

汗汗养生馆

Health Museum

家常药膳

编著 梁庆莉

以药入膳，辨证施食

中医有『药疗不如食疗』之说。

寓医于食，将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，相辅相成，可防病治病、保健强身、延年益寿。

第5季

046

中国出版集团
人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常药膳/梁庆莉编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 3

(汗牛养生馆·第5季)

ISBN 978-7-218-06576-2

I. 家… II. 梁… III. 食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227142号

出版	广东人民出版社
发行	(广州市大沙头四马路10号)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州汉鼎印务有限公司
开本	787毫米×1400毫米 1/24
印张	50
版次	2010年3月第1版
印次	2010年3月第1次
书号	ISBN 978-7-218-06576-2
定价	80.00元(共10册)

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

发行部地址: 广州大道南惠兰路1—11号丰盈居306室

电话: (020) 84214487 邮政编码: 510300

图书网站: <http://www.hanniubook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

家常药膳

编著 梁庆莉



养生馆

Health Museum

第5季
046

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·



前言

P r e f a c e



在人类的早期社会，人们就发现某些植物和动物不仅可以充当食物食用，还具有治疗疾病的作用。尤其是中国人，认为“药食同源”，将具有治疗作用的食物加以研究，发展成中医里的食疗。与药疗相比，食疗具有不会产生毒副作用、材料易得和低廉、治疗无疼痛且可享受美味食物的优点。

药膳，即中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它是在中医学、烹饪学和营养学的理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。

0 当今社会，人们生活水平越来越高，对饮食的要求也有所提高，不止要求吃到美味的食物，更注重吃具有养生保健作用的食物。而且随着人们生活节奏的加快及缺乏运动等因素的影响，人们的健康受到了更多的威胁，需要在日常饮食中就注重防抗疾病，保持身体健康。药膳既可让人享受美食，又能滋补身体使疾病得到治疗，是最好的选择。

本书《家常药膳》根据常见病症及其食疗原则，汇集了祖国医学在食疗方面的丰富经验，专门选编了数十道取材方便、制作简单、功效良好的食疗菜（汤），让广大读者从书中学做美味健康好菜。防抗疾病，健康吃食，生活才可幸福长远！



5 排毒药膳

6 什么是药膳

8 排毒养生知多少

10 猴头菇炖乌鸡

12 木耳腐竹焖兔肉

13 大蒜田七鳝鱼煲

14 淮山枸杞炖甲鱼

15 百合炖鳗鱼

16 生地麦冬田鸡汤

17 夏枯草海带鸽肉汤

18 饮食排毒的四大方略

20 田七茯苓煲乌龟

22 黄芪煲鲈鱼

23 川贝雪梨煲猪肺

24 黄芪炖鸽肉

25 补骨脂炖乌龟

26 香干炒马齿苋

27 红花炒田螺肉

28 日常饮食排毒多注意六点

29 人体排毒时间表

30 生地玉竹沙参汤

32 当归淮山炖牛肉

33 百合炒生鱼片

34 红糖炖燕窝

35 苦瓜炒马蹄

36 韭菜炒蛭肉

37 冬瓜皮薏米车前草汤

38 米醋煮海带

39 斑秃食疗方

40 柚子杏仁炖乌鸡

41 调理五脏药膳

42 进补药膳、调理五脏

44 核桃炖猪腰

46 鸭肉海参煲

47 冬虫夏草炖乌龟

48 杜仲狗肉汤

49 珍珠银耳汤

50 桂圆肉淮山炖乌鸡

51 羊肉粥

52 药膳的应用原则

53 食用药膳谨防配伍禁忌

54 皮蛋拌熟蚌肉

56 柴胡川芎煮鸡蛋

57 冬虫夏草炖鸡肉

58 车前草煮田螺

59 蜂蜜蒸鸡肝

60 乌汁猪肝

61 党参黄芪蒸鸽肉

62 吃什么食物最补肾

- 64 核桃仁墨鱼汤
- 66 莲子淮山煲甲鱼
- 67 西洋参无花果煲生鱼
- 68 鸡骨草瘦肉汤
- 69 青箱子鱼片汤
- 70 猪脾蒸猪肚
- 71 黄鳝粳米粥
- 72 五色食物养生之道
- 74 砂仁焖猪肚
- 76 鲫鱼瘦肉炖豆腐
- 77 茴香炖狗肉
- 78 豆蔻蒸乌鸡
- 79 无花果炖猪蹄
- 80 银耳润肺汤
- 82 白萝卜炖蜜糖
- 83 黄精百合炖乌鸡
- 84 白芡川贝炖雪梨

85 防治三高药膳

- 86 生活中的“三高”
- 87 哪些人易患糖尿病
- 88 白果焖海参
- 90 粉葛鱼头汤
- 91 五加皮蛇肉汤
- 92 淮山玉竹白鸽汤
- 93 芦笋拌海带
- 94 洋姜茭白拌粉皮
- 95 当归菟丝煲乌鸡

- 96 高血压病人应注意的饮食习惯
- 97 五种食物降血糖
- 98 茄子炒牛肉
- 100 韭菜炒河虾
- 101 银杏炒鹌鹑丁
- 102 天麻煮鱼头
- 103 紫菜蒸茄子
- 104 决明枸杞煲鲍鱼
- 105 竹荪莲子汤
- 106 关于亚健康的认识
- 108 海蜇马蹄汤
- 110 黄精玉竹煲牛腩
- 111 兔肉紫菜豆腐汤
- 112 桑寄生煲老鸡
- 113 三鲜降压汤
- 114 银耳煮鹌鹑蛋
- 115 银耳樱桃汤
- 116 山楂桑葚粥
- 117 玉米须炖蚌肉
- 118 高血脂患者饮食宜忌
- 119 常见煲汤药膳配料大集合

排毒

药膳



Expulsion of toxin



什么是药膳

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的，具有一定色、香、味、形的美味食品。简言之，药膳即药材与食材相配伍而做成的美食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。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，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受，与此同时，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，不但是一门科学，更可以说是一门艺术。

药膳食品，不是一般的营养食品，是现代所称的功能性食品。中药与食物相配，经过特殊的“食品化炮制”就能做到药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。药膳既是一种功能性食品，也可以说它是中药的一种特殊的、受人们喜爱的剂型。

中国药膳具有以下特点：

● 注重整体，辨证施食

所谓“注重整体”、“辨证施食”，即在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本证型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮等。

● 防治兼宜，效果显著

药膳既可治病，又可强身防病，这是有别于药物治疗的特点之一。如莱阳梨香菇补精，是由莱阳梨汁和香菇、银耳提取物制成，中老年慢性病患者服后不仅能显著改善各种症状，而且可使高脂血症者血脂下降，并可使免疫功能得到改善。

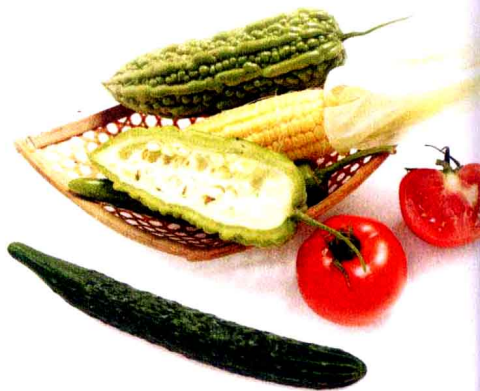
● 良药可口，服食方便

由于中药汤剂多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。有些人，特别是儿童多畏其苦而拒绝服药。而药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性。即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，仍可制成美味可口的药膳，故谓“良药可口，服食方便”。



排毒养生

知多少



一 什么是毒素

毒，泛指对人体有不良影响的物质。

内在毒素：如自由基、宿便、胆固醇、脂肪、尿酸、乳酸、水毒和淤血。

外来毒素：大气污染、蔬菜中的农药残留、汽车尾气、工业废气、化学药品、食物中的防腐剂、化妆品中超标的重金属、垃圾食品等现代文明带来的毒副作用。

内生之毒：新陈代谢中产生的代谢废物、肠内宿便及糖脂肪、蛋白质代谢紊乱所产生的毒素。

二 毒素产生的原因

1. 抗生素的临床剂量越来越大，换代产品越来越多，但机体的耐药性、抗药性越来越强，治疗的效果也越来越差。人平均每3.5种病，需用4.1种药，但用药治病是有害的，表面上似乎已经治愈，但药物所产生的副作用，往往会引起新的疾病。

2. 食物链的污染。如农产品（残留农药）、渔牧肉品（激素）、加工食品（防腐剂、色素、添加剂等）。

3. 饮用水的污染。如造纸厂、化工厂、开矿等的工业排放水。

4. 大气的污染。如汽车尾气、沙尘暴、火力发电厂废气等。

5. 宿便，万病之源。

三 人体内部有多少毒素垃圾

根据人体慢性中毒学说和各国专家大量的人体清理实践，国外的保健专家和学者断言：任何人如果在吃喝上放纵自己，又不能经常清除体内毒素垃圾，就会在体内积放大量的毒素垃圾。一般成年人体内

有 3~25 公斤毒素垃圾。

四 排毒需有道

很多人都知道毒素积聚会引起疾病，应该排毒，却不知道那“毒”到底是什么；很多人都选择洗肠、吃药来排毒，却不知道那其实是一个严重的错误。“毒素”包括各种对健康不利的物质，既有外部环境带来的，也有身体内部产生的。中医认为，体内湿、热、痰、火、食，积聚成“毒”，其中宿便的毒素便是万病之源；西医则认为人体内脂肪、糖、蛋白质等物质新陈代谢产生的废物和肠道内食物残渣腐败后的产物是体内毒素的主要来源。所以，在改善环境的同时，有意识地选择一些排

毒食物，并且坚持运动，才是清除毒素的正确方法。

··· 两种水果轻松排毒 ···

柠檬清肺净血

柠檬的高度碱性能止咳化痰、生津健脾，有效地帮助肺部排毒。柠檬含有抗氧化功效的水溶性维生素 C，能有效改善血液循环不佳的问题，帮助血液正常排毒。每天食用柠檬有助于强化记忆力，提高思考反应的灵活度。

荔枝补肾排毒

荔枝富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 C，还含有果胶、游离氨基酸、蛋白质以及铁、磷、钙等。现代医学研究证明，荔枝有补肾、改善肝功能、加速毒素排出、促进细胞生成、使皮肤细嫩等作用，是排毒养颜的理想水果。





○ 猴头菇炖乌鸡 >> ○

材料

乌鸡1只(重约500克)、猴头菇100克、红枣10克、生姜5克、葱5克、盐10克、味精6克。



专家提醒

清洗鸡时要挖清鸡肺，否则腥味较重，汤色欠佳。

制作过程



1. 将乌鸡原只洗净，猴头菇、红枣浸透洗净，生姜切片、葱切段。



2. 锅内加水烧开，放入乌鸡稍煮片刻，捞起待用。



3. 将乌鸡、猴头菇、红枣放入炖盅内，加入清水炖2小时，调入盐、味精即成。

营养&功效

猴头菇性平味甘，有健脾益胃助消化之作用，所含多糖类、多肽类物质，有抑制癌细胞、提高免疫力的作用，对胃癌有明显的疗效。此处与能健脾和中、养阴补血的乌鸡、红枣共用，可滋补肝肾、健脾养血，适宜消化系统癌症及其他癌症治疗期间体质虚弱、食少神疲、潮热渴饮等症患者食疗。



木耳腐竹焖兔肉 >>

材料

兔肉 250 克，木耳（水发）50 克，腐竹 30 克，菜心 50 克，生姜 20 克，葱 5 克，盐 8 克，味精 8 克，白糖 3 克，蚝油 10 克，花生油 15 克，生抽 15 克，湿淀粉 15 克，香油 1 克，胡椒粉少许，绍酒 20 克。

制作过程

1. 兔肉洗净斩块，木耳、腐竹浸透切块，生姜切片，葱切段。
2. 烧锅下油，将兔肉放入锅中炒至干身，捞起待用。锅内加水烧开，放入菜心烫熟放在碟的四周。
3. 烧锅下油，下姜片、木耳、腐竹、蚝油、兔肉爆香，攒入酒，加入清水、盐、

味精、白糖、生抽、胡椒粉，用中火烧煮 30 分钟，再用湿淀粉勾芡，淋入香油即成。

厨房提示

兔肉一定要炒至干身，并且要多下姜片爆香，否则膻骚味较重。

营养 & 功效

兔肉性凉味甘，有补中益气、凉血解毒的作用。木耳性平味甘，能凉血止血行血。此处与能健脾润燥、解毒下水的腐竹共用，可凉血止血、健脾养血，适宜血热血燥之肿瘤溃疡、肠癌便血、白血病皮下淤斑等患者食用。但阳虚寒盛有出血倾向患者不宜食用。

大蒜田七鳝鱼煲 >>

材料

大蒜50克，田七15克，鳝鱼500克，生菜100克，生姜5克，葱5克，盐8克，味精6克，白糖、绍酒、生抽各5克，湿淀粉10克，花生油30克。

制作过程

1. 鳝鱼宰洗干净切段，田七蒸软切片，蒜去皮，生菜改切成菜胆，生姜切片，葱切段。
2. 锅内加水烧开，将生菜放入水中煮至刚熟，待用。
3. 烧锅下油，下姜片、炸蒜子、鳝鱼段爆香，攒入酒，加入田七片、清水、盐、味

精、白糖、葱段、生抽，用中火稍煮片刻，用湿淀粉勾芡，放在生菜上面即成。

厨房提示

蒜焖制要先炸至金黄色，焖出的鳝鱼才够香浓。

营养&功效

蒜性温味辛，有暖胃行气、杀虫解毒之功，含有脂溶性的含硫化合物，是已知效力最大的植物抗生素之一，具有较强的杀菌消炎抗癌效力。此处与可祛瘀止血的田七、能补虚损益气血的鳝鱼共用，可健脾暖胃、消积止痛，适宜胃癌、胰腺癌积瘀患者食用。



淮山枸杞炖甲鱼

材料

甲鱼1只，淮山30克，枸杞15克，红枣10克，生姜20克，葱5克，盐6克，味精、绍酒各5克。

制作过程

1. 甲鱼宰洗净斩块，淮山、枸杞、红枣洗净浸透，生姜切片，葱切段。
2. 锅内加水烧开，放入绍酒、姜片、甲鱼稍煮片刻，捞起待用。
3. 取炖盅一个，将甲鱼、淮山、枸杞、红枣一起放入盅内，加入清水，用中火炖约3小时，调入盐、味精，撒入葱段即成。

厨房提示

甲鱼要放入沸水中稍煮片刻，并加入绍酒、姜片，否则会有腥味。

营养&功效

甲鱼性平，味甘咸，有滋阴养血、平肝除热等功效，且甲板还有软坚散结的作用。此处与平补阴阳的淮山及补益肝肾的枸杞共用，可健脾养血、滋阴补肾，适宜各种癌症患者术后阴血亏虚、面色萎黄、口渴纳差作为滋补之食疗。但脾胃虚弱、痰湿内盛者不宜，且不要与苋菜同吃。





百合炖鳗鱼

材料

鳗鱼1条，百合100克，葱10克，生姜10克，盐8克，味精6克，黄酒10克。

制作过程

1. 鳗鱼宰洗干净切段，但不要切断，百合浸透洗净，生姜切丝，葱切段。
2. 将鳗鱼、百合、葱段、姜丝、黄酒放入干净炖盅内，加入清水炖2小时。
3. 调入盐、味精即成。

厨房提示

鳗鱼一定要新鲜，炖时要用慢火炖，这样味道才鲜美。

营养 & 功效

百合性平味甘，有补中益气、润肺止咳、养胃生津之功效，所含的特殊物质秋水仙碱等有良好的抗肿瘤效果，对多种癌症有疗效。鳗鱼为名贵食用鱼类，又可补虚养血、祛湿抗痱，滋补药用价值很高。二味共用，适宜肺、鼻咽、皮肤等癌症患者食疗。常食也可润肺防癌，保健强身。