
当归乌骨鸡..... (3)	黄芪枸杞炖乳鸽..... (10)
花生衣地黄鸡..... (4)	芪精桃仁煨乳鸽..... (11)
五元补鸡..... (4)	夜明枸杞煲鹌鹑..... (11)
党参大枣鸡..... (5)	虫草山药煨麻雀..... (11)
参茸肉桂炖鸡肉..... (5)	益阳麻雀..... (12)
赤小豆煲鸡..... (5)	枸杞蒸肉..... (12)
北芪虫草炖乌鸡..... (6)	姜葱焗猪肝..... (13)
八宝鸡..... (6)	猪肝炒胡萝卜..... (13)
杞子南枣煲鸡蛋..... (7)	王不留行炖猪蹄..... (13)
桂圆鸡露..... (7)	枸杞子炒肉丝..... (14)
食醋炖鸡块..... (7)	使君子蒸瘦猪肉..... (14)
何首乌煮鸡蛋..... (8)	夜明砂蒸猪肝..... (15)
益母草煲鸡蛋..... (8)	柏子仁炖猪心..... (15)
	猪脊髓煲莲藕..... (16)
	莲子百合煲瘦肉..... (16)
	黄精炖瘦猪肉..... (16)

食盐炖猪心·····	(17)	麻雀蛇韭蛋·····	(28)
淮山煲猪胰·····	(17)	补益海参·····	(28)
莲子芡实煲猪瘦肉·····	(18)	姜附炖羊肉·····	(29)
豆腐焖猪蹄·····	(18)	归参山药猪腰·····	(29)
羊杂割·····	(18)	红枣炖羊肉·····	(30)
杞子炖羊脑·····	(19)	淮山杞子炖猪脑·····	(30)
枸杞煎羊脊·····	(19)	莲子猪心·····	(30)
玫瑰花烤羊心·····	(20)	谷精炖羊肝·····	(31)
番茄煮牛肉·····	(20)	姜附煲狗肉·····	(31)
韭菜炒羊肝·····	(20)	商陆煲鲫鱼·····	(31)
当归生姜炖羊肉·····	(21)	核桃炒虾仁·····	(32)
枸杞炖牛鞭·····	(21)	泥鳅豆腐·····	(32)
二仙葱爆羊肉·····	(22)	白鸽红枣饭·····	(32)
当归黑豆炖羊肉·····	(22)	炒鹌鹑·····	(33)
芪七炖兔肉·····	(23)	糯米灌大藕·····	(33)
山药兔肉·····	(23)	健脑乌发糖·····	(34)
红枣炖兔肉·····	(23)	雪里藏红·····	(34)
韭菜炒鲜虾·····	(24)	生姜大蒜炖红糖·····	(35)
黄精熘大暇·····	(24)	花生煲大蒜·····	(35)
赤小豆焖鲤鱼·····	(25)	枸杞炖银耳·····	(35)
清蒸鲤鱼·····	(25)	麦冬黑芝麻糖·····	(36)
糖醋鲤鱼·····	(26)	芝麻核桃蜜·····	(36)
何首乌煲鲤鱼·····	(26)	番茄蘸白糖·····	(37)
生姜蒸鲤鱼·····	(27)	八宝饭·····	(37)
清炖乌龟·····	(27)	清蒸杞甲鱼·····	(38)
地黄炖龟肉·····	(28)	杜仲煨甲鱼·····	(38)

芡实炖老鸭·····	(38)
玉米须炖蚌肉·····	(39)
鲜奶煲鸡·····	(39)
肉桂炖羊肉·····	(39)
益寿长春蛋·····	(40)
冰糖炖海参·····	(40)
白木耳炖肉·····	(41)
首乌芝麻糊·····	(41)
头脑·····	(41)
北芪炖水鱼·····	(43)
北芪炖乌骨鸡·····	(43)
黄芪炖羊肉·····	(44)
归芪参炖羊肉·····	(44)
葱炖猪蹄·····	(44)
乌贼骨炖猪皮·····	(45)
地骨爆两样·····	(45)
当归冰糖鸡·····	(46)
参枣米饭·····	(46)
枸附蒸猪腰·····	(47)
玉米须炖龟·····	(47)
虫草红枣炖甲鱼·····	(48)
玉米须炖猪肉·····	(48)
川贝炖甲鱼·····	(48)
黄芪枸杞炖甲鱼·····	(49)
枸杞牛花·····	(49)
谷精夜明蒸鸡肝·····	(50)

药 汤

长寿汤·····	(51)
人参鸡汤·····	(51)
双耳汤·····	(52)
人参莲肉汤·····	(52)
杞枣蛋汤·····	(52)
枸杞补汤·····	(53)
天麻荠菜豆腐汤·····	(53)
参芪牛肉汤·····	(53)
黑木耳豆腐汤·····	(54)
红花黑豆汤·····	(54)
木耳柿饼汤·····	(55)
三妙汤·····	(55)
羊肉当归汤·····	(55)
首乌牛肉汤·····	(56)
四仙羊肉汤·····	(56)
骨髓汤·····	(57)
北芪羊肉汤·····	(57)
萝卜排骨汤·····	(57)
虾米猪蹄汤·····	(58)
枸杞叶猪肝汤·····	(58)
萝卜猪肺汤·····	(58)
苦瓜猪瘦肉汤·····	(59)
猪胰淡菜汤·····	(59)

大蒜羊肉汤·····	(59)	米酒虾米汤·····	(69)
枸杞猪肝汤·····	(60)	虾米冬瓜汤·····	(69)
猪肝红萝卜汤·····	(60)	鲤鱼汤·····	(70)
牛肉萝卜汤·····	(60)	蛇肉汤·····	(70)
菠菜猪肝汤·····	(61)	玉米须蛙肉汤·····	(71)
清牛肉汤·····	(61)	三仙汤·····	(71)
猪胰止渴汤·····	(61)	二仙汤·····	(71)
猪胰海参汤·····	(62)	山药清汤·····	(72)
四仁鸡子汤·····	(62)	山楂冰糖煎·····	(72)
金针鸡蛋汤·····	(62)	参梨饮·····	(72)
鸡精汤·····	(63)	莲藕增颜汤·····	(73)
鸡肝汤·····	(63)	薏仁绿豆汤·····	(73)
甲亢鹅肉汤·····	(63)	葱姜片儿汤·····	(73)
附桂鹌鹑汤·····	(64)	双红南瓜汤·····	(74)
鸽子益肾汤·····	(64)	双红汤·····	(74)
补阳乳鸽汤·····	(65)	绿豆海带汤·····	(74)
益寿鸽蛋汤·····	(65)	红糖生姜汤·····	(75)
杞子鲤鱼汤·····	(66)	冬瓜汤·····	(75)
山药海带鱼片汤·····	(66)	黑豆圆肉大枣汤·····	(75)
鲤鱼首乌汤·····	(66)	黄芪冬瓜汤·····	(76)
鲤鱼补血汤·····	(67)	红薯大枣汤·····	(76)
豆腐鱼头汤·····	(67)	红糖荸荠汤·····	(77)
返老还童汤·····	(68)	冬瓜薏仁汤·····	(77)
黄芪鳝鱼汤·····	(68)	香菜黄豆汤·····	(77)
鳗鱼桑莲汤·····	(68)	莲藕桃仁汤·····	(78)
海带苡仁鸡蛋汤·····	(69)	花生红枣汤·····	(78)

何首乌粥	(100)	补虚正气粥	(110)
首乌小米粥	(100)	灯心花鲫鱼粥	(110)
神仙粥	(101)	仙人粥	(111)
合欢花粥	(101)	锁阳粳米粥	(111)
杏仁粥	(102)	薏苡仁粥	(112)
菟丝子粥	(102)	长寿八宝粥	(112)
夜交藤粥	(102)	首乌益寿粥	(113)
熟地粥	(103)	兔肝粥	(113)
百合粉粥	(103)	羊肝粥	(113)
百合粥	(104)	狗肉粥	(114)
菊花粥	(104)	鲫鱼粥	(114)
酸枣仁粥	(104)	鹌鹑粥	(115)
藿香粥	(105)	鸡汁粥	(115)
茴香粥	(105)	牛乳粥	(115)
贝母粥	(106)	羊肉粥	(116)
白茯苓粥	(106)	苁蓉羊肉粥	(116)
车前子粥	(106)	红枣羊骨粥	(117)
麦门冬粥	(107)	参芪羊肉粥	(117)
砂仁粥	(107)	羊脊骨粥	(118)
莱菔子粥	(107)	枸杞羊肾肉粥	(118)
黄芪粥	(108)	麻雀粥	(119)
防风粥	(108)	猪肚粥	(119)
川芎黄芪粥	(109)	牛肚粥	(119)
白芨鲜藕粥	(109)	猪肝绿豆粥	(120)
芪术防风粥	(109)	黑豆猪肚粥	(120)
茵陈对座粥	(110)	牛肚苡仁粥	(121)

牛肾阳起粥	(121)	生姜粥	(131)
银耳粥	(121)	芹菜、菠菜粥.....	(131)
海参粥	(122)	荷叶粥	(132)
核桃仁粥	(122)	莲子粥	(132)
落花生粥	(123)	莲菜粥	(132)
红枣粥	(123)	菠菜粥	(133)
栗子粥	(123)	菠菜根粥	(133)
栗子糖米粥	(124)	紫茄粥	(133)
花生枣泥粥	(124)	山药粥	(134)
芝麻核桃粥	(125)	山药豆蔻粥	(134)
山楂粥	(125)	山药芡实粥	(135)
山楂神曲粥	(125)	山药薏米粥	(135)
核桃苡米粥	(126)	山药莲肉粥	(135)
梨粥	(126)	参龙莲子粥	(136)
桂圆莲子粥	(126)	香菇粥	(136)
松子仁粥	(127)	莲子山药粥	(137)
桑椹粥	(127)	白扁豆粥	(137)
荔枝粥	(127)	小麦糯米粥	(137)
木耳粥	(128)	绿豆粥	(138)
白萝卜粥	(128)	黑豆糯米粥	(138)
胡萝卜粥	(129)	糯米麦片粥	(138)
海带粥	(129)	小米大枣山药粥	(139)
韭菜子粥	(129)	黄豆粥	(139)
芋头粥	(130)	玉米粉粥	(139)
葱白粥	(130)	黑豆粥	(140)
冬瓜粥	(131)	扁豆山药粥	(140)

赤豆山药粥	(141)	女贞红糖茶	(149)
赤小豆粥	(141)	山楂开胃茶	(149)
芝麻粥	(141)	返老还童茶	(150)
三仁粥	(142)	姜醋茶	(150)
茵陈红枣粥	(142)	枣茶	(150)
冰糖杏仁粥	(143)	蜜茶	(151)
红宝粥	(143)	生姜乌梅茶	(151)
小米红枣粥	(143)	姜片丽参茶	(151)
鸡肝粥	(144)	山楂茶	(152)
枸杞鸡蛋粥	(144)	菊花山楂茶	(152)
鸡肉粥	(144)	银花薄荷茶	(152)
牛肉粥	(145)	菊花龙井茶	(153)
龙眼肉粥	(145)	木耳冰糖饮	(153)
决明子粥	(145)	木耳芝麻饮	(153)
菱粉粥	(146)	荷叶茶	(154)
四仁粥	(146)		

药 茶

金银花茶	(147)	枸杞酒	(155)
胖大海茶	(147)	鹿茸酒	(155)
桔皮糖茶	(147)	当归酒	(156)
山楂荷叶茶	(148)	松子酒	(156)
党参红枣茶	(148)	人参酒	(157)
菊花茶	(148)	五加皮酒	(157)
桑菊茶	(149)	五味子酒	(157)
		威灵仙酒	(158)

首乌延寿酒	(158)
春寿酒	(159)
枸杞人参酒	(159)
雪莲酒	(159)
淫羊藿酒	(160)
丹参酒	(160)
红花酒	(160)
海马酒	(161)

常见病药膳疗法 选方索引

保健益寿类	(162)
内科	(163)
外科	(174)
妇科	(176)
小儿科	(178)
五官科	(178)

【药菜】

清蒸人参鸡

〔原料〕嫩母鸡 1 只(乌鸡最佳)、人参 10 克、火腿 10 克、水发玉兰片 10 克、水发香菇 15 克、调味品适量。

〔制法〕①将鸡宰杀后,退净毛桩和内脏,放入锅里煮沸烫一下,用凉水洗净。将火腿、香菇、葱、姜,切片;②将人参用温水浸泡一夜或半天,泡人参的水在蒸鸡时可用;③将母鸡放入盆里,加入人参、火腿片、玉兰片、香菇片、葱、姜、盐、料酒、味精,将浸泡人参的水和适量的水,倒入盆里(刚淹过鸡);④将盆放入笼内,用蒸锅在武火上蒸烂熟;⑤将蒸熟的鸡由盆里取出放在大碗内,将人参(切碎)、火腿片、玉兰片、香菇片由盆里取出、摆在鸡肉上(姜、葱、不用);将蒸鸡的汤倒在小锅里,上火烧开,撇去沫子,调好口味,少勾粉芡,浇在鸡肉上即成。

〔用法〕分三餐佐食。

〔功效〕强精,强壮,大补元气,改善虚弱体质。

〔适应症〕劳伤虚损、倦怠、健忘、气血津液不足、衰老等症。常服滋补强壮。

枸 杞 蒸 鸡

〔原料〕枸杞 15 克、子母鸡 1 只、调味品适量。

〔制法〕将子鸡宰杀洗净，放入沸水锅里氽透，捞出冲洗，沥尽水分。然后将枸杞放入鸡腹内，朝上放入盆里，加入葱、姜、盐、料酒、胡椒面，浇入清汤，将盆盖好，用湿棉纸封住盆口，上笼蒸 2 小时，再放入味精适量即成。

〔用法〕佐餐服食。

〔功效〕滋补肝肾，补血强身。

〔适应症〕适用于男妇肾虚、腰膝酸软、健忘多梦等症。

何首乌煲鸡

〔原料〕何首乌 30 克、母鸡 1 只。

〔制法〕将何首乌研成细末。母鸡去毛洗净，用布袋将首乌粉装好系口放入鸡腹，用砂锅加水适量，炖熟。去鸡腹内的首乌袋，加食盐、生姜、料酒各适量（忌配葱、蒜、萝卜）即成。

〔用法〕分几次吃完。饮汤吃鸡。

〔功效〕补肝养血，补精添髓。

〔适应症〕肝血不足以及肝肾阴精亏虚所致的头晕目眩、须发早白、筋骨痿软、失眠多梦等症。

虫 草 全 鸭

〔原料〕冬虫夏草 10 克、老雄鸭 1 只。

〔制法〕将鸭宰杀后洗净并用开水焯过,再洗净;以温水洗净虫草,铺于鸭背;用适量葱白、姜装入鸭腹内。然后将鸭放入砂锅里,加入清水,放上盐、料酒,用湿棉纸封严,上笼蒸2小时,鸭烂出笼。揭去棉纸,加味精、胡椒粉即可食用。(用此法还可制成虫草鸡、虫草鸽、虫草鹌鹑。)

〔功效〕平补肺肾,止喘宁咳。

〔适应症〕自汗盗汗、喘咳、阳痿、遗精、病后虚弱等症。

当归黄芪炖鸡肉

〔原料〕当归30克、黄芪120克、鸡1只。

〔制法〕鸡宰杀去毛及内脏,洗干净,与药共炖。可加调味品及葱、姜、蒜。

〔用法〕食肉饮汤。

〔功效〕黄芪补脾益气,固表止汗,强心利尿;当归补血和血,调经止痛,润燥滑肠;鸡肉,温中益气,补精添髓。

〔适应症〕用于病后、产后及老年体弱者滋补。

当归乌骨鸡

〔原料〕全当归9克、何首乌15克、太子参9克、乌骨鸡500克。

〔制法〕将乌骨鸡去毛弃肠洗净切块待用。将药物洗净装袋入锅加水用文火煮二十分钟,捞去药袋然后放入乌骨鸡,加葱、姜、酒、盐少许,焖至鸡酥。食肉喝汤,可经常服用。

〔功效〕乌骨鸡肉质鲜美,功能温不益气,补精填髓,治一

切虚劳损伤,是妇科良药;当归、首乌不仅能补血,还能润肠通便。可谓一药多用。

〔适应症〕便秘、月经不调、血虚等症。

花生衣地黄鸡

〔原料〕花生衣 30 克、熟地黄 30 克、嫩鸡 500 克左右。

〔制法〕将花生衣、熟地黄装入布袋中,扎紧袋口,宜宽松不宜紧,因为花生衣还要“吃水”,然后放入锅内加水煮沸,用文水煎 15 分钟,将鸡放入锅内,煮至酥。食时捞出药袋,加少许盐、姜丝。吃鸡喝汤,分次食完。

〔适应症〕对肝硬化、肝炎、脾机能亢进所引起的鼻齿、皮下出血,以及肝病所引起的贫血有疗效。

五元补鸡

〔原料〕母鸡 1 只(1500 克左右)、刺五加 12 克、龙眼肉 30 克、荔枝肉 30 克、黑枣 50 克、枸杞 20 克、冰糖 30 克。

〔制法〕将母鸡去毛脏去头脚洗净,放入盆内,加入上述药料(除枸杞),再加适量盐、料酒等,隔水蒸 2 小时,然后再加入枸杞子,续蒸 5 分钟,取出分次食完。

〔功效〕刺五加益气健脾,补肾安神;龙眼肉、荔枝肉、枸杞子、黑枣和刺五加、母鸡同用,滋养五脏,益气养血。

〔适应症〕适用于白血球减少症和年老体弱、病后体虚的患者,常服滋补强身。

党参大枣鸡

〔原料〕党参 30 克、红枣 30 个、乌骨鸡或普通鸡 1 只(500 克左右)。

〔制法〕鸡宰杀去毛去脏洗净。沸水中烫一下,再洗一遍。党参、大枣洗净。然后一起放入锅里,加水炖煮。并放调料,鸡熟即成。

〔用法〕吃肉、饮汤。

〔功效〕补气补血。

〔适应症〕脾胃虚弱,气血两虚,贫血,宜年老体弱、妇女产后饮用。本品为滋补药膳也宜宴客。

参茸肉桂炖鸡肉

〔原料〕鹿茸 6 克、肉桂 2 克、人参 6 克、鸡肉约 300 克。

〔制法〕鸡肉切块,放入炖锅中,加入鹿茸、肉桂、人参,用小火炖至鸡烂,即成。

〔功效〕温通经络,壮阳,补血。

注意:本药膳大热,肝阳上亢、孕妇、高血压患者慎服。

赤小豆煲鸡

〔原料〕赤小豆 60~100 克、母鸡 1 只(500 克)。

〔制法〕母鸡宰杀后,去毛及肠脏,赤小豆放入鸡腹内,加入适量炖煮,调味服食。