



家庭饮食保健丛书

血液疾病食疗食谱

编著：堵军

膳

时代文艺出版社

XUEYEJIBINGSHILIAOSHIPU

中华药膳，历史悠久，源远流长，是药物和食物有机结合的产物，既具有药物的防病治病作用，又具有中华美食的色、香、味、形。在临床医疗、保健方面得到广泛应用。



膳

家庭饮食保健丛书
血液疾病食疗食谱

编著：堵军

Book

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食保健丛书/堵军 俸禄编著, - 长春:时代文艺出版社, 2003.9

ISBN 7-5387-1818-4

I. 家… II. ①堵… ②俸… III. 保健-菜谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 073926 号

家庭饮食保健丛书——血液疾病食疗食谱

作 者:堵 军 俸 禄

责任编辑:焦 瑛

责任校对:焦 瑛

装帧设计:魏 红

出版发行:时代文艺出版社(长春市人民大街 124 号 邮编:130021)

电话:5536648)

印 刷:吉林省委党校印刷厂 联合印制
河北省三河市灵山红旗印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:788 千字

印 张:572 插 页:13 印张

版 次:2003 年 9 月第 1 版

印 次:2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5387-1818-4/Z·23

定 价:988.00 元(全 52 册) 本册定价:19.00 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

当归黄芪煲羊肉汤





家庆圆满



吉祥三丝鱿鱼卷



美极煎中虾





川芎红枣煲鲍鱼



野鸡炖兔





枣芪甲鱼汤

墨鱼雪菜



出版前言

中华药膳,是中医药学的重要组成部分,是祖国医学丰富疗法的主要内容,充分显示传统中医学的特色和优势。

中华药膳是药物和食物有机结合的产物,即具有药物的防病治病作用,又有着中华美食的色、香、味、形,即可作为药物,又可作为食物,即能祛病疗病,又能保健强身,延年益寿,在临床医学、保健方面得到广泛应用,在民间更具有广泛的使用基础。近年来保健食品、保健药品的开发,也是以药膳、食疗为基础的。

中华药膳,历史悠久,源远流长。自古有“药食同源”之说,我国最早的一部药理学专著《神农本草经》,记载了即为药物、又是食物的许多品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、山药、核桃、百合、莲子等,并记述了其功效。最早的医学著作《黄帝内经》即有药膳方剂,如乌鲂骨丸,即以麻雀卵、鲍鱼配合茜草、乌鲂骨治疗血枯病。汉代伟大的医学家张仲景非常重视药膳的作用,创造了多种药膳方剂,如其所创制的当归生姜羊肉汤,至今使用广泛,用以治疗老人体虚效果显著。隋唐时期已有专门的食疗药膳专著如《食医心鉴》。著名医家孙思邈在其《千金要方》中列有“食治”专篇,强调“夫为医者,当须洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,他还创制了许多著名的药膳方剂。

中华药膳的整理,开发,研究,近年来方兴未艾。为了满足医学工作者,临床医疗的需要,为了满足人们防病健身,自我疗养之需要,我们编撰了家庭饮食保健系列丛书,把治疗内、外、妇、儿科常见病、疑难病症的药膳方剂,全面搜集,详加分类整理,以病症为纲,药膳方剂为目,全面系统、提高与普及相结合,治疗与防病

相结合。此系列共 20 余册,计有防治肾脏疾病、肝胆疾病、糖尿病、血液疾病、呼吸疾病、心血管疾病、胃肠疾病、脑病、肿瘤、更年期综合症、肥胖症等。是目前最为全面、系统的保健药膳专著。

我们怀着对祖国医药、饮食文化的敬仰和对人类生命的珍爱完成了这套丛书,愿以此书的出版对中华民族五千年来医药、饮食文化的继承和人类生命质量的提高贡献一分绵薄之力。

由于编者水平有限,书中错误难免,诚望在该书问世之后得到专家们的赐教和关注者的反馈,以求来日的丰富与完善。

编 者

2003 年 8 月



目 录

出血症

猪血菠菜汤 / 2
薤菜萝卜汁 / 2
藕汁饮 / 2
荷蒂汤 / 3
丝瓜饮 / 3
地骨皮茶 / 3
竹芽饮 / 4
鸡冠花鸡蛋汤 / 4
狗肝菜煲冰糖 / 4
荠菜粥 / 5
荠菜拌豆腐 / 5
荠菜炖肉丝 / 5
荠菜蜜枣藕节 / 6
柏叶粥 / 6
柿叶侧柏叶散 / 6
荷叶粥 / 7
荷花荔枝鸭 / 7
猪蹄止血汤 / 7
萱草茅根汤 / 8
藕汁蜜糖露 / 8
紫云英汁 / 8
三鲜饮 / 9
大(小)蓟速溶饮 / 9

马兰莲子汤 / 9
马苋鲜藕汁 / 10
芹菜藕汤 / 10
公鸡鲜血饮 / 10
花生莲肉汤 / 11
茅根墨鱼羹 / 11
麦芽糖煲红枣 / 11
大枣人参汤 / 12
莲米糕 / 12
枣柿饼 / 12
饴糖鸡 / 13
党芪草姜汤 / 13
栗子糕 / 14
桑椹糯米粥 / 14
桂圆长面 / 14
蚕豆花露 / 15
旱莲草小蓟汤 / 15
木耳芝麻茶 / 15
大黄粉蒸鸡蛋 / 16
生地黄粥 / 16
木耳粥 / 17
藕柏饮 / 17
生地白茅饮 / 17

豆腐石膏汤 / 18
仙鹤红枣汤 / 18
二鲜饮 / 18
芹菜粥 / 19
菠菜汤 / 19
灯芯草柿饼汤 / 19
冰糖蛋清汤 / 20
藕米糕 / 20
山药三七粥 / 20
猪肺蘸苡仁末 / 21
鹿衔草炖猪肺 / 21
蒲藕粥 / 21
地笋汁 / 22
藕梨汁 / 22
莱菔酒 / 22
萝卜白菜汁 / 23
三七蒸蛋 / 23
马勃糖 / 23
白藕汤 / 24
菠菜饺子 / 24
黄花菜白茅饮 / 25
大蒜烧茄子 / 25
白芨肺 / 26

鸡冠花炖猪肺 / 26
血余藕片饮 / 26
苈麻根粥 / 27
芥菜苋菜鸡蛋汤 / 27
槐藕饮 / 28
青黛饮 / 28
醋矾煎 / 28
百合粥 / 29
银耳粥 / 29
乌贼骨炖鸡 / 29
乌贼骨炖猪皮 / 30
虫草白芨粥 / 30
藕节茅根茶 / 30
阿胶糯米粥 / 31
化斑粥 / 31
双根西瓜盅 / 31
地榆酒 / 32
燕窝汤 / 32
蘑菇猪鼻汤 / 32
鸡血藤冲汁 / 33
槐花粥 / 33
黑木耳糖 / 33
龙眼肉粥 / 34

血虚症

糖渍红枣 / 36
糯米煮猪肝 / 36
藤筋汤 / 36
阿胶鸡蛋汤 / 37
霜打荷花 / 37
糖卷果 / 38
猪肚炖莲子 / 38
花生红枣汤 / 38

团鱼汤 / 39
焦豆腐渣汤 / 39
杞子鸡蛋汤 / 40
当归心子 / 40
枸杞油焖大虾 / 40
枸杞南枣鸡蛋 / 41
海参猪肉饼 / 41
黄精鳝丝 / 42





黄芪鸡汁粥 / 42
黄瓜香炖母鸡 / 42
黄鳝煲猪肉黄芪大枣 / 43
猪肉归参汤 / 43
银丝鳊鱼 / 43
蒸鳊鱼猪肉 / 44
鹌鹑肉片 / 45
蜂蜜麻油冲蛋花 / 45
煨龟肉 / 45
鲜奶鲤鱼 / 46
鲜蘑鹿冲 / 46
鹿肾粥 / 47
鹿茸香菇菜心 / 47
章鱼花生汤 / 48
清蒸人参 / 48
清蒸猪脑 / 49
清蒸哈士蟆 / 49
清蒸活鲫鱼 / 50
清蒸人参元鱼 / 50
清蒸虫草胎盘 / 51
淮药桃 / 52
淮药芝麻酥 / 52
蛋熘牡蛎黄 / 53
酥蜜粥 / 53
黄芪蜜膏 / 53
黄酒焖鸭 / 54
黄焖狗肉 / 54
黄芪甘草汤 / 55
黄芪汽锅鸡 / 55
黄芪猪肉汤 / 55
黄连猪肚丸 / 56
黄芪蒸乳鸽 / 56
菜花鸡米 / 57
桂圆纸包鸡 / 57

桂圆莲米汤 / 58
核桃仁鸡丁 / 58
益母草汁粥 / 58
烤大虾 / 59
酒炖鳗鱼 / 59
首乌黑豆汤 / 59
首乌煲猪尾 / 60
鸡肉茯苓馄饨 / 60
萝藦菜粥 / 61
萝藦茶 / 61
鱼翅烩燕窝 / 61
饴糖红枣汤 / 62
参麦茶 / 62
炖山药泥 / 62
参鹿粥 / 63
参归腰子 / 63
参茸熊掌 / 63
参归乌鸡汤 / 64
参芪大枣汤 / 64
参芪白莲粥 / 65
参杞烧肚片 / 65
参杞烧海参 / 66
参芪干烧鲥鱼 / 66
枸杞蒸蛋 / 67
草果羊骨汤 / 67
枸杞汁大排 / 67
枸杞滑熘里脊片 / 68
黄雌鸡肉粥 / 68
黄芪软炸里脊 / 69
鲤鱼羹 / 69
秘传三意汤 / 70
海参木耳羹 / 70
薯蓣粥 / 70
地骨爆两羊 / 71

当归甲鱼 / 71
当归杞子汤 / 72
当归生地炖羊肉 / 72
虫草炖胎盘 / 72
余鹌鹑 / 73
羊骨羹 / 73
羊脏羹 / 74
红烧鹿肉 / 74
红糖猪脑 / 75
红枣炖羊心 / 75
红枣花生衣汁 / 76
红焖家常豆腐 / 76
红枣乌豆蛋汤 / 76
红烧乌梢蛇 / 77
麦麸汤圆 / 77
芪参羊肉羹 / 78
杞子炖羊脑 / 78
何首乌煮鸡蛋 / 78
肝枣汤 / 79
龟胶桂术煎 / 79
补脑宁神羹 / 79
黄芪大枣粥 / 80
黄芪保胎膏 / 80
黄芪补膏 / 80
龙眼大枣 / 81
野参群鲜汤 / 81

银耳扒鸽蛋 / 82
甜辣藕丁 / 82
猪肝方 / 82
猪肚糜 / 83
猪肾羹 / 84
桃酥豆泥 / 84
黄芪粥 / 85
海参粥 / 85
柿饼粥 / 85
猪皮红枣炖汤 / 86
黄芪银耳炖鸡 / 86
龙眼橘饼糖 / 86
羊蜜膏 / 87
墨鱼鹌鹑蛋 / 87
人参菠饺 / 88
乌鸡汤 / 88
归芪蒸鸡 / 89
田七鸡 / 89
生炒糯米饭 / 89
生姜炖牛肚 / 90
八珍汤 / 90
人参茶 / 90
五圆鸽子 / 91
太子鸡 / 91
甜酒酿蒸鸡蛋 / 91
荔枝粉 / 92

血瘀症

山楂散 / 94
三七蒸猪肉 / 94
益母当归煲鸡蛋 / 94
豆腐红糖汤 / 95
红牛皮菜炖猪口条肉 / 95

厚皮菜酥肉 / 95
桃仁墨鱼 / 96
山楂肉干 / 96
木耳红枣粥 / 97
三七炖鸡 / 97

