

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

1688 百味丛书

100种 调理滋补药膳

主编 季昌群 聂 宏
谢英彪

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
彩色版

¥29.80



中华千年瑰宝，
药膳吃出健康！

春夏秋冬四季调补 50+ 气血阴阳全面滋养 50

图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种调理滋补药膳 / 季昌群等
主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2011.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-7678-2

I. ①你… II. ①季… III. ①食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 207530 号

你不可不知的 100 种调理滋补药膳

主 编 季昌群 聂 宏 谢英彪

责任编辑 金宝佳

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团
(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京新华丰制版有限公司

印 刷 南京孚嘉印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16

印 张 11

字 数 153 000

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7678-2

定 价 29.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

主编简介

季昌群

硕士毕业, 南京中医药大学丰盛健康学院院长。兼任国际药膳食疗学会江苏分会副会长。对食疗药膳、养生保健、健康教育有较深研究。已主编《健脑益智 100 个妙法》等著作 4 部。

聂 宏

黑龙江中医药大学第一医院医学硕士、副教授。兼任世界中医药联合会药膳食疗研究专业委员会副会长、中华中医药学会营养药膳专家分会理事。主讲中医药食疗等课程, 参编《中医食疗学》(副主编)等著作多部。

谢英彪

南京中医药大学三附院名医馆教授、主任医师, 国际特级药膳大师。任中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事兼全国临床食疗研究中心副主任, 兼任苏州雷允上药膳府、南京养心堂高级药膳指导大师等职。

你不可不知的 100种 调理滋补药膳

主 编 季昌群 聂 宏 谢英彪
副主编 杨庆红 刘丹丹 刘东丽
编 著 胡春梅 杨 艺 於文占
李广东 周晓慧

技术指导 江苏农老大餐馆总经理 张志平
药膳制作摄影 姜宁凌



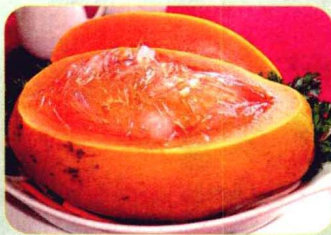
前言

药膳是中华文化的瑰宝,是以药物与食物为原料,经过精心烹饪制成的一种具有食养、食补、食疗功效的膳食,它是中医中药与食物烹饪长期结合、共同发展的产物。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威。所以,药膳更具营养价值,可保健养生,养颜美容,延年益寿,防病治病。它是现代受到国际上日益重视的功能性食品,是充分发挥中药功效的美味佳肴,特别能满足人们“厌于食,喜于食”的习惯,特别能满足人们“吃出健康”的需求。

化学合成药物的副作用和现代病、富贵病的大量涌现,使人们“回归大自然”的呼声日益高涨,简便有效的养生保健、治病康复的药膳越来越受到人们的欢迎,制作、品尝、推广药膳的家庭和餐馆饭店越来越多。但药膳并非简单的药材加食材,其功效也不是药物加食材之和,而是药物和食物合理配伍后的协同作用,尤其应该根据春、夏、秋、冬不同的季节和气候,根据气虚、血虚、阴虚、阳虚不同的体质和虚弱证候来设定不同的保健与治病药膳。为此,我们组织了全国著名的药膳专家、特级烹饪技师共同编撰、制作了这本《你不可不知的 100 种调理滋补药膳》,按春季、夏季、秋季、冬季、补气、补血、补阴、补阳八大系列,按照精心备料、照谱掌勺、食疗功效、适用人群备忘录、专家点评、小贴士等栏目,通俗易懂、图文并茂地介绍了 100 种养生药膳。

本书内容实用,操作性强,可供普通家庭及全国各地餐馆饭店厨师、药膳师照谱掌勺,制作出色、香、味、形、养俱佳的精品药膳,在大饱口福的同时,吃出健康,享受到中华药膳的乐趣。

愿本书成为大众养生保健的良师益友。





Part 1 春季调补药膳 / 5

- 1 大蒜炒笋干 / 6
- 2 西洋参芥蓝小炒 / 8
- 3 芦笋炒牛柳 / 10
- 4 参烤肋排 / 12
- 5 马兰香干 / 14
- 6 翠丝金菇 / 16
- 7 枸杞拌海带 / 18
- 8 陈皮牛腱 / 20
- 9 天冬狮子头 / 22
- 10 春蚕吐丝 / 24
- 11 香芹牛肉煎饺 / 25
- 12 荠菜包子 / 26
- 13 香椿头拌豆腐 / 28

Part 2 夏季清养药膳 / 29

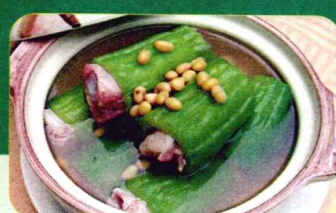
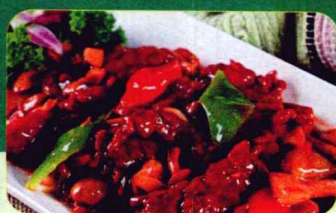
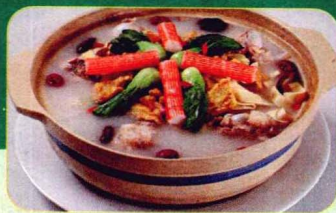
- 14 金玉碧绿瓜 / 30
- 15 碧绿鱼丸 / 32
- 16 素炒双脆 / 34
- 17 荷叶芡实粉蒸肉 / 36
- 18 麦冬基围虾 / 37
- 19 田螺藏肉 / 38
- 20 橙香莲藕 / 40
- 21 荷香第一鲜 / 41
- 22 石斛松鼠鳜鱼 / 42
- 23 木瓜炖鱼翅 / 44
- 24 糯米蜜藕 / 46
- 25 芝麻拌海带 / 48

Part 3 秋季润养药膳 / 49

- 26 青瓜拌黄精肚 / 50
- 27 菊花开胃羹 / 52
- 28 银杏炒虾仁 / 53
- 29 地黄红烧鸭 / 54
- 30 木耳拌海蜇 / 56
- 31 八宝糯米甲鱼 / 58
- 32 石斛熏鱼 / 60
- 33 参麦烧裙边 / 62
- 34 沙参炖燕窝 / 64
- 35 田园养生鸡 / 65
- 36 桂花凉糕 / 66
- 37 川贝雪梨 / 68

Part 4 冬季温补药膳 / 69

- 38 温补双宝 / 70
- 39 肉桂羊肉丁 / 72
- 40 参汁炖蹄髈 / 74
- 41 蒜头烧鳝段 / 76
- 42 杭椒炒狗肉 / 78
- 43 海参牛尾 / 80
- 44 蟹粉狮子头 / 82
- 45 桂附狗肉 / 83
- 46 核桃仁炒韭菜 / 84
- 47 鹿角胶牛筋 / 86
- 48 干锅双牛煲 / 87
- 49 参桂鹿茸鸡 / 88
- 50 白参鹿肉盅 / 90



Part 5 补气药膳 / 91

- 51 人参炖母鸡 / 92
- 52 黄芪炖牛肉 / 94
- 53 豆豉盘龙鳗 / 96
- 54 苦瓜黄豆炖排骨 / 97
- 55 阿胶红枣莲子 / 98
- 56 桂圆红枣银耳汤 / 99
- 57 牛奶木瓜炖芦荟 / 100
- 58 太子参鹅 / 101
- 59 香椿头炒鸡蛋 / 102
- 60 珍菌炒牛柳 / 104
- 61 白参炖乳鸽 / 106
- 62 香菜烧鲤鱼 / 108

Part 6 补血药膳 / 109

- 63 南瓜炖牛肉 / 110
- 64 枸杞子炖乌鸡 / 112
- 65 首乌炒猪肝 / 114
- 66 黑木耳炒鸡蛋 / 116
- 67 酱炒当归腰花 / 118
- 68 红枣炖排骨 / 120
- 69 当归牛肉 / 122
- 70 鸭血粉丝香菜汤 / 124
- 71 熟地黄红烧肉 / 126
- 72 白首乌狮子头 / 128
- 73 红枣栗子糕 / 130
- 74 枣泥包子 / 132

Part 7 补阴药膳 / 133

- 75 百合银耳炖桂圆 / 134

- 76 枸杞蒸甲鱼 / 136

- 77 首乌丸老鸭汤 / 138

- 78 藏红花海参 / 140

- 79 木瓜汁炖燕窝 / 142

- 80 木瓜炖鱼翅 / 144

- 81 芦笋炒百合 / 146

- 82 西洋参苦瓜 / 148

- 83 西芹炒百合 / 150

- 84 枸杞文蛤汤 / 151

- 85 丁香酱鸭 / 152

- 86 清蒸老虎斑 / 154

- 87 石斛烧鸭舌 / 156

Part 8 补阳药膳 / 157

- 88 虫草鱼肚 / 158

- 89 枸杞冰糖蛤士蟆 / 159

- 90 海参炖鲍鱼 / 160

- 91 肉苁蓉白切羊肉 / 162

- 92 海参鱼丸 / 163

- 93 参粉凤尾虾 / 164

- 94 陈皮鹿排 / 166

- 95 核桃仁卷 / 167

- 96 芙蓉雪蛤 / 168

- 97 杜仲腰丝 / 170

- 98 肉苁蓉煨公鸡 / 172

- 99 苁蓉肥羊锅 / 174

- 100 桂附炖公鸡 / 175

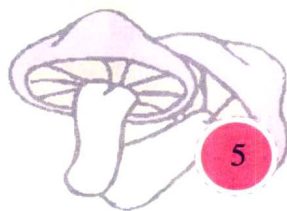




春季调补药膳

part 1

春季，天气转暖，阳气渐渐升腾，自然界万物萌动，充满生机。正所谓“乾坤细缊，冲气穆清，幽蛰蠢动，万物乐生”（晋·《春阳赋》）。然而春天又是一个“多事之春”，正如谚语所说：“百草回芽，百病易发”。饮食上应选择一些平补阳气的食品和药膳，应以辛甘、清淡为主，辛温可祛寒，甘能健脾，清淡可利湿，使得人体能抗拒风寒、风湿之邪的侵袭，健脾益气，减少生病。



1

大蒜炒笋干

食疗功效 辛温解毒, 清热消痰, 泻浊通便

精心备料

青蒜 80 克, 泡发好的笋干 150 克, 精盐、鸡精、鸡汁、白糖、生抽、蚝油、白胡椒粉、红椒丝、植物油各适量。

照谱掌勺

①先将笋干用淘米水浸泡 8 小时, 切成 5 厘米长的段, 入锅加生抽、白胡椒粉、鸡汁煮 1 小时, 捞出备用。

②青蒜洗净后切段, 与笋干段同入锅中, 放植物油少许, 加精盐、鸡精、白糖、蚝油、红椒丝, 用大火爆炒 30 秒即成。



适用人群备忘录

宜

适宜健康与亚健康人群春季调养, 可防治春季感冒、流感等呼吸道疾病。也适宜高血压病、血脂异常、脂肪肝、冠心病、单纯性肥胖症患者食用。

忌

急性结膜炎、慢性腹泻、消化性溃疡、泌尿系结石等患者忌食或慎食。



小贴士



大蒜为产热之品,食用过多会动火、耗血,对视力有一定影响,胃病患者不宜多吃大蒜。吃大蒜头或青蒜后,嘴里有蒜味时,可嚼几片茶叶或喝几口浓茶(先漱口后咽下),也可嚼食几枚红枣,可消除蒜味。



专家点评

大蒜为药食两用佳品,在烹饪中既可当蔬菜,又可作为调料,且有“天然植物抗生素”的美称,具有防癌抗癌、抗冠心病、抗病毒等作用;笋干可降低胃肠黏膜对食物脂肪的吸收,减少体内脂肪的积蓄,消耗体内过多的脂肪,所以有良好的瘦身减肥功效。



2

西洋参芥蓝小炒

食疗功效 补气养阴, 增力助阳, 清火生津, 滋补脾胃

● 适用人群备忘录

宜

适宜健康及亚健康人群春季调养, 可防治春困。也适宜疲劳综合征、口干舌燥、久病体弱等病症。

忌

疮毒、湿疹、瘙痒症等皮肤病患者慎食。

精心备料

西洋参片 3 克，芥蓝 100 克，净牛肉丁 50 克，净虾仁 30 克，罐装滑仔菇 50 克，红椒片 20 克，精盐、鸡精、白糖、蚝油、湿淀粉、植物油各适量。

**照谱掌勺**

①先将滑仔菇洗净，入沸水锅中煮 3~5 分钟。芥蓝去皮，斜刀切段。



②牛肉丁、虾仁分别入油锅滑油，捞出备用。



③锅留少许底油，煸炒滑仔菇、芥蓝，加入牛肉丁、虾仁、红椒片，加入少许精盐、鸡精、白糖、蚝油，翻炒至熟，加入浸泡后的西洋参片，用湿淀粉勾芡，翻炒 10 秒钟即成。

**小贴士**

服食西洋参药膳期间不宜饮茶，因为茶中所含的鞣酸会破坏西洋参的有效成分。一般服用西洋参或西洋参药膳 3 天后，才可饮茶。

**专家点评**

西洋参性寒凉，擅长补气养阴，清火生津。芥蓝清热泻火，与性温的牛肉、虾仁配伍后，相互牵制，增强食养功效。

3

芦笋炒牛柳



食疗功效 润肺镇咳,祛痰杀虫,补血益气

● 适用人群备忘录

宜 适宜健康及亚健康人群春季调养,可预防癌症,强壮精神,提高免疫功能。也适宜高血压病、心动过速、肿瘤及疲劳综合征、病后体虚等病症。

忌 瘦人不宜多吃芦笋。

精心备料

芦笋 100 克,牛柳 200 克,生姜末、葱花、料酒、精盐、红椒、鸡精、蚝油、白糖、湿淀粉、植物油各适量。

照谱掌勺

①将芦笋去老梗,洗净,切成 5 厘米长的段;牛柳洗净后切成 5 厘

米长的条备用。

②芦笋入加精盐的沸水锅内焯 10 秒钟,捞出,入油锅加精盐、鸡精翻炒片刻,用湿淀粉勾薄芡后装入盘底。

③牛柳入五成热油温锅中滑散,约八成熟时捞出备用。

④锅中留少许底油,加姜末、葱花、红椒、料酒煸香,加入蚝油、鸡精、白糖,倒入牛柳炒 10 秒钟,用湿淀粉勾薄芡后起锅放在芦笋盘中即成。

小贴士



现代研究证实,芦笋有防癌抗癌作用,对淋巴肉芽肿瘤、肺癌、血癌、皮肤癌等都有抑制作用。芦笋提取物对癌细胞具有抑制“拓扑异构酶”的活性,促使癌细胞 DNA 双链断裂的作用,但由于明显的剂量效应相关性,对于“拓扑异构酶”浓度较低的人体正常细胞不发生作用。芦笋中含有丰富的组织蛋白核酸叶酸、微量元素硒和游离态存在的天门冬酰胺,这些物质都能有效地抑制癌细胞生长和癌细胞生物大分子的合成,对人体癌细胞形成生化障碍,从而阻止癌细胞的生长、增殖和浸润。



专家点评 ▶▶▶

芦笋为药食兼用妙品,可阻止癌细胞的生长、增殖和浸润;牛柳为牛里脊肉,富含蛋白质。此药膳对老人、儿童、体虚及病后恢复期尤为适宜。



4

参烤肋排

食疗功效 清补益气, 滋阴润燥, 健脑益智, 和胃生津

精心备料

太子参 30 克, 猪肋排 500 克, 净胡萝卜、芹菜、黄瓜、香菜各 20 克, 柠檬片 2 片, 生姜、葱、生抽、料酒、鸡精、白胡椒粉各适量。



照谱掌勺

①将太子参浸泡 30 分钟,煎煮 30 分钟,提取浓缩汁 50 毫升。

②再将生姜、葱、胡萝卜、芹菜、黄瓜、香菜拍烂,加入生抽、料酒、鸡精、白胡椒粉、柠檬片、太子参汁,与切成 10 厘米大小的猪排骨一同装入容器中,拌匀腌制 8 小时,入味后入烤箱,温度控制在 170°C ,烤 8 分钟至熟后把温度调升至 220°C ,再烤 3 分钟,猪肋排变成金黄色时撒上葱花即成。

● 适用人群备忘录

宜

适宜健康与亚健康人群春季调养,可防治春困、疲劳乏力、精神不振、皮肤干燥等病症。也适宜身体消瘦、皮肤干枯失润、脑力与体力疲劳、贫血、病后及术后体虚的患者食用。

忌

大便稀溏者忌食。

小贴士



食用猪排骨或猪肉后不宜大量饮茶,因为茶叶中的鞣酸会与蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,延长粪便在肠道中的滞留时间,不但会造成便秘,且可增加有毒物质和致癌物质的吸收。



专家点评

太子参补气生津,健脑润肺,擅长治疗脾胃气虚引起的神疲无力、气短懒言、饮食不香、自汗,以及热邪犯肺引起的咳嗽气短、口干燥渴等病症,属于清补、平补药物,且补而不腻;猪肋排肉可为人类提供优质蛋白质和必需氨基酸,还可提供血红素(有机铁)和促进铁吸收的半胱氨酸,改善缺铁性贫血,与太子参配伍制成药膳,一补气一补血,可气血双补。



5

马兰香干

食疗功效 清热凉血, 益气消肿, 养肝护肝, 养颜除痘

● 适用人群备忘录

宜 适宜健康与亚健康人群春季调补。可防治春季急性结膜炎、咽喉肿痛、疮毒痈肿等病症。也适宜急慢性肝炎、皮肤化脓性感染、肾虚水肿、流火丹毒、肺热咯血等患者食用。

忌 脾胃虚寒者忌食。

精心备料

香干 30 克, 马兰头 400 克,
精盐、味精、白糖、熟白芝麻仁、
芝麻油各适量。

照谱掌勺

锅中放清水, 烧开后放入精盐及洗净的马兰头, 烫至马兰头变色即可捞出, 放入凉开水中片刻, 再次捞出, 挤干水分。香干洗净后切成粒状。马兰头改刀切成与香干粒大小相同, 与香干拌匀, 加入精盐、味精、白糖、熟白芝麻仁, 淋上芝麻油即成。

**小贴士**

马兰头的吃法很多, 既可以炒来吃, 也可以先用沸水烫片刻, 取出挤干切碎, 用调料凉拌, 如果再加入豆腐干和鲜嫩竹笋则更是锦上添花。马兰头也可干制, 能久藏, 用它与肉类同煮别具风味。

**专家点评**

马兰头为药食两用野菜, 现已人工栽培。全草或根入药, 性凉, 味辛, 功能清热、凉血、解毒, 主治咽喉肿痛、痈肿疔疮、痢疾、吐血、鼻衄等症, 对乙型肝炎、乙肝表面抗原阳性、慢性胃炎等病有较好治疗功效。