

新世纪 新生活 百科全书

XINSHIJI XINSHENGHUO BAIKEQUANSHU

新颖 + 全面 + 权威 + 实用

史文◎主编



强身健体·滋补保健
美容养颜·延年益寿

药膳所禀承的是中医食疗保健中『医食同源』，
『药食并用』的传统理念。
同时也是我国传统医药的重要组成部分，
药膳为中华民族繁衍昌盛、人民健康做出了巨大贡献。

全书

ZUIXINBAN
最新版
ZUIXINBAN
★★★

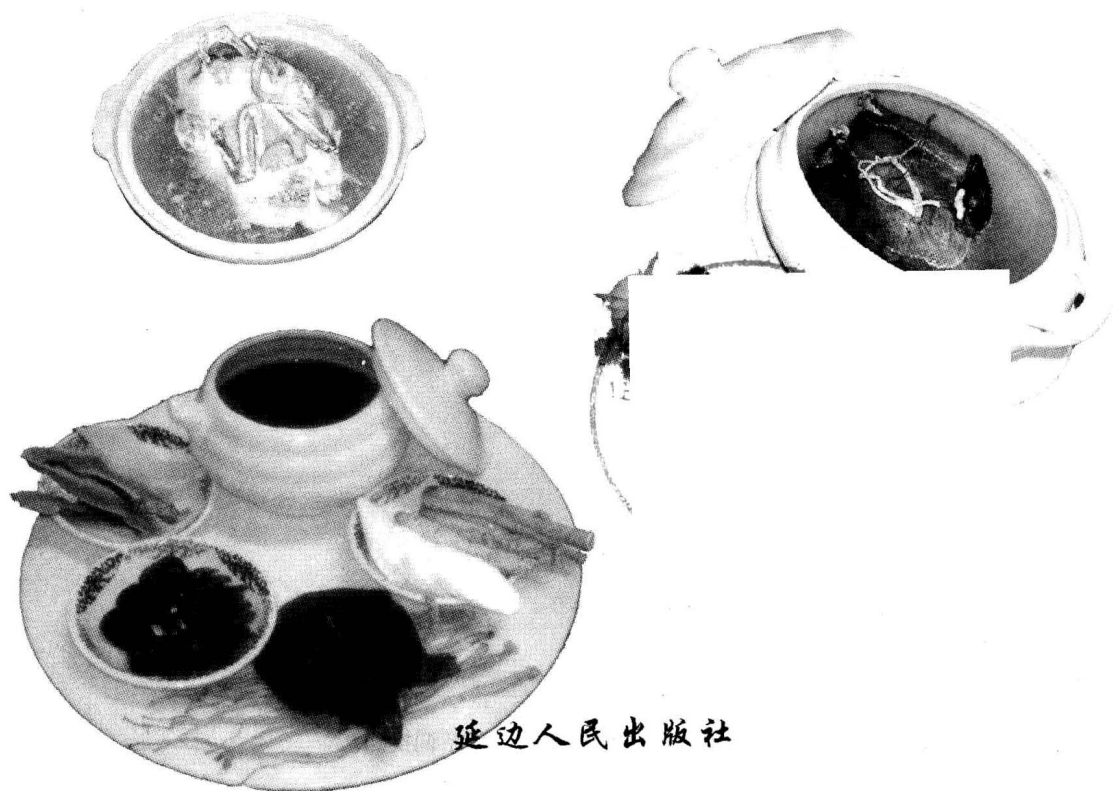
家庭药膳

延边人民出版社

家庭药膳全书

主编 史文

所谓药膳，就是拿饭当药吃，既饱了胃，更暖了胃，达到一个食疗的效果。



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭药膳全书/史文 主编. —延吉:延边人民出版社,2001.11
(2008.4 重印)
(新世纪新生活百科全书)
ISBN 978-7-80648-687-0
I. 家... II. 史... III. 生活—知识—普及读物 IV. Z.228
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080591 号

新世纪新生活百科全书

主 编:史文
责任编辑:张光朝
丛书策划:史良
出版发行:延边人民出版社
地 址:吉林省延吉市友谊路 363 号
网 址:<http://www.ybcbbs.com>.
印 刷:河北三河市康达印装有限公司
开 本:787×1092 1/16
字 数:3800 千字
印 张:300
印 数:3000 套
版 次:2008 年 9 月第 1 版 第 3 次印刷
书 号:ISBN 978-7-80648-687-0
定 价:450.00 元(全套 15 册)

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。)

前 言

药膳学是中医药学的重要组成部分,它源远流长、博大精深,且影响深远。

在《周礼》中记载了食医,即负责膳食的医生,汉、唐以后的历代王朝都设有其官秩。唐孙思邈在他所著的《备急千金要方》的“食治”卷说:“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”。古代医家重视食疗,以食养身,以食治病。

《家庭药膳全书》一书,讲述了关于药膳的基本理论、大量撰集了某些常见疾病的特效专治配方及制作方法等内容,内容简单易懂,具有很强的针对性,适于家庭手工制作。



目 录

上篇 药膳总论篇

一、说长道短话药膳

什么是药膳	14	中医基础理论与药膳	17
药膳的分类	14	药膳的应用原则	18
药膳的特点	16	药膳的治法	20
药膳的滋补	16	药膳的配伍原则	21
		药膳的配伍禁忌	22

二、药膳的基础理论

中篇 药物与食物篇

一、药膳治疗常用中药

解表类	24	补血类	63
清热泻火类	26	助阳类	65
清热解毒类	30	滋阴类	66
化痰类	34		
软坚散结类	37		
止咳平喘类	37		
健脾和胃类	40		
芳香化湿类	42		
驱虫类	44		
消食类	45		
温里及祛风湿类	47		
利水渗湿类	49		
通便类	53		
安神及理气类	54		
活血止血类	56		
收涩类	58		
补气类	59		

二、药膳治疗常用食物

解表类	69
清热生津类	71
清热凉血类	75
清热解毒类	76
清热利咽类	77
清热解暑类	78
化痰类	79
止咳平喘类	82
健脾和胃类	83
消导类	85
温里类	86
祛风湿类	86
清热利尿类	87
通便类	89



安神及行气类	90	滋阴类	102
活血止血类	92	食物的属性	106
收涩类	93	凉性类药膳	108
平肝类	94	温性类药膳	113
补气类	95	平性类药膳	124
补血类	98	寒性类药膳	133
助阳类	100	其他药膳	134

下篇 养生药膳篇

一、保健药膳方

酒炖杉皮鸡	156
杞子圆肉炖白鸽	156
千斤拔红枣鸡脚汤	156
雄鸡雪莲盅	156
碧螺老火汤	157
白菜牛百叶汤	157
杏仁粥	158
松子粥	158
莲子粥	158
菊花鲈鱼块	158
金银豆腐	159
鸡头粉馄饨	159
黄精炖猪瘦肉	159
何首乌煮鸡蛋	160
干蒸湘莲	160
带花羊头	160
葱姜炒螃蟹	161
炒胡萝卜酱	161
炒鹌鹑	162
冰糖湘莲	162
冰糖哈士蟆	162
百合红枣粥	163

二、补肺阴类药膳方

罗汉果西洋菜猪肺汤	163
玉竹南杏百合鹧鸪汤	163
银耳冬菇猪胰瘦肉汤	164
沙参玉竹老鸭汤	164

玉竹童子鸡	164
川贝雪梨猪肺汤	165
百合柿饼鸽蛋汤	165
银耳鸽蛋糊	165
鲜莲银耳汤	166
蜜枣甘草汤	166
木耳粥	166
雪羹汤	166
珠玉二宝粥	167
玉参焖鸭	167
攒丝燕菜	167
鹿胶粥	168
龙眼参蜜膏	168
黑芝麻膏	168
核桃仁粥	168

三、补肝肾类药膳方

杞子胡桃猪肾汤	169
水烫磨笼虾	169
苁蓉杞地海参瘦肉汤	169
虫草枸杞淮山羊肉汤	170
玄参炖猪肝	170
陈皮木香烧肉	170
夜明砂蒸猪肝	170
清脑羹	171
杞子炖羊脑	171
黄酒核桃泥汤	171
核桃鸭子	171
桑椹蜜膏	172



- | | | | |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 枸杞蒸鸡 | 172 | 太子参烧羊肉 | 182 |
| 枸杞肉丝 | 172 | 人参旱莲草粥 | 182 |
| 枸杞麦冬蛋丁 | 173 | 人参升麻粥 | 183 |
| 葛粉羹 | 173 | 排骨茶 | 183 |
| 干贝猪瘦肉汤 | 173 | 八宝饭 | 183 |
| 法制黑豆 | 173 | 薯蓣拔粥 | 183 |
| 杜仲腰花 | 174 | 参茸枸杞炖乌龟 | 184 |
| 虫草红枣炖甲鱼 | 174 | 人参粥 | 184 |
| 四、补脾胃类药膳方 | | 人参汤圆 | 184 |
| 姜桂猪肚汤 | 175 | 人参莲肉汤 | 185 |
| 木耳腐竹兔肉汤 | 175 | 人参菠饺 | 185 |
| 人参鹌鹑汤 | 175 | 清蒸人参鸡 | 185 |
| 山药羊肉汤 | 175 | 期颐饼 | 186 |
| 龟肉莲子芡实枸杞百合汤 | 176 | 黄芪汽锅鸡 | 186 |
| 胡椒茴香牛肉汤 | 176 | 春盘面 | 186 |
| 胡椒猪肚汤 | 176 | 参枣米饭 | 187 |
| 红枣鸡蛋冰糖汤 | 176 | 参芪精 | 187 |
| 开元寿面 | 177 | 参苓粥 | 187 |
| 莲子猪肚 | 177 | 补虚正气粥 | 188 |
| 山药汤圆 | 177 | 爆人参鸡片 | 188 |
| 笋菇肉丝 | 178 | 六、补血类药膳方 | |
| 脂酒红枣 | 178 | 牛骨枸杞胡萝卜汤 | 189 |
| 珍珠米糊 | 178 | 美味鸡肉银耳汤 | 189 |
| 姜橘椒鱼羹 | 179 | 天麻炖鸡汤 | 189 |
| 黄羊大米粥 | 179 | 小麦饭 | 190 |
| 鲫鱼羹 | 179 | 干蒸鹿胎 | 190 |
| 淮山药泥 | 179 | 大米榛仁粥 | 190 |
| 茯苓包子 | 180 | 枸杞芽煎鸡蛋 | 190 |
| 佛手柑粥 | 180 | 香酥参归鸡 | 190 |
| 大枣粥 | 180 | 炒葱籽烛羊肝 | 191 |
| 大麦汤 | 181 | 云片银耳汤 | 191 |
| 榛子粥 | 181 | 三七蒸鸡 | 191 |
| 白茯苓粥 | 181 | 九月鸡片 | 191 |
| 白扁豆粥 | 181 | 九月肉片 | 192 |
| 五、补气类药膳方 | | 一醉不老丹 | 192 |
| 人参茉莉花茶 | 182 | 落花生粥 | 193 |
| 牛肚补胃汤 | 182 | 龙眼肉粥 | 193 |



熘炒黄花猪腰	193
黄芪软炸里脊	193
花生衣红枣汁	194
何首乌煨鸡	194
海参粥	194
归参山药猪腰	195
归参炖母鸡	195
地黄鸡	195
当归羊肉羹	195
菠菜粥	196
阿胶粥	196

七、补阳类药膳方

参茸鸡肉汤	196
巴戟杜仲海龙瘦肉汤	197
壮阳益精虫草羊肉汤	197
鸡肠饼	197
胡桃粥	197
锁阳壮阳粥	198
红烧鹿肉	198
核桃仁炒韭菜	198
雀儿粥	198
枸杞羊肾粥	199
复元汤	199
附片蒸羊肉	199
杜仲猪腰	200
冬虫夏草鸭	200
冬虫夏草炖黄雀	200
虫草金龟	200
白羊肾羹	201

八、补阴药膳方

龙眼二冬鲍鱼汤	201
芡实杞龙龟苓汤	202
皮蛋牡蛎粥	202
山鸡羚斛盅	202
桑椹乌骨鸡汤	202
淮山玉竹沙参白鳝汤	203
枸杞山药地黄女贞白鸭汤	203

羊蜜膏	203
鲜磨鹿冲	203
乌鸡膏粥	204
天门冬粥	204
桑葚醪	204
红枣煨肘	205
红烧龟肉	205
龟羊汤	205
冬虫草米粥	206
地黄粥	206
大米白鸭粥	206
葱烧海参	207
补髓汤	207

九、健脑益智药膳方

绿菊鱼头汤	207
人参炖乌母鸡	208
干蒸湘莲	208
益智鳝段	208
黄精蒸鸡	209
莲子鸡丁	209
杞精炖鹌鹑	209
地黄乌鸡	210
养心鸭子	210
五仁补脑糖	210
茯苓烧胖头鱼	210
补脑宁神羹	211
赤豆南瓜条排骨	211
柏子仁粥	211
健脑核桃粥	211
茶叶鸽蛋	211

十、美容养颜类药膳方

萝卜干猪瘦肉汤	212
荔枝鸡爪汤	212
熟地归芪羊肉汤	212
首乌寄生鸡蛋汤	213
首乌红枣粥	213
润肤心肺膳	213



牡蛎木耳炒鸡蛋	213
养颜生发汤	214
玉须泥鳅汤	214
鱼胶圆肉淮山水鸭汤	214
养颜抗衰老汤	214
芝麻黑豆泥鳅汤	215
天门冬猪瘦肉汤	215
三子炖猪腰	215
三乌塘虱汤	216
猪肝枸杞汤	216
猪肾山药汤	216
虾仁归芪枸杞淮山汤	216
益精补体美容汤	217
黄精生地鸡蛋汤	217
枸杞子牛肉美味汤	217
蛤肉豆腐木耳煲	218
对虾通草丝瓜汤	218
当归鲤鱼汤	218
人参蜂蜜粥	218
莲子龙眼汤	219
罗汉果烧兔肉	219
酸枣仁粥	219
胡桃阿胶膏	219
清炖猪蹄膀	220
芪烧活鱼	220
双瓜菜窝头	220
冰糖乳鸽燕窝羹	221
西洋参大枣粥	221

十一、明目亮睛香体洁口药膳方

乌豆杞子沙参猪肝汤	221
养血明目从药膳着手	221
蒿笋炒蚌肉	222
五味蜜茶	222
天香汤	222
茉莉花粥	222
蛇肉绿豆汤	223
生炒银芽丝	223

十二、气血双补类药膳方

龙眼肉西洋参猪瘦肉汤	223
双参猪瘦肉美味汤	223
归芪苡仁蛇肉汤	224
种子延龄酒	224
养神酒	224
姜汁黄鳝饭	225
首乌鸡汤	225
神仙鸭	225
素炒腐球	225
生姜猪脚煲甜醋	226
生姜米醋炖木瓜	226
生炒糯米饭	226
生脉糖浆	226
田鼠黄精汤	227
田鼠文乌豆	227
田七蒸鸡	227
归脾麦片粥	227
归园杞菊酒	228
归参炖母鸡	228
参归炖猪心	228
牛肉胶冻	229
归脾蜜膏	229
十全大补汤	229

十三、益寿类药膳方

文炖荷花雀	230
益精助阳汤	230
猪肝益寿延年汤	230
壮体延寿汤	231
虾仁豆腐汤	231
参芪红枣乳鸽汤	231
长寿益元汤	231
强身延寿汤	232
田鸡鱼胶炖枸杞	232
双参猪瘦肉美味汤	232
黄芪鳝鱼汤	233
黄精生地鸡蛋汤	233



二冬参地炖猪脊髓	233
双参肉	233
松子核桃膏	234
松子抗衰膏	234
乌发糖	234
养元鸡子	235
芝麻白糖糊	235
虫草红枣炖甲鱼	235
天冬饼	235
首乌菊花春	236
栗子粥	236
枸杞粥	236
虫草乌鸡	236
灵芝人参果杞酒	237
仙人掌黄精炖肘	237
延寿酒	237
莲子锅蒸	237
天门冬膏	238
木耳芝麻茶	238
淮山药芝麻糊	238
枸杞子酒	239

十四、感冒调理药膳

薄荷粥	239
葱白粥	239
竹叶菜粥	239
石膏豆豉粥	240
生姜粥	240
防风粥	240
广东凉茶	240
茶豆饮	240
薄荷粥	241
菊花粥	241
茅姜稀饭	241

十五、失眠调理药膳

龙眼猪	242
五味鸽蛋	242
枣仁莲子粥	242

桑椹大枣汤	242
珍珠汤圆	242
玫瑰蜜炙羊心	242
两仁酥	243
酸枣仁汤	243
静心汤	243
安神汤	243
三味安眠汤	243
桂圆莲子汤	244
养心粥	244
百合绿豆乳	244
牛奶饮	244
瘦肉莲子羹	244
核桃芝麻散	244
百合龙骨汤	245
二味粳米粥	245
桂圆大枣粥	245
首乌灵芝粥	245
莲心小麦粥	245
五味子酒	245
当归炖猪心	246
鸡蛋小米粥	246
灵芝姜汤	246
灵芝粉	246
灵芝丸	246
灵芝酒	247
灵芝茶	247
糯米灵芝粥	247
猪心炖柏子仁	247
猪心煨大枣	247
参归炖猪心	247
玉竹卤猪心	248
猪心丹参山楂汤	248
煨猪心	248
玫瑰枣仁猪心	248
莲芯糯米散	249
莲芯茶	249



龙苟莲芯饮	249	酸枣仁粥	256
莲子粉粥	249	柏子仁粥	257
陈皮茯苓粥	249	枸杞莲心鸡汤	257
茯苓包子	250	十六、糖尿病调理药膳	
莲子麦苓糕	250	海蜇糯米粥	257
蜜百合	250	杞菜糯米粥	257
小麦百合生地汤	250	芹菜粥	258
柏子仁茶	250	洋葱粥	258
百合二仁蜜	251	红枣芹菜根汤	258
百合生地枣仁汤	251	枣菊汤	258
核桃人参汤	251	香蕉玉米须汤	258
酸枣仁粥	251	蘑菇汤	259
酸枣仁散	251	海带决明饮	259
枣仁豆沙包	252	海带菠菜汤	259
枣仁丹参饮	252	紫菜决明饮	259
龙眼枣仁饮	252	山楂麦冬饮	259
枣竹灯心粥	252	凉薯葛根饮	260
莲芯龙眼散	252	苹果西芹茼蒿汁	260
莲芯饮	253	玉米须茶	260
莲芯决明子茶	253	水芹鲜汁	260
牛奶饮	253	玉米须炖猪爪	260
牛奶大枣饮	253	石决明煲花枝	261
莴笋汁	253	山楂降压汤	261
柏子仁猪心饮	253	灵芝南瓜羹	261
猪心粥	254	炒猪肉苦瓜	261
猪心蘸珠粉	254	下消双耳汤	262
猪心大枣汤	254	黄耆炖鲈鱼	262
莴笋浆饮	254	玉竹乌梅茶	262
小米粥	254	人参知母茶	262
猪心枣仁汤	254	耳聪目明粥	262
天麻什锦饭	255	清蒸茶鲫鱼	263
龙眼冰糖茶	255	笋米粥	263
远志枣仁粥	255	茯苓猪骨汤	263
百麦安神饮	255	菠菜根粥	263
柏子仁炖猪心	256	山药炖猪肚	263
桂圆芡实粥	256	小黄米“油”	264
绞股蓝红枣汤	256	鳝鱼炒玉兰	264



南瓜天粉茶 264

十七、贫血病调理药膳

红枣粥 265

红枣莲子粥 265

猪肝花生粥 265

红枣粳米粥 265

龙眼枸杞粥 265

桑椹菠菜粥 265

黄芪鸡汁粥 266

肝粥 266

红枣黑木耳汤 266

荔枝干大枣 266

豆腐猪血汤 266

姜丝牛肉 267

蜂蜜香油汤 271

二仁通幽汤 272

黑芝麻土豆汁 272

凤髓汤 272

四仁通便饮 272

肠耳海参汤 272

苏子麻仁粥 273

郁李仁粥 273

柏仁黄精蜜酒膏 273

蜜胡桃 273

麻仁栗子糕 273

五仁粥 274

桃花粥 274

苏麻粥 274

十八、便秘调理药膳

松仁粥 267

糯米粥 267

冰糖炖香蕉 267

胡桃粥 267

桑椹芝麻糕 268

桂花核桃冻 268

猪油蜜膏 268

芝麻粥 268

红薯粥 269

拌菠菜 269

首乌粳米粥 269

土豆汁饮 269

牛奶鸡蛋饮 269

炒竹笋 270

萝卜汤 270

杏仁粥 270

煮猪肠 270

决明子茶 270

松仁散 270

炒核桃仁 271

黑芝麻糊 271

姜汁菠菜 271

十九、痔疮调理药膳

木耳汤 274

鳝鱼汤 275

柿饼汤 275

无花果汤 275

荸荠汤 275

苦参鸡蛋汤 275

桑耳粥 276

苍耳粥 276

熘肥肠 276

槐花牛脾汤 276

二十、青春痘调理药膳

枇杷叶膏 276

海带绿豆汤 277

醋姜木瓜 277

果菜绿豆饮 277

绿豆薏苡仁防痤汤 277

海藻薏苡仁粥 277

山楂桃仁粥 278

枸杞消炎粥 278

薏苡仁海带双仁粥 278

雪梨芹菜汁 278

红萝卜芹菜汁 278



果菜防痤汁	279
青春痘药茶	279
青春痘绿豆饮	279
青春痘药方	279

二十一、咽炎调理药膳

银花蜂蜜粥	280
玄参代茶饮	280
糖腌海带	280
玄参萝卜清咽露	280
知母玉竹蜜	280
竹叶麦冬茶	281
萝卜青果代茶饮	281
解表利咽粥	281
白萝卜煮青果	281
雪梨罗汉汤	281
葛菜生鱼汤	281
胖大海茶	282

二十二、鼻炎调理药膳

猪肺汤	282
黄花鱼头汤	282
芎芷炖猪脑	282
鳝鱼煲猪肾	283
苁蓉金英羊肉粥	283
菟丝细辛粥	283
葱白红枣鸡肉粥	283
神仙粥	283
辛夷煮鸡蛋	284
丝瓜藤煲猪瘦肉	284
柏叶猪鼻汤	284

二十三、跌打损伤调理药膳

莴苣子乳没方	284
海棠花蒸茄子	285
秋海棠花栗子粥	285
炸芙蓉山茶	285
醋公鸡	285
葛根炖金鸡	285

童子鸡栀子	286
-------------	-----

二十四、关节炎调理药膳

乌雌鸡羹	286
补虚正气粥	286
薏苡仁粥	286
辣椒瘦肉汤	287
木瓜汤	287
猪脚伸筋汤	287
牛筋汤	287
白木耳桂圆汤	287
麻子煮粥	287

二十五、骨质疏松调理药膳

桑葚杞子米饭	288
肝肾米饭	288
翡翠虾仁汤面	288
木瓜汤	288
桃酥豆泥	289
茄虾饼	289
萝卜海带排骨汤	289
排骨豆腐虾皮汤	289
红糖芝麻糊	290
芝麻核桃仁粉	290
黄芪虾皮汤	290
补肾强身糕	290
健腰油糕	291
鸡子索饼	291
羊乳鸡蛋羹	291
甲鱼补肾汤	292
羊脏羹	292
甲鱼猪髓汤	292
羊肾黑豆杜仲汤	292
何首乌粥	293
羊脊骨粥	293
枸杞子羊肾粥	293
雀儿粥	293
羊肉粥	293
罗汉大虾	294



生地黄鸡	294
法制黑豆	294
苡蓉虾球	294
地黄海参	295

二十六、月经病调理药膳

益母山楂鸡蛋方	295
姜桂艾叶鸡蛋方	296
芪归血藤鸡蛋方	296
韭菜炒羊肝	296
枸杞炖兔肉	296
羊肉粥	296
乌鸡汤	297
归蛋益母粥	297
姜枣红糖粥	297
姜桂良姜粥	297
参芪阿胶粥	297
核桃酒	298
姜蒜炒羊肉丝	298
乌贼桃仁煎	298
红花黑豆糖煎	298
蒸柏子仁猪肝	299
清炖鳖甲白鸽	299
桂圆粥	299
桃仁牛血汤	299
炖木耳藕节猪肉	299
姜汁米酒蚌肉汤	300
腰花核桃汤	300
乌鸡糯米粥	300
高粱煎	300
炖糖酒猪皮	300
莲房末	301
葵花粉	301
凉拌马兰头	301
鸡卵马齿苋汤	301
豆豉羊肉汤	302
乌鸡茯苓汤	302
金针炖水鱼	302

黑豆红枣煎	302
青皮山楂粥	302
豆浆韭汁饮	303
乌骨鸡归黄	303
四味薯蓣膏	303
当归香附泡酒	303
参芪补膏	304
茴香青皮酒	304
砂仁荷叶饼	304
经期延长食疗方	304
桃仁牛血汤	305
黑豆羹	305
乌豆双红汤	305
益母草乌豆糖水	305
鸽肉葱姜粥	305
当归鸡蛋汤	305
墨鱼香茹冬笋粥	306
水蛭粥	306
鸡血藤煲鸡蛋	306
姜丝炒墨鱼	306
鳖甲炖白鸽	306
牛膝炖猪蹄	307
十全大补糕	307
玄胡益母草煮鸡蛋	307
乌豆蛋酒汤	307
姜艾薏苡仁粥	307
益母草香附汤	308
山楂桂枝红糖汤	308
姜枣红糖水	308
姜枣花椒汤	308
韭汁红糖饮	308
山楂酒	308
山楂葵子红糖汤	309
月季花茶	309
红花酒	309

二十七、不孕不育调理药膳

枸杞黑豆糯米糊	309
---------------	-----



枸杞子炖鸽蛋	310	枸杞汁	313
核桃五味子蜜糊	310	莱菔粥	313
淮山大枣藕粉糊	310	柚子炖鸡	313
淮山薏苡仁萝卜粥	310	蜜饯柚肉	313
淮山海参粥	310	炒韭菜青虾	313
枸杞海参粥	310	山楂肉桂红糖汤	314
不孕症治疗方	311	苦瓜塞肉	314
鹿鞭鸡	311	杞子炒肉丝	314
韭菜炒鸡肉	311	银耳百合米粥	314
芡实莲子粥	311	松子仁米粥	315
米酒炒海虾	311	清炖龟肉	315
壮阳狗肉汤	312	山药炖乳鸽	315
红杞活血	312	麻雀汤	315
茉莉花糖茶	312	芹菜炒鲜藕	316
佛手酒	312		



上 篇

药膳总论篇



家庭药膳全书
JIA TING YAO SHAN
QUAN SHU

上 篇
药膳总论篇

