

精美彩插 · 注解详尽

编著：堵军

家庭美食厨房丛书

滋补养生药膳



方正书局出品
FANGZHENG PUBLISHING COMPANY

中国方正出版社

家庭美食厨房丛书

滋
补
养
生
药
膳

编著·堵
军

中国方正出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补养生药膳/堵军编. - 北京:中国方正出版社,2003.4(家庭美食厨房丛书)
ISBN 7-80107-641-9

I. 滋… II. 堵… III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026091 号

滋补养生药膳

堵军编

责任编辑:王相国

责任校对:丁新丽

责任印制:郑新

出版发行:中国方正出版社

(北京市西城区平安里西大街 41 号 邮编:100813)

方正书局销售电话:(010)68475352 68475590 68471769

编辑部:(010)63099854

网 址:www.fzpress.com.cn

责 编 E-mail:www.fzgz001@yahoo.com.cn

经 销:新华书店

印 刷:北京昌平长城印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

印 张:10 彩插:4 页

字 数:260 千字

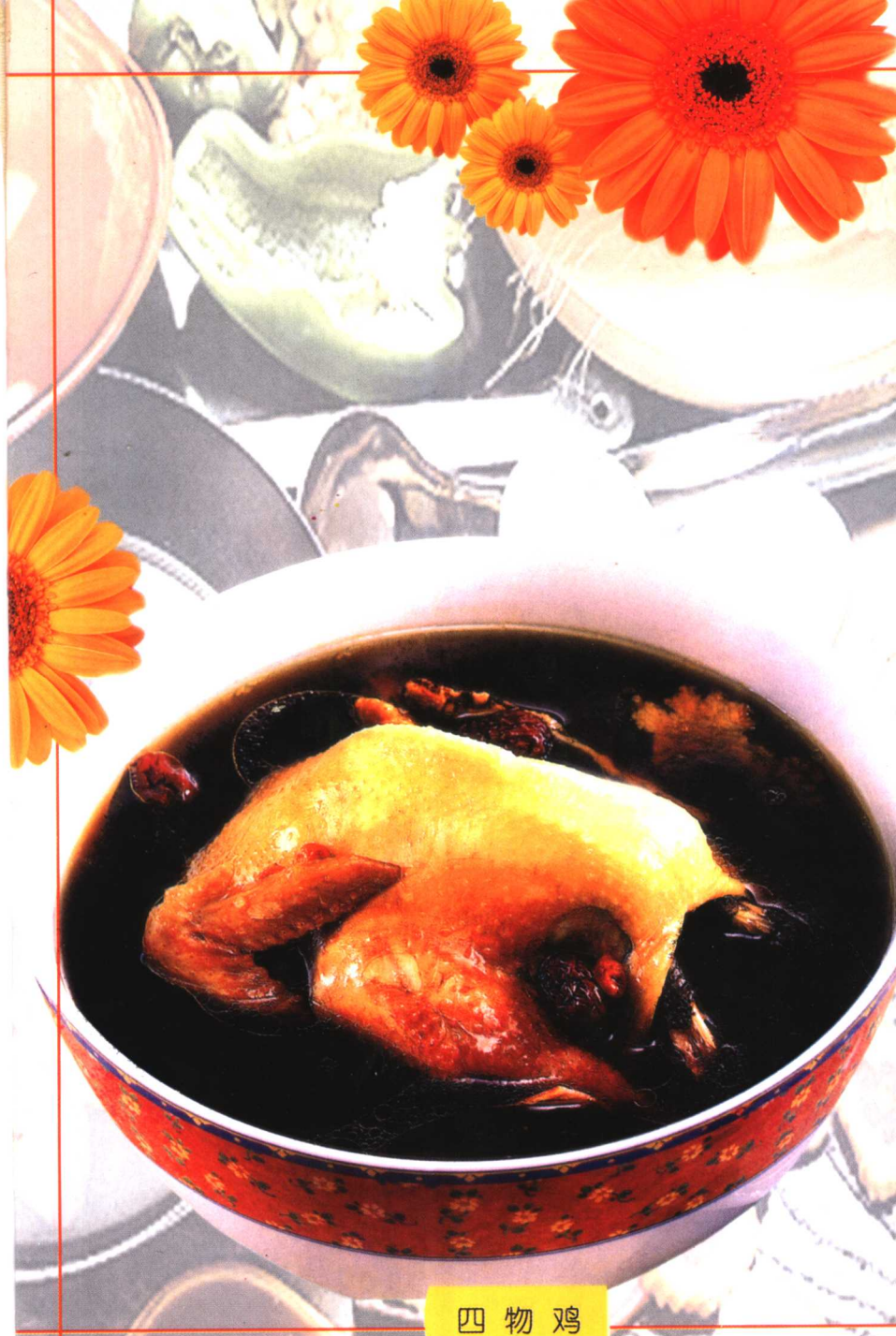
印 数:1-5000

版 次:2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80107-641-9 总定价:220.00 元(全套共 11 册)

本册定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请与本社出版部联系退换
版权所有,侵权必究



四物鸡

三色蛋



五香花生

虾米酸菜心



茭白毛豆

参杞汽锅鸡



汽锅山珍狗肉

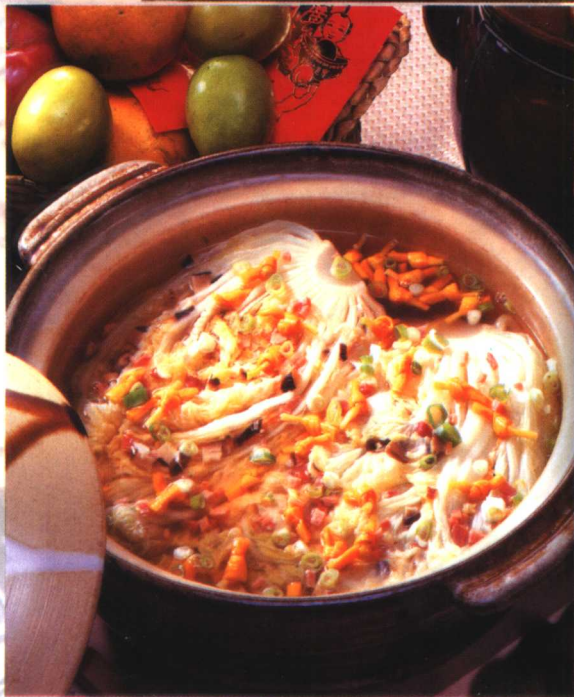


人參羊肉火鍋



蘭花杞子燒牛鞭

糖醋藕片



金华富贵炖白菜



金钩油豆腐



银芽火腿



参枣汽锅驴肉



合腰子煲牛肉



出版说明

药膳,是运用具有滋补作用的食物,配合相应的药物,制成各种膳食,用来保健强身,防治疾病。它既是适口爽心的美食,又是延年益寿的良药。

祖国医学在很长的时间里,“药”和“食”并没有严格的分别,这就是所谓“药食同源”。《淮南子·修务训》说:“古者之民,茹毛饮血,采树本之实,食羸螫之肉,时多疾病毒伤之害,于是神农乃始教民播植五谷,相土地之宜,燥湿、肥堯、高下,尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一日而遇七十毒。”反映了远古时代的先民,对饮食的认识极其有限,所谓“天造草昧”,遇到的动植物不管什么都拿来吃。到了象征农业社会的“神农”时代,因经验的积累,对主要以“百草”为代表的食物的性味,有了较深入的认识,故能够“知所避就”,避免有毒,取食无毒。进一步则把性味平和而无毒,能够适口充饥的作为食物;把性味有偏或有毒,能够治疗疾病的作为药物。那时将一般药物通称为“毒药”。《素问·藏气法时论》说:“毒药攻邪。五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这里提出,食物不论五谷(禾稷稻麦菽)、五果(桃李杏枣栗)、五畜(牛羊犬豕鸡)、五菜(葵藿葱韭薤),都有滋补之性,能够起到养、助、益、充的功效。这种“凡食皆补”,指出谷、果、畜、菜皆对人有益、不宜偏食的认识是合理的。

药食同源的傳統,在历代本草学中有充分的反映。我国最早的本草学经典著作《神农本草经》,就收载有橘柚、石蜜、丹雄鸡、牡蛎、大枣、藕、王瓜、干姜、龙眼、蟹、粟米、鸡头实、瓜子、胡麻、黍米等各种食物。《神农本草经·序例》说:“上药一百二十种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气不老延年者,本上经。中药一百二十种为臣,主养性以应人,无毒有毒,斟酌其宜,欲遏病补虚羸者,本中经。下药一百二十五种为佐使,主治病以应地,多毒,不可久服,欲除寒热邪气,破积聚愈疾者,本下经。”三品分类法是我国古代本草学的一般分类法,它认为上品药无

毒，可以多服久服（由于时代的局限，它把丹砂、水银等列入上品，实为大误，读者取其意可也）；中品药无毒有毒皆有，使用时宜斟酌；下品药多毒，不可久服。药物与食物比较起来，虽然是上品药物，只是相对来说偏向较少而已。张景岳《类经》注说：“药以治病，固毒为能；所谓毒者，以气味之有偏也。……其为故也，正以人之为病，病在阴阳偏胜耳。欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”疗病所需的药物，性味皆有其偏，用之得当，固然可以祛邪愈疾，如一或误投，害处也不容忽视。食疗，是以食物之醇良，矫正或减轻药物的副作用，达到扶正祛邪的一种治疗方法。孙思邈《千金要方》说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”又说：“食能排邪而安藏府，悦神爽志以资血气，若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工。”我们平时对付一般疾病，或慢性病调理，不妨先用食疗，使邪去而正不伤，最是上策。至于为了保健强身之目的，则更应以药膳为主了。

《周礼·天官》有“食医，中士二人，掌和王之六食，六饮，六膳、百羞、百酱、八珍之齐，凡君子之食恒放焉。”这是我国有饮食保健专职医生的最早记载。但那是宫庭医生，为帝王服务。普通百姓还是享受不到的。为了把食疗知识普及到读者家，使人人都能享受食疗之益，我们编写了这本《基础药膳》。用深入浅出的语言，介绍古今滋补药膳各方，凡所收载，以容易置备，功效确实为标准，每方皆备列原料、制法、服法、功效、应用，使读者开卷了然，便于具体运用。编者希望通过本书，对广大读者保健强身、防治疾病能发挥一定的作用。

编者

2003年4月





目 录

第一章 概 述

什么叫药膳	(1)
药膳的含义	(1)
药膳有哪些特点	(1)
药膳的应用原则	(2)
药膳性味与五脏的特定关系	(3)
服用药膳有哪些好处	(4)
制作药膳有哪些讲究	(4)
食物怎样分类	(6)
制作药膳的禽类食品有哪些	(7)
制作药膳的肉类食品有哪些	(9)
制作药膳的常用水产食品有哪些	(10)
怎样判断食品的质量	(11)
怎样选择补药	(13)
药膳的烹调方法有哪些	(14)
如何掌握药膳的用法和用量	(15)
不同年龄的人怎样选择药膳	(15)
药膳的配伍禁忌	(16)

第二章 百味药膳篇

补益健体药膳

当归生姜羊肉汤	(20)	乌鸡汤	(22)
大豆汁	(21)	野鸡羹	(22)

鹌鹑羹	(23)	荷叶裹猪肾	(40)
羊脏羹	(24)	补益海参	(41)
归芪猪脚汤	(26)	地仙煎	(42)
怀山药炖甲鱼汤	(26)	白雪糕	(43)
母鸡补虚汤	(27)	参归鳝鱼汤	(44)
熟地黄芪羊肉汤	(28)	白糖鱼肚汤	(45)
麻鸡敛汗汤	(29)	养元鸡子	(45)
十全大补鸡鸭汤	(30)	虫草蒸老鸭	(46)
煮泥鳅	(31)	九仙王道糕	(47)
羊肉虫草汤	(32)	长寿粉	(48)
粟米雀肉羹	(32)	肉丝燕窝	(49)
生栗方	(33)	百果蹄	(49)
杏汤	(34)	人参归芪猪肾汤	(50)
参归山药猪肾汤	(35)	荞麦面	(51)
当归羊肉羹	(36)	杜仲云苓腰子汤	(52)
羊肾肉苁蓉羹	(37)	南瓜牛肉汤	(53)
地黄蒸乌鸡	(38)	人参炖鸡	(54)
甲鱼汤	(38)	参芪炖鲜胎盘	(55)
牛肉胶冻	(39)		

温肾壮阳药膳

回阳狗肉汤	(57)	茴香炖雀肉	(65)
当归附片烧仔鸡	(58)	枸杞菟丝雀蛋汤	(66)
蒜爆羊肉	(59)	扒烧海参	(67)
鹿肾羹	(60)	海参羊肉汤	(68)
鹿蹄汤	(60)	韭菜胡桃烩	(69)
羊肾馄饨方	(61)	黄狗肉温补方	(70)
骨汁煮素饼	(62)	参茸炖鸡肉	(71)
鸡肠饼	(63)	杞鞭壮阳汤	(71)
杜仲煮羊肾	(63)	人参鹿尾汤	(73)
羊脊骨汤	(64)		





健脾消食药膳

大枣猪胰汤	(74)	萝卜羊肉汤	(87)
豉汁猪肚	(75)	鸡头羹粉	(88)
鲫鱼炖菜羹	(75)	炒黄面	(89)
姜橘椒鱼羹	(76)	川椒面	(90)
羊肉索饼方	(77)	鸡肉馄饨	(90)
乌鸡桑白皮方	(78)	荸荠酿猪肚	(91)
鲈鱼健脾汤	(79)	茯苓饼	(92)
鲈鱼羹	(80)	椒盐饼	(93)
健脾汤	(80)	醋煎白豆腐	(94)
温胃煮散	(81)	八仙糕	(94)
蜀椒糕	(82)	蒸鲟鱼	(95)
莲子猪肚	(83)	花椒火腿汤	(96)
姜韭牛奶汤	(84)	米露	(97)
山药面	(84)	清煮扁豆	(97)
大麦汤	(85)	益脾饼	(98)
牛肉脯	(86)	资生汤	(99)

润肺止咳药膳

参味猪肺汤	(101)	梨炒鸡	(109)
蜂蜜蒸百合	(102)	必效方	(110)
丁香煨雪梨	(102)	冬菜汤	(111)
萝卜蜜煎	(103)	香鳗	(111)
狗肺汤	(104)	萝卜鲫鱼汤	(112)
润肺羹	(105)	金橘饼	(113)
苏煎饼子	(106)	海松子蛋汤	(114)
白果炖乌骨鸡	(106)	宁嗽定喘饮	(115)
薏苡仁煮猪肺	(107)	洋参雪耳炖燕窝	(115)
凤髓汤	(108)	杏仁烧肉	(116)

养心安神药膳

百合鸡子汤	(118)	甘麦大枣汤	(119)
-------	-------	-------	-------

百合粳米鸡	(119)	人参当归炖猪心	(124)
猪心羹	(120)	葛蒲猪心方	(125)
酸枣仁煎饼	(121)	莲肉糕	(125)
炙羊心	(122)	浓藕汤	(126)
百合面	(122)	灌肚	(127)
朱雀汤	(123)		

补肝养血药膳

葱炖猪蹄	(129)	决明兔肝汤	(137)
斑鸠明目汤	(130)	炙牡蛎	(138)
炒羊肝	(130)	玄参炖猪肝	(138)
枸杞菜羊肉羹	(131)	沙苑蒺藜鱼胶汤	(139)
羊肝羹	(132)	蛎黄汤	(140)
地骨爆两样	(133)	莲藕粉	(141)
枸杞羊脊骨方	(134)	冬瓜薏苡仁瘦肉汤	(142)
櫻桃煎	(135)	怀山杞子炖猪脑	(143)
枸杞叶炒鸡蛋	(136)	玉米须煲龟	(144)
肉桂鸡肝汤	(136)		

滋阴清热药膳

桑椹汁	(145)	团鱼理嗽汤	(150)
大枣炖蚕蛹	(146)	鳖鱼羹	(151)
酒炖鳗鱼汤	(146)	玉竹瘦肉汤	(152)
菊花参炖羊肉	(147)	海参木耳羹	(153)
白豆蔻炖雌乌鸡	(148)	臊子蛤蚧	(153)
炖乌龟	(149)	鳖鱼首乌汤	(154)
茶鲫鱼汤	(149)	清炖蚌肉	(155)

清热泻火药膳

葵菜羹	(157)	芹菜车前汤	(161)
冬瓜汤	(158)	苋菜子猪肺汤	(162)
鲜藕片	(158)	煨冬瓜	(163)
槐花猪肠汤	(159)	肉丝炒芹菜	(164)
冬瓜羹	(160)	凉拌豆芽	(165)

