

家常

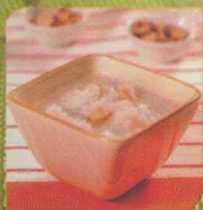
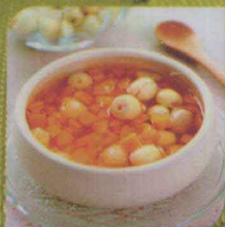
时尚美食馆

滋补药膳

养生厨房

采薇 编著
徐贵成 审订

中药材基础知识+
入门级家庭药膳·
家庭常用中药材



化学工业出版社

本书从零开始介绍了家庭药膳的基础知识，并按照家庭常用药材和食材的补益功效分类，详细说明了150道药膳的制作方法，每道药膳都配有功效分析。全书菜品选择照顾到了男女老少各类人群，简单易懂，制作方便，是中医食疗的入门级读物，也是普通读者日常饮食养生的最佳参考书。书后附有“中药材速查表”，方便读者查询。

图书在版编目（CIP）数据

家常滋补药膳 / 采薇编著. —北京：化学工业出版社，2011. 1

（时尚美食馆·养生厨房）

ISBN 978-7-122-09794-1

I. 家… II. 采… III. 食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1

②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第209633号

责任编辑：李娜 杨骏翼

装帧设计：采薇书坊

责任校对：周梦华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张8 字数 300千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定价：29.80元

版权所有 违者必究

时尚美食馆

家常

养生厨房

滋补药膳

采薇 编著
徐贵成 审订



化学工业出版社

·北京·

目录



壹 不可不知的药膳基础知识

- | | | |
|------------|--------------|---------------|
| 6 饮食养生的观念 | 12 认清体质，对症选材 | 20 药食材料的配伍与禁忌 |
| 6 药食同源 | 13 寒热分类 | 20 常用配伍 |
| 6 食疗治未病 | 14 虚实分类 | 20 配伍禁忌 |
| 7 三因制宜 | 15 燥湿分类 | 21 不同人群的饮食禁忌 |
| 8 药膳的效果和种类 | 16 四季药膳大不同 | 22 确保疗效的烹调方法 |
| 8 药膳可达到的效果 | 16 春季药膳 | 22 药材用量 |
| 9 药膳的主要形式 | 16 夏季药膳 | 22 烹调预处理 |
| 10 解读药食性味 | 17 秋季药膳 | 23 常用烹调法 |
| 10 四气 | 17 冬季药膳 | 24 药膳调味有讲究 |
| 11 五味 | 18 药材的选购和保存 | |
| | 18 如何选购中药材 | |
| | 19 如何保存中药材 | |

贰 入门级家庭药膳

- | | | |
|-------------------|-----------|----------|
| 26 养气血、增强免疫力（补虚类） | 32 补血 | 38 补阳 |
| 26 补气 | 32 菠菜拌花生 | 38 粉丝虾煲 |
| 27 参芪鸡肉粥 | 33 首乌鳊鱼汤 | 39 菟丝子粥 |
| 27 白扁豆粥 | 33 香菇炒猪肝 | 39 党参羊肉汤 |
| 28 白术南瓜粥 | 34 猪蹄粥 | 40 杜仲肉片汤 |
| 28 栗子白菜 | 34 桂圆红枣茶 | 40 山药羊肉羹 |
| 29 山药排骨汤 | 35 归芪红枣粥 | 41 苁蓉羊肉汤 |
| 29 黄芪粥 | 36 黄精牛蹄筋汤 | 42 酸辣海参汤 |
| 30 平菇清炖鸡 | 37 花生紫米粥 | 43 芝麻核桃饮 |
| 30 党参鸡蛋羹 | 37 拌胡萝卜丝 | 43 韭菜炒虾仁 |
| 31 红枣山药鲤鱼汤 | | |

- 44 补阴
- 44 黄芪甲鱼汤
- 45 桑葚粥
- 45 麦冬粥
- 46 黄精粥
- 46 银耳烧豆腐
- 47 山药枸杞蛋汤
- 48 蘑菇炖乌鸡
- 49 花蛤蒸蛋
- 49 银耳百合羹

50 防治感冒
(解表类)

- 50 辛温解表
- 50 葱白豆腐汤
- 51 苏叶粥
- 51 姜苏饮
- 52 香菜烧萝卜
- 52 生姜红糖枣汤
- 53 辛凉解表
- 53 冰糖葛粉羹
- 54 菊花粥
- 55 桑菊饮
- 55 桂花薄荷茶

56 调理上火症状
(清热类)

- 56 酿苦瓜
- 57 西瓜菠萝捞
- 57 凉拌西瓜皮
- 58 蒲公英菊花粥
- 58 绿豆海带粥
- 59 鱼腥草拌莴笋
- 60 豉香蚌肉
- 61 黄瓜拌海蜇
- 61 香椿拌杏仁

- 62 红苋绿豆汤
- 62 银花白菊茶
- 63 马齿苋粥

64 健脾胃、助消化
(芳香化湿类)

- 64 豆蔻肚条汤
- 65 藿叶粥
- 65 藿香陈皮薏米汤
- 66 砂仁鲈鱼
- 66 砂仁粥
- 67 草果牛肉

68 利尿、消水肿
(利水渗湿类)

- 68 红豆粥
- 69 薏米红枣粥
- 69 玉米须粥
- 70 冬瓜丸子汤
- 70 冬瓜皮汤
- 71 茯苓肉汤
- 72 枸杞蒸鲫鱼
- 73 鲤鱼萝卜粥
- 73 芥菜豆腐羹

74 缓解体寒、腹泻
(温里类)

- 74 附片饮
- 75 肉桂粥
- 75 肉桂红茶
- 76 茴香粥
- 76 茴香馅饼
- 77 花椒带鱼
- 78 豆蔻白术炖羊肉
- 79 干姜炒牛柳
- 79 辣椒豆腐煲

80 畅通气机
(理气类)

- 80 刀豆粥
- 81 豌豆烧萝卜
- 81 烧小萝卜
- 82 荞麦粥
- 82 陈皮姜饮
- 83 陈皮牛肉汤
- 84 香附菌菇汤
- 85 玫瑰青皮茶
- 85 玫瑰茉莉茶
- 86 化解食积
(消食类)
- 86 萝卜叶炒鸡片
- 87 白萝卜粥
- 87 糖拌心里美
- 88 山楂胡萝卜饮
- 88 金糕拌梨丝
- 89 内金猪肚粥
- 90 辣酱锅巴
- 91 大麦玉米粥
- 91 荞麦猫耳朵



92 防治出血症

(止血类)

92 白茅根黄花饮

93 槐花粥

93 三七藕蛋汤

94 莲藕荷兰豆

94 茄子煲

95 木耳烧肉

96 促进血液循环

(活血化瘀类)

96 口蘑油菜

97 丹参粥

97 桃仁粥

98 鸡血藤红枣粥

98 益母草饮

99 川芎羊肉汤

100 月季龙眼粥

101 桃花饮

101 牛膝粥

102 消除咳喘

(化痰止咳平喘类)

102 蓝莓荸荠

103 水梨柠檬饮

103 桑白皮饮

104 芝麻海带丝

104 海带拌蚕豆

105 白果炒鸡蛋

106 枇杷叶栀子饮

107 紫菜菌菇汤

107 杏仁松子奶茶

108 改善心悸、失眠

(宁心安神类)

108 黄花肉丝汤

109 百合小麦粥

109 柏子仁粥

110 猪心红枣汤

110 灵芝黄芪粥

111 西芹百合炒鸡心

112 枣仁肉丝汤

113 浮麦甘草饮

113 合欢海参汤

114 止汗、固脱

(收涩类)

114 桂花山药

115 山药麦粥

115 芡实鸭肉汤

116 乌梅饮

116 姜丝炒大肠

117 莲子南瓜羹

118 茺萸枸杞肉片汤

119 覆盆子桑葚汤

119 五味子枸杞茶

120 缓解风湿、关节痛

(祛风除湿类)

120 樱桃果粥

121 五加皮粥

121 五加皮酒

122 丝瓜山药

122 木瓜粥

123 木瓜羊肉汤

124 止痉挛、去头痛

(平肝息风类)

124 天麻鱼头汤

125 罗布麻粥

125 姜丝拌芹菜

附录

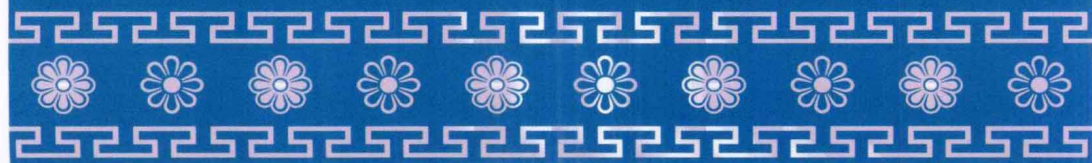
126 中药材速查表





壹

不可不知的 药膳基础知识



饮食养生的观念

药食同源 >>

中医认为，许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样，都能够防治疾病，二者并无绝对的分界线，如红枣、山药、百合、乌梅、玉竹、芡实、枸杞子、莲子、葛根、橘皮、薄荷、薏米、黄精、小茴香、桑叶、海带、菊花等，所以说“医食同源”或“药食同源”。中药所具备的“四性”、“五味”，食物同样具备，但药物的偏性不同程度地较食物大，所以用量要有所控制。这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

食疗治未病 >>

我国古代医家非常重视饮食与疾病的关系，也非常重视疾病的预防。《黄帝内经》中就有“不治已病治未病”之说，即“与其求疗于有病之后，不若摄养于无疾之先；盖疾成而后药者，徒劳而已，是故已病而不治，所以为医家之怯；未病而先治，所以明摄生之理”。

药膳食疗具有食、治、养结合的作用，但更注重调养，调养即为预防。人不可能天天吃药，但一日三餐是少不了的。利用三餐与疗养结合，是“治未病”的最好方法。历代医家主张“如有病犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，可见医家对饮食疗养的重视。药膳食疗的形成是人们防病、治病和强身健体的必然产物，它伴随着中医药学的发展，逐渐成为我国饮食的一大特色。

药膳是在中医药理论知识指导下，将药物的药性和食物的食性经合理搭配，烹调加工而成的一种特殊膳食。这些膳食既有药物的效能，又有食物的美味，二者相辅相成，起到“食借药力，药助食威”的双重作用。人们在食用这类膳食后，可达到防病治病、强身健体、延年益寿的作用。



三因制宜 >>

药膳食疗的主要功能是防病治病、强身健体，适应于慢性病的调养恢复和人们日常生活中的预防保健。应特别注意“三因制宜”的原则，即根据天、地、人的不同因素来合理选择、调整自己的饮食。

【 因时制宜 】

一年四季有不同的气候特点，因此，在饮食调养上也应遵循不同的原则。如春天宜养肝，夏天宜清心，秋天宜润燥，冬天宜补肾。又如“用寒远寒，用热远热”，即寒冬不宜食寒凉，炎夏不宜食温热。可见，饮食也要因时而变。

【 因地制宜 】

不同地域气候不同、物产各异、习俗相远，如南方暑热湿重、北方寒冷干燥、东部多水、西部多风；有些地区食肉为主，有些地区食谷为主等。这些地域差异导致不同的疾病，而当地物产最宜治疗当地疾病，这也是饮食中需要注意的原则。

【 因人制宜 】

人的因素是最复杂的。如年龄、性别、体质的不同，在饮食养生上都会导致较大的差异。

一般来说，儿童饮食宜健脾开胃，避免滋腻及含激素的补品，以防性早熟；青壮年应疏通气血；老年人以补肾、强筋骨为主。男性多以益精补肾为主；女性有经、带、

孕、产等问题，易耗血、瘀血，应以疏肝养血为主。寒性体质者宜温中散寒；热性体质者宜清热解毒。总之，每一个人都应找到属于自己的饮食保健法。



药膳的效果和种类

药膳可达到的效果 >>

【扶正补虚】

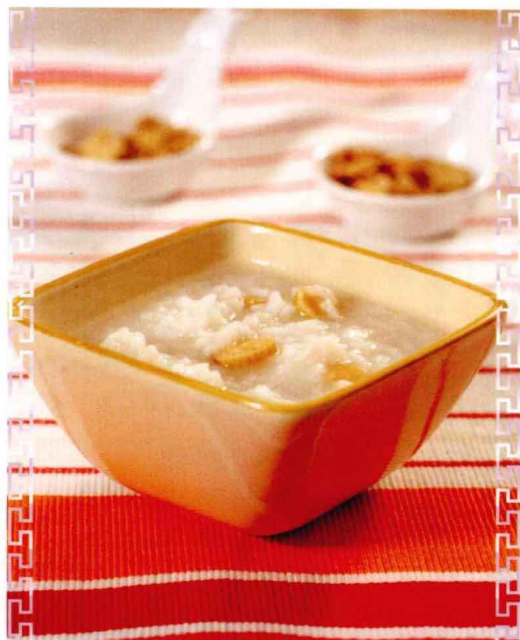
人体某些组织、器官或整体的功能低下，是导致疾病发生的重要原因，这就是所谓“正气虚”，所引起的病症称为“虚证”。凡能改善或消除虚弱证候的药食材料，都具有扶正补虚的效果。如粳米、黄豆、莲藕、牛肉、茯苓等能补益脾胃；核桃仁、黑芝麻、枸杞子可以补益肝肾等。

【泻实驱邪】

外界致病因素侵袭人体，或内脏功能失调、亢进，皆可使人发生疾病。如果病邪较盛，就称为“邪气实”，其证候则称为“实证”。凡能减弱实证证候的药食材料，都具有泻实驱邪的效果。如绿豆、绿茶具有清热解暑的作用；山楂、丹参可以活血化瘀；鸭梨、荸荠能清热化痰。

【调和脏腑】

健康在于平衡。五脏六腑虽然各有不同的生理功能，但它们既分工又合作，互相配合，构成了有机整体，从而维持身体正常的生命活动。如果脏腑之间失去协调平衡的关系，就会导致疾病的发生。如脾胃不和，出现食欲不振、食后腹胀、倦怠乏力、头晕脑胀等症状，可用姜、枣调和脾胃。所以，调和也是药膳的一个重要作用。



药膳的主要形式 >>

【汤羹】

汤羹是以肉类、禽蛋类、水产品类、蔬菜或某些果仁等原料为主材，加入一定量的中药，经煎煮浓缩而成，具有便于消化吸收的特点。所选用中药均味美芳香、甘淡平和，做法多采用炖、蒸、煲等。

【粥】

粥是以各种谷物为基本原料，配以一定比例的中药，经熬煮而成的半流质食品，具有容易消化、保护脾胃的特点。喝粥养生是我国重要的传统保健法，各年龄均适用。

【菜肴】

药膳菜肴是以蔬菜、肉类、禽蛋类、水产品等为主要原料，配以一定的中药，经烹调制成品，具有菜式多样、口味丰富的特点，可以满足不同人群的需要。推荐使用氽、煮、蒸、烩、炖、煨、炒、熘、拌等烹调方法。

【面点】

面点类多以小麦面粉、稻米、糯米、小米、玉米面、黄豆面等为基本原料，加入一定量的莲子、薏米、红枣、山药、茯苓等药食两用的材料，经加工制成，既美味可口，又可作为正餐或点心，一般性味平和，多具有补益作用。



【茶饮】

茶饮是指将茶叶或其他原料，用开水冲泡、温浸而成的饮料。多选用质地轻薄、具有芳香挥发性成分的原料，如植物的花、嫩叶等，适合保健及调养较轻的病症。

【酒】

将药材浸泡于酒中，使酒具有药性，服用时药物借助酒力通达全身，所以，药酒具有防病治病、强身健体的特殊效果，适量饮用，保健功效极佳。代表品种有枸杞酒、鹿茸酒等。

解读药食性味

四气 >>

“四气”是指寒、热、温、凉四种药性，即药物所具有的内在性质，也是药物功能的概括，亦称“四性”。和药物一样，我们日常生活中所用的各种食物也具有不同的“气”或“性”。

【热性】

使身体生热，促进血液循环，具有扶助阳气、祛除寒邪等功能。如花椒、胡椒粉、辣椒、肉桂等具有热性。

【温性】

比热性温和，具有发散表寒、温中散寒、温通气血等功能。如韭菜、洋葱、海参、牛肉、羊肉等具有温性。

【寒性】

具有清热泻火、清热解毒、清热燥湿、清热凉血等功能。如西瓜、苦瓜、香蕉、藕、蟹等具有寒性。

【凉性】

比寒性温和，具有清热养阴、益阴除蒸等功能。如蘑菇、茄子、鸭肉、莴笋、梨等具有凉性。



不在这四性之内的，一般性质不寒不热，我们称为平性。如粳米、小麦、玉米、大豆等。这类食物大多具有健脾开胃、强壮补益的作用，适合大多数人食用。

《神农本草经》提出“疗寒以热药，疗热以寒药。”《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之。”指明了药物的寒、热、温、凉与治则的关系。阳证、热证使用寒凉性的药物，阴证、寒证使用温热性的药物，这就是中医临床用药的一般原则，也是配制食疗药膳的基本原则。

五味 >>

“五味”是指辛、甘、酸、苦、咸五种味道。五味的本义是指药物和食物的真实味道，“入口则知味，入腹则知性”，人们发现，药食不同的味道与功能相联系时，有一定的共性，因此，就通过味来解释药食的功能。

五味入五脏：酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。

【辛】

辛辣味具有发散、行气、行血、祛湿、杀菌等作用。如葱、蒜、辣椒、薄荷、香附、红花等都有辛味。辛味实际上还包括芳香、麻辣、辛臭等味道。

【甘】

甘甜味能补、能缓、能和，具有补充气血，健脾和胃，止痛解毒的作用。如人参大补元气、熟地滋补精血、饴糖缓急止痛、甘草调和诸药等。某些甘味药还具有解药食中毒的作用，如甘草、绿豆等，故又有甘能解毒之说。

【酸】

酸味具有帮助消化、收敛固涩、止咳止泻的作用。多用于体虚

多汗、久泻久痢、肺虚久咳、遗精滑精、尿频遗尿等症。如山茱萸、五味子涩精、敛汗，五倍子涩肠止泻，乌梅敛肺止咳、涩肠止泻等。

【苦】

苦涩味具有清热泻火、祛暑除烦、滋阴润燥、降糖消脂的作用。如苦瓜、莲子心、杏仁、栀子、苍术、黄柏、知母、桃仁、枇杷叶、苜蓿等。

【咸】

咸味具有利水消肿、软坚散结、泻下通便的作用。多用于治疗瘰疬、痰核、痞块及热结便秘等症，如牡蛎软坚散结、芒硝泻下通便等。

由于每一种药食都具有性和味，因此，两者需综合起来看。如两种药食都是寒性，但味不相同，一种苦寒，一种甘寒，其作用就有差异。反之，如果两种药食都是甘味，一是甘寒，一是甘温，作用也不同。所以，不能把性和味孤立起来看。



认清体质，对症选材



每个人的体质都是不同的，它受遗传、生活环境、饮食习惯、生理阶段等很多因素的影响，同一种食材对不同的人会产生不同的作用。所以，认清自己的体质，找到适合自己的药食才是正确的养生法。否则，别人说什么对身体好，自己就马上回家去吃，人云亦云、亦步亦趋、盲目盲从，不仅对身体无益，也许还会带来不小的危害。

体质的分类方法很多，最简单的就是按照寒、热、虚、实、燥、湿来分类。大多数人都会表现出某一方面的偏向，偏寒的人应多吃热性的药食，偏热的人需多吃偏寒的药食；实盛的人多吃泻实的药食，虚弱的人多吃补益的药食，以此来调节自身体质的偏颇。

也有一些人没有明显的体质特征，属于比较平和的，这种人对药食的适应面比较广。

要想选对适合自己的药食，应认真做到以下几点。

【学习】

通过书报、电视、讲座等渠道多学习一些中医和营养学的知识，为自己，也是为家人。有了基础知识，就有自己的判断能力，不会盲目跟风。

【观察】

学会观察自己的身体状况，如形体、神色、眼睛、舌头、口气、食欲、体味、情绪、大便、小便、排汗、经带、肿痛等，这些细节是判断体质及身体变化的重要因素，如果不留意身体发出的各种信号，养生就无从谈起。

【比较】

使用不同的药食材料以后，要体会一下有怎样的效果，一段时间以后，身体有哪些变化，是否会出现不良症状。有同样功效的食物，有些吃了会觉得舒服，而有些感觉身体不易接受。这样的比较有利于选择最适合自己的材料。

寒热分类 >>

寒者热之

【寒性体质】

寒性体质一般表现为：经常四肢冰冷、脸色苍白、容易疲劳，身体抵抗力较差，舌苔较厚，不易口渴，有贫血倾向，容易腹泻，尿量多而色淡，经期推后，性格偏安静内向，喜欢吃热饮及热食，怕冷。

寒性体质宜吃的药食有：生姜、韭菜、羊肉、南瓜、樱桃、木瓜、金橘、干姜、花椒、肉桂、红枣、大蒜、茴香、桂枝、黄芪、当归、薏米、紫苏、川芎、五加皮、五味子、桂圆、何首乌、白术、杜仲、陈皮、玫瑰花、厚朴、冬虫夏草、山楂、杏仁、人参、灵芝、熟地等。

热者寒之

【热性体质】

热性体质一般表现为：经常发热、上火，口干舌燥，面红目赤，舌苔厚而黄，口臭，容易发炎、出血和生疮起痘，便秘或大便干燥，尿量少而色黄，月经提前，脾气大，性子急，容易烦躁、紧张、兴奋，喜欢吃冷食，不怕冷。

热性体质宜吃的药食有：绿豆、豆腐、菠菜、苋菜、苦瓜、黄瓜、茄子、冬瓜、紫菜、梨、柚子、荞麦、薄荷、桑葚、菊花、西洋参、沙参、百合、麦冬、川贝母、决明子、枇杷叶、丹参、柴胡、胖大海、车前子、白茅根、鱼腥草、金银花、夏枯草、桑叶、淡竹叶等。



虚实分类 >>

实者泻之

【实性体质】

实性体质是指体内以痰、热、瘀毒等病邪为主，“实则邪气实”。一般表现为言语行动力气足，体力充沛，无汗，口苦，声音洪亮，便秘。邪气过盛为实，实盛容易引起阳、热、滞、闭等现象。

实性体质宜吃的药食有：白萝卜、山楂、鸡内金、猪肚、橘皮、玫瑰花、茉莉花、黑木耳、莲藕、空心菜、荸荠、茄子、刀豆、芡菁、木香、马齿苋、苦瓜、苋菜、绿豆、金银花、西瓜、蒲公英、蚌肉、荞麦、知母、芦根、淡竹叶、生地黄、鱼腥草等。



虚者补之

【虚性体质】

虚性体质是指体内阴、阳、气、血虚弱不足，“虚则正气虚”。一般表现为言语行动无力，体力虚弱，自汗，心悸，瘦弱，面色苍白。正气不足为虚，人体正气包括气、精、血、津液等，这些物质的亏损、虚弱都会导致虚证。虚性体质又有气虚、血虚、阴虚、阳虚之分。

气虚：脾气虚则食欲不振、大便溏泄、脘腹胀满、神倦乏力，甚至水肿、脱肛；肺气虚则少气懒言，动则喘息，易出虚汗。常用的补气药食有：人参、西洋参、党参、太子参、黄芪、白术、山药、红枣、扁豆、无花果、香菇、粳米、栗子、猪肚、鸡肉、牛肉、泥鳅等。

血虚：一般表现为面色萎黄、嘴唇及指甲苍白、头晕眼花、心慌恐惧、失眠健忘、经少色淡、经闭等。常用的补血药食有：当归、熟地、阿胶、白芍、何首乌、桂圆、鸡肝、鸭肝、猪肝、猪心、猪蹄、羊肝、菠菜、乌鸡、红枣、墨鱼、荔枝、胡萝卜、牛筋、花生等。



阴虚：多见干咳少痰、咯血、虚热、口干舌燥、大便燥结、眼睛干涩、眩晕、腰膝酸痛、手足心热、心烦失眠、遗精或潮热盗汗等。常用的补阴药食有：沙参、麦冬、天冬、石斛、玉竹、黄精、百合、枸杞子、桑葚、黑芝麻、鳖肉、龟肉、燕窝、银耳、松子、鸭肉、牡蛎、牛奶、鲍鱼等。

阳虚：表现为肢冷畏寒、四肢不温、腰膝酸痛或冷痛、阳痿早泄、宫冷不孕、白带清稀、尿频遗尿、口淡不渴等，多见于久病体弱者。常用的补阳药食有：鹿茸、巴戟天、肉苁蓉、淫羊藿、补骨脂、杜仲、核桃、沙苑子、菟丝子、肉桂、韭菜、羊肉、猪腰、海参、虾、冬虫夏草等。



燥湿分类 >>

【燥性体质】

全身体内水分不足，一般表现为：干咳无痰、口渴咽干、眼睛干涩、便秘、皮肤干燥、月经少等症状。



燥者润之

燥性体质宜吃的药食有：杏仁、海带、紫菜、荸荠、莲藕、芋头、笋、丝瓜、梨、桔梗、银杏、枇杷、罗汉果、柿饼、银耳、阿胶、核桃、百合、沙参、枸杞子、莲子、甲鱼、石斛、玉竹、鸭肉、蜂蜜等。

湿者燥之

【湿性体质】

体内水液代谢障碍所致，容易导致高血压、水肿、腹鸣、多痰、胸闷憋气、腹痛、腹泻、肥胖、倦怠等症状。



湿性体质宜吃的药食有：茯苓、鲤鱼、红小豆、薏米、冬瓜、扁豆、莲子、芥菜、金针菜、莴苣、茵陈蒿、鲫鱼、黑鱼、猪肚、砂仁、白豆蔻、草豆蔻、草果、木瓜、藿香、苍术、厚朴、玉米须等。