

小食大补治百病



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

小食大补治百病/宋景文编著. —北京:蓝天出版社

1998.1

ISBN 7-80081-771-7

I. 小…

II. 宋…

III. 食物疗法—食谱

IV. R247.1

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66984244

新华书店经销

中国石油报社印刷厂印刷

850×1168毫米 32开 9.5印张 200千字

1998年2月第1版 1998年2月第1次印刷

印数 1—10000

定价:19.80元



百合泰蔬

配方：豌豆1两、鲜香菇4朵、白木耳5钱、百合2两、红椒半颗、盐1茶匙、油1大匙、太白粉少许。

制作：

- 1.将白木耳泡水至软，清洗干净后，用滚水煮3分钟。将百合去蒂，洗净备用，豌豆摘除头部。
- 2.鲜香菇一切为四后，略烫一下洗去泡沫。
- 3.起油锅放入百合炒至透明，加入香菇及白木耳拌炒，再加盐及豌豆快炒一下，勾少许薄芡即可。

双味肠粉

配方：河粉2片、虾仁3两、叉烧肉3两、韭黄2两、熟地黄5钱、枸杞3钱、红枣8粒、太白粉少许、盐1/5小匙、酒少许、酱油3大匙、甜辣酱2匙。



制作：

- 1.药材用3碗水煎煮成3/4碗备用，叉烧切丝状；虾仁由背部切开，但不切断；韭黄切段。
- 2.将虾仁略为腌渍(盐1/5小匙、酒少许、太白粉少许)；将河粉切成四方形，包入叉烧肉及韭黄卷成直筒状排盘。
- 3.河粉包入虾仁及韭黄，卷成直筒状排盘，与叉烧肠粉一起放入蒸锅，蒸约5分钟取出。将酱油与甜辣酱加入药汁中搅匀，淋在肠粉上。

鲜百合虾仁

配方：新鲜百合(素食材料店中可购得)、虾仁、胡萝卜、甜豆、太白粉、葱、姜。

制作：

1. 虾子去砂，放入太白粉、蛋白捏抓，可使其嫩、脆。
2. 再将虾子过油至七分熟即起锅。
3. 葱、姜入锅快炒，再放入百合、虾子及胡萝卜、甜豆等配料同炒。
4. 加入高汤及调味料再勾芡。



脆皮肥肠

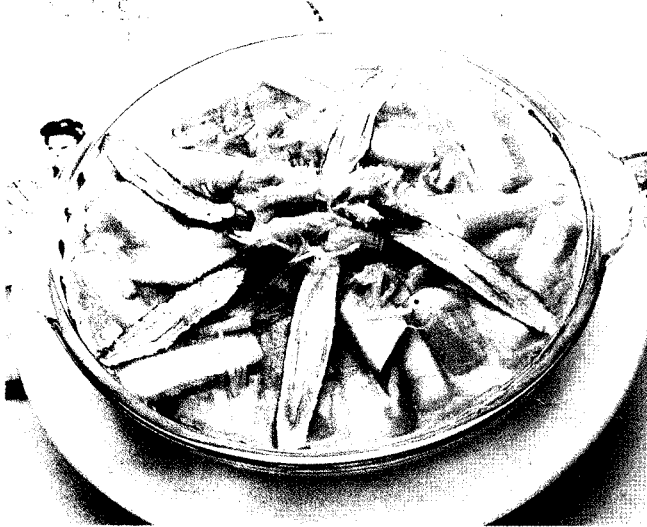
配方：肥肠、葱、姜、米酒、八角、五香、白醋、麦芽糖。

制作：

1. 先将肥肠清洗干净，再放入开水中略烫，捞起再放入冷水中清洗。
2. 将肥肠放入有葱、姜、米酒、八角、五香等佐料之卤汁中，卤至肥肠稍烂即可(约1小时)。
3. 将白醋及麦芽糖混于锅中搅煮至糖溶化，再将肥肠放入沾汁。
4. 捞出肥肠风干后，再放入油锅中以中火炸至金黄色即可。



黄芪干贝丝瓜



配方: 黄芪、干贝、丝瓜、葱、姜、高汤、太白粉。

制作:

1. 先将干贝蒸软、捣成丝状。
2. 丝瓜洗净切段，先烫过。
3. 以少许油爆葱、姜，然后加入高汤，放入干贝丝及黄芪，适当调味。
4. 最后放入丝瓜炒拌，再勾芡。

百合莲子汤

配方: 莲子、干百合、白木耳、冰糖。

制作:

1. 莲子泡热水去掉莲心，约半小时，放入水中煮熟，再放入冰糖。
2. 干百合放入水中煮熟，将水倒掉，再加入清水及冰糖煮滚。
3. 白木耳泡软撕成小片，用清水煮滚，再放入冰糖煮滚。
4. 食用时再将三种材料和在一起即可。



目 录

小食大补与药膳

药膳的特点	(1)
1. 辨证施膳	(1)
2. 食药结合	(2)
3. 以祛病强身为目的	(3)
补益药膳的分类	(3)
1. 按药膳的性状分类	(4)
2. 按药膳的功效分类	(5)
3. 按药膳的制作方法分类	(7)
食疗药膳的服食方法	(10)
补益药膳的配伍与禁忌	(12)
1. 药物与食物禁忌	(13)
2. 药物与药物禁忌	(14)
3. 食物与食物禁忌	(14)
4. 服药忌食	(16)
补益药膳的调味品	(17)
常用补益药膳食品	(21)
1. 谷物食品	(21)
2. 肉类食品	(24)
3. 水产类食品	(30)
4. 水果类食品	(33)
5. 蔬菜类食品	(37)
常用补益药膳药品	(44)

滋补强身类药膳

补血类药膳方	(64)
--------------	------

补气类药膳方	(67)
气血双补类药膳方	(71)
补阴类药膳方	(77)
补阳类药膳方	(82)
养肝补肾类药膳方	(86)
健补胃类药膳方	(94)

保健美容类药膳

美容养颜药膳方	(102)
美容护发药膳方	(113)
减肥健身药膳方	(123)
延年益寿药膳方	(128)

内科疾病食疗药膳

感冒	(134)
急性支气管炎	(137)
慢性支气管炎	(140)
肺结核	(144)
支气管哮喘	(149)
冠心病	(154)
高脂血症	(156)
高血压病	(159)
病毒性肝炎	(164)
胆囊炎	(167)
咳嗽	(170)
糖尿病	(175)
胃和十二指肠溃疡	(178)
呃逆	(181)
上消化道出血	(184)
失眠	(186)

急性肾炎	(188)
慢性肾炎	(190)
慢性腹泻	(192)
便秘	(194)
贫血	(197)
低血压	(199)
泌尿系结石	(201)
血小板减少	(203)
心肌炎	(205)

外科疾病食疗药膳

疔疮	(208)
痈病	(210)
丹毒	(211)
痔疮	(213)
脱肛	(215)

皮肤科疾病食疗药膳

湿疹	(218)
皮肤瘙痒症	(220)
荨麻疹	(222)
脓疱疮	(224)
牛皮癣	(224)
脚气	(225)

妇科疾病食疗药膳

月经过多	(228)
闭经	(230)
痛经	(233)
功能性子宫出血	(235)
子宫脱垂	(237)

白带过多	(239)
习惯性流产	(243)
妊娠呕吐	(244)
妊娠水肿	(246)
产后缺乳	(249)
不孕症	(252)

男性科疾病食疗药膳

阳痿	(255)
早泄	(257)
遗精	(260)
慢性前列腺炎	(262)

小儿科疾病食疗药膳

麻疹	(264)
水痘	(267)
流行性腮腺炎	(269)
百日咳	(272)
小儿腹泻	(274)
小儿厌食	(277)
小儿疳积	(279)
小儿流涎症	(281)
小儿遗尿	(283)
小儿食积	(284)
小儿肝炎	(286)
小儿佝偻病	(287)
小儿寄生虫病	(288)
小儿夏季热	(291)
小儿哮喘	(293)
小儿汗症	(294)

小食大补与药膳

“小食大补”即食疗，又称药膳，是一种把食物和天然药物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它按一定的组方，将食物与药物相调配，使之药借食力，食助药威，以达防病治病，保健强身、延年益寿的功效。

药膳的特点

1. 辨证施膳

辨证论治，是施药膳的重要特点。依据中医理论学说，对每一个病种都应做到：“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。不仅用药如此，在食物的选择上也是如此，必须运用辨证的方法和论治原则，在正确辨证的基础上，采取相应的治疗方法，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。例如，当病员出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、胃腹隐痛、便溏腹泻、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等征候，中医通过辨证，称为脾虚气弱症。这时就要应用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药有：党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实之类。食用的药膳有：参刺米饭、山药汤圆、茯苓包子、益脾饼、大枣粥等。

由于不同季节人们服用的药膳也不相同，药膳学有四季五补之说，即春天，气候温和，万物生长向上，五脏属肝，应以肝主疏泄为主，需要补肝，称为升补，适宜食用首乌肝片、妙香舌片等药膳；夏季，气候炎热，人体喜凉，五脏属心，需要清补，适宜食用西瓜盅、荷吉凤脯等药膳；秋季，气候凉爽，五脏属肺，

需要平补，适宜食用菊花肉片、参麦团鱼、玉竹心子等药膳；冬季，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，需要滋补，适宜食用归芪鸡、龙马童子鸡等药膳。另外，还有一些四季皆宜的药膳，如茯苓包子、银耳羹等。

除四季对人体的影响外，还有地理、环境、生活习惯的不同，都不同程度地影响着人们的生理、病理，影响着疾病等问题，因而必须辨证施膳。

2. 食药结合

从药膳配方可以看出，作为药膳的原料，主要有三大类：

(1) 主要用于日常生活的食物：如属糖油类的粳米、糯米、大麦、小麦、高粱、马铃薯、荞麦、粟米、玉蜀黍、花生、豆油、菜油、麻油、花生油等；属豆类的绿豆、绿豆芽、菜豆、豌豆、蚕豆、黑豆、黄豆、黄豆芽、豆腐浆、豆腐、豆腐皮等；属蔬菜类的芹菜、大白菜、卷心菜、空心菜、菠菜、黄花菜、韭菜、芥菜、茄子、西红柿、白萝卜、胡萝卜、竹笋、莴苣、辣椒、大蒜、木耳、银耳、蘑菇等；属水果、干果类的苹果、香蕉、柿子、李子、柚子、橘子、杨梅、梨、葡萄、桃子、橄榄、栗子、葵花子、甘蔗等；属瓜类的西瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜等；属调料饮料类的白糖、红糖、食盐、酱油、醋、茶叶、牛奶、羊奶、马奶、井水、泉水、矿泉水等；属肉类的鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、鱼等。这一大类，占药膳原料的绝大多数，充分体现了食疗以食物为主的特色。

(2) 既是常用食物，也是常用药物：如山药、薏苡仁、黑芝麻、赤小豆、扁豆、海带、白果、荔枝、胡桃肉、龙眼肉、山楂、大刺、石榴、芡实、桑椹、槟榔、生姜、饴糖、酒、丁香、茴香、桂皮、蜂蜜、乌贼、龟等。这一大类表明，食物和药物是相通的，不能截然分开，人类的饮食本来就具有养生治病的作用，药膳有着天然的生命力。

(3) 常用药材：如人参、贝母、三七、天麻、丹参、白术、白芍、附子、甘草、沙参、玉竹、当归、肉苁蓉、百合、何首乌、党参、黄芪、黄精、杜仲、马齿苋、生地、石斛、荷叶、银花、五味子、菊花、枸杞、冬虫夏草、茯苓等。这一大类在药膳原料中虽然所占比重较小，但强化了药膳的功效，突出了防治针对性，明确了药膳与普通饮食的区别。

药膳，以食物为主，食药相兼，药助食力，食借药威，相辅相成，相得益彰，合饮食、药物的营养强身作用与治疗作用于一体，具有菜肴与中药的两重性。这一特性，既显示了药膳与药物治疗、普通饮食的不同，也是药膳深受欢迎的关键所在。

3. 以祛病强身为目的

食用一般膳食的主要目的是为了消除饥饿、维持生存和获得一种物质享受。服用一般药物的目的则是为了治疗疾病，而食用药膳，除上述两个目的兼而有之外，其最主要的目的还是使体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。

中国传统医药理论认为：药膳最宜扶正固本，因为它所用药物和食物多系补品，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，这些都能起到滋身体、补气血、壮阴阳的作用。它既不同于一般食品，又不同于药品。它形是食品，性是药品。它是取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力，药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效应。药膳食品的剂型，为菜肴、饮料、糕点、罐头等，它不同于膏、丹、丸、散，但发挥其所长，在防治疾病上，和其他剂型可收异曲同工之效。良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。

补益药膳的分类

补益药膳的种类繁多，经过千百年的演变、创造和积累，现已形成一系列药膳食品，若按其性状、作用和制作方法，大体可作如下划分：

1. 按药膳的性状分类

(1) 菜肴类：此类药膳是以蔬菜、水果、肉类、蛋、鱼、虾、鸡、鸭以及飞禽等为原料，配一定比例的药物制成的菜肴。这类药膳按其制作方法，可制成冷菜、卤菜、汤菜、炖菜、炒菜、炸菜等。

(2) 主食类：此类药膳是以米和面粉为基本原料，加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的馒头、包子、汤圆、米饭等各种饭食。

(3) 粥食类：此类药膳是以米、麦等粮食，加入一定的补益药物煮成的半流质食品。这类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可由药物和粮食合制而成。

(4) 精汁类：此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

(5) 汤羹类：此类药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主，再加入一定的药物煎煮而成的较稠厚的汤液。

(6) 饮料类：此类药膳是将药物原料和食物浸泡、压榨、煎煮或蒸馏而制成的一种专用的液体。

(7) 糖果类：此类药膳是将药物加入已熬炼成的糖料，经混合后制成的固体食品。

(8) 蜜饯类：此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮为原料，经药液煎煮后，再加入适量的蜂蜜或白糖而制成的。

(9) 膏类：此类药膳是以药物、水果或某些食物，经煎煮、熬制取汁，再加以浓缩，并配以蜂蜜、糖类而成的粘稠的液体。

(10) 酒类：此类药膳是将药物、食品，加以白酒、黄酒、米酒，经一定时间浸泡而成的液体。

2. 按药膳的功效分类

(1) 补虚祛病类：此类药膳是针对病人的病情需要而制作的，一种起治疗作用或辅助治疗作用的药膳。尤其对慢性病患者最为适宜。因为药膳经过炮制烹调，成为美味佳肴，服食药膳既可避免药疗之苦口难咽和因使用化学药物给人们带来的副作用的危害，又可以饱口福，且长期服食药膳还可以达到治疗疾病的目的，何乐而不为？

常用治疗疾病的药膳，按其功效可分为：

①解表药膳：是用辛散药物与食物组成的药膳。它具有发汗、解肌透邪的作用，使病邪外出，以解除表症，适用于感冒和外感病的初期。如生姜红糖汤、葱白生姜汤、香菜葱白汤和生姜茶等，都具有辛温解表、发散风寒之功。

②泻下药膳：是用泻下药物与食物组成的药膳。它具有通便消积、逐水活血的作用，适用于热结便秘、宿食停积、水饮留聚以及瘀血等里症。如土豆蜂蜜汁、芝麻杏仁糊、蜂蜜香油汤等。

③清热药膳：是用寒凉药物与食物组成的药膳。它具有清热解毒、生津止渴的作用，适应于热性病症。如银花露、七鲜汤等药膳。

④祛寒药膳：是用辛温或辛热药物与食物组成的药膳。它具有振奋阳气、温散寒邪的作用，适用于各种虚寒性的病症。如附子羊肉汤、当归羊肉汤等。

⑤祛湿药膳：是用温燥、苦寒或温通的药物与食物组成的药膳。它具有祛湿化浊、清热利湿、温阳化水的作用，适用于风湿和湿热所致的各种病症。如豆蔻馒头、茯苓包子、苡仁肘子、雪花鸡汤、三蛇酒等。

⑥消导化积药膳：是用芳香酸化药物与食物组成的药膳。它

具有开胃健脾、消积化滞的作用，适用于消化不良、脾胃虚弱症。如山楂肉干、果仁排骨等。

⑦补益药膳：是用甘温或甘凉的药物与食物组成的药膳。它具有滋补强壮作用，适用于虚弱症和平时健身防病。如田七蒸鸡、十全大补汤、八宝鸡汤、归芪蒸鸡等。

⑧理气药膳：是用辛温通达药物与食物组成的药膳。它具有行气理气止痛的作用，适用于脘腹气滞所致的各种痛症。如陈皮鸡、丁香鸭、佛手酒等。

⑨理血药膳：是用辛甘温入血分的药物与食物组成的药膳。它具有养血理血，活血化瘀作用，适用于月经不调，跌打损伤、血虚、血瘀症等。如田七蒸鸡、当归全鸡、妇科保健汤等。

⑩祛痰止咳药膳：是用辛温苦降或甘润的药物与食物组成的药膳。它具有止咳祛痰、润肺平喘的作用，适用于痰喘咳嗽的病症。如贝母雪梨、银耳羹、二仁萝卜心肺汤等。

⑪熄风药膳：是用甘柔潜镇的药物与食物组成的药膳。它具有熄风镇静，平肝潜阳的作用，适用于肝阳上亢，肝风内动以及血虚所致的眩晕症。如菊花肉片、天麻鱼头等。

⑫安神药膳：是用甘凉油润的药物与食物组成的药膳。它具有养心安神，养血镇静的作用，适用于心血不足，心阴亏损的心悸、失眠等症。如枣仁粥、玉竹心子等药膳。

(2) 保健益寿类：此类药膳是根据用膳者的生理、病理特点而特制的一种属于药性平和、起增进健康和抗衰老作用的膳食。它主要是通过提高机体免疫功能和协调功能，达到促进发育、调理气血或抗老延年的目的。保健益寿类中的抗老益寿类药膳，主要适宜于年老体弱的人食用。由于老年人气血虚衰，需要药膳滋补。中西医结合研究认为，人体五脏虚损，特别是肾气虚，免疫功能降低，是导致衰老的主要原因。针对这一情况，年老体弱人员食用补五脏扶肾气，提高免疫功能的药膳，便可达到抗衰老延

年益寿的目的。常用的抗老益寿药膳，有人参汤圆、归芪鸡、茯苓包子、软炸山药兔、枸杞酒、炒香舌片、玉竹心子、首乌肝片、附子羊肉汤、双鞭壮阳汤、鹿肾长龟汤等。

当然人体衰老与疾病有关系，因为衰老会引起疾病，而疾病又加速衰老。因此，前面的保健药膳和防病药膳，都有抗衰老延年益寿的作用。

保健益寿类药膳，一般可分为儿童保健药膳、妇女保健药膳和老年保健药膳。常用的药膳有：人参防风粥、参麦团鱼、虫草鸭子、燕窝汤、银耳羹、杜仲腰花、乌鸡白凤汤、小儿八珍糕等。

3. 按药膳的制作方法分类

(1) 炖

药膳的炖制法，是将原料食物与药材同时下锅，加水适量，置于武火上烧沸，打去浮沫，再置文火上炖至酥烂的烹制方法，如雪花鸡汤、十全大补汤等。

(2) 焖

药膳的焖制法，一般是先用油加工成半制品后，再加入姜、葱、花椒、盐等调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，然后用文火焖至酥烂。此法所制药膳的特点是酥烂、汁浓、味厚。如银耳黄焖鸡等。

(3) 煨

药膳的煨制法，一般是指用文火或余热所进行的长时间的烹制方法。具体的加工方法有两种：一种是利用文火，慢慢地将原材料煨耙烂。另一种煨法，是沿用民间单方的烹制法，即将所要烹制的药膳原材料用阔菜叶或湿草纸包裹好，埋在刚烧过的柴草灰中，利用其余热将原材料煨熟。这种方法时间较长，要添几次热灰，保持其一定的温度。如子午乌鱼等。

(4) 蒸

药膳的蒸制法，是利用水蒸气加热烹药膳菜肴的方法。其特点是温度高（可以超过 100℃），加热及时，汤汁纯厚，利于保持形状的整齐。本法不仅用于烹调，而且还可以用于初加工（热水发蹄筋）和菜的保温消毒等。

(5) 煮

药膳的煮制法，是将原材料放在多量的汤汁或清水中，先用武火煮沸，再用文火烧熟。具有口味清鲜的特点。具体操作方法，是将药材与食物经初加工之后，放置在器皿中，加入调料，注入适当的水和汤汁，用武火煮沸后，用文火煮至酥烂。适用于体小、质软一类的原料。如石斛煮花生的制法。

(6) 熬

药膳的熬制法，是将原材料经初加工之后，放置在锅中，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠、味浓、粳烂。如银耳羹的制法。

(7) 炒

药膳的炒制法，是将锅烧热，再下油，一般先用武火，锅要先滑油，并依次下料，用手勺或铲翻拌，动作要敏捷，断生即好。适用于炒的原料多系刀工处理后的丁、丝、条、片等。

(8) 卤

药膳的卤制法，是将初加工的原料首先按一定的方式与药物相结合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟食品。特点是味厚、郁香。

卤汁的配制：沸水 10 公斤，酱油 2.5 公斤，料酒 250 克，冰糖 500 克，精盐 250 克，大茴香 30 克，草果 30 克，桂片 30 克，甘草 30 克，花椒 15 克，丁香 15 克。将药料用纱布袋装好，扎紧口，投入沸水中，加酱油、料酒、精盐、冰糖、姜、葱等调料，用温水煮沸。俟透出香味、颜色成酱红色时，即可以用来卤